

Nervenschmerzen mit Begleiterscheinungen wie ...

Brennen, Kribbeln, Taubheitsgefühle?

Wirksame Hilfe bietet das erste Schmerzgel speziell bei Nervenschmerzen

Brennende Schmerzen in Beinen oder Füßen rauben Ihnen schon lange den Schlaf? Die ständigen Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen belasten Sie zunehmend? Oft sind daran die Nerven schuld. Die gute Nachricht für Betroffene: Restaxil Nervenschmerzgel (Apotheke, rezeptfrei) kann bei nervenbedingten Schmerzen wirksame Hilfe leisten.

Viele, die unter brennenden Schmerzen in Beinen oder Füßen leiden, greifen zu klassischen, entzündungshemmenden Gelenk oder Tabletten. Oft ohne Erfolg! Denn die Ursache sind meist nicht Entzündungen, sondern gereizte Nerven. Um Nervenschmerzen speziell dort zu bekämpfen, wo sie entstehen, haben Experten das erste Schmerzgel bei Nervenschmerzen entwickelt: Restaxil Nervenschmerzgel (Apotheke, rezeptfrei).



Innovatives Schmerzgel bekämpft Nervenschmerzen wirksam

In Restaxil Nervenschmerzgel steckt die Kraft aus zwei besonderen Wirkstoffen, die sich bei Nervenschmerzen bewährt haben – ein innovativer Dual-Komplex. Sowohl Iris versicolor als auch Spigelia anthelmia werden laut Arzneimittelbild bei neuralgischen Schmerzen erfolgreich eingesetzt. Auch Missemfindungen wie z.B. Taubheitsgefühle in den Beinen oder Füßen können gelindert werden.

Restaxil Nervenschmerzgel: natürlich wirksam und gut verträglich

Mit seinem speziellen Dual-Komplex bietet Restaxil Nerven-

schmerzgel Betroffenen eine wirksame Möglichkeit, unangenehme Nervenschmerzen endlich in den Griff zu bekommen. Dabei ist das innovative Arzneimittel gut verträglich und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Bekannt aus dem TV!

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
Nervenschmerzgel
(PZN 5530375)
www.restaxil.at

**Nervenschmerzen?
Natürlich Restaxil®.**



Restaxil®
für ein entspanntes
Weihnachtsfest

Abbildung Betroffenen nachempfunden

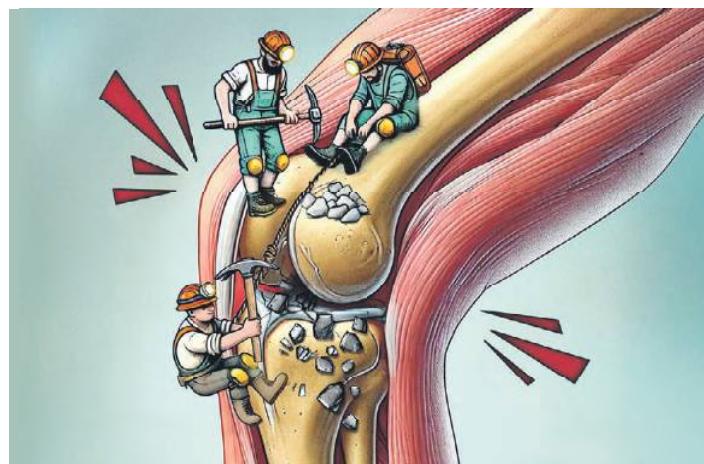
RESTAXIL Nervenschmerzgel, Wirkstoffe: Spigelia anthelmia Dil. D2 und Iris versicolor Dil. D2, Homöopathische Arzneispezialität bei Schmerzen und Missemfindungen, die durch Nervenschädigungen hervorgerufen werden (Nervenschmerzen). www.restaxil.at • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Was tun, wenn sich Arthrose durch die Gelenke gräbt?

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel dient als Schutzschicht. Nutzt sich der Knorpel jedoch ab, reiben schließlich die Knochen ungeschützt aneinander. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der Wirkstoff Viscum album (Weißeberige Mistel), der in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt wird, auch bei Arthrose helfen kann.¹

Ein vielversprechender Wirkstoff

Der Wirkstoff überzeugt deswegen bei Arthrose, da er schmerzlindernd wirkt. Dieser kann sogar



bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel angreifen.²

Somit wird der Knorpel geschützt. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies

Arzneimittel, was den Wirkstoff hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Die Arzneitropfen sind gut verträglich.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro Tropfen
(PZN 4971410)

www.rubaxx.at



RubaXX®

¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312 • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8

RUBAXX ARTHRO Tropfen, Wirkstoff: Viscum album Ø, Homöopathische Arzneispezialität bei Schmerz und Funktionsbeeinträchtigung bei altersbedingtem Gelenkverschleiß. • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Aktion für besseren Brand- und CO-Schutz



Wiener Wohnen startet in den Gemeindebauten eine Informations- und Sicherheitsinitiative. Mieter können sich kostenlose Rauch- und Kohlenmonoxid-Warnmelder montieren lassen. Los geht's in den Bezirken 10, 12 und 23. Das Ziel ist es, das Bewusstsein für einen wirksamen Brand- und CO-Schutz zu stärken. Sobald ihr Gemeindebau an der Reihe ist, werden die Bewohner informiert und können unter der Service-Nummer 05/75 75 75 einen Montagetermin vereinbaren. (kk)

MeinMed-Vortrag: Was tun gegen Parodontitis?

Im Rahmen eines MeinMed-Vortrags in Kooperation mit der Medizinischen Universität Wien informierte Dr. Dino Thur von der Universitätszahnklinik Wien über die Früherkennung und Therapien der Parodontitis, einer bakteriellen Entzündung des Zahnhalteapparats. Diese entwickelt sich meist aus einer unbehandelten Zahnfleischentzündung und ist irreversibel. Raucher erkranken deutlich häufiger an Parodontitis als Nichtraucher. Erste Anzeichen können Zahnfleischbluten sein, in weiterer Folge ziehen sich Zahnfleisch und Knochen zurück, wodurch die Zähne länger wirken und empfindlich auf Kälte oder Wärme reagieren. Mit zunehmendem Gewebeverlust verlieren die Zähne an Halt und können im Spätstadium ausfallen. Um schweren Verläufen vorzubeugen, ist eine frühe Diagnose mittels Screening-Tests und digitaler Röntgenaufnahmen ent-



Referent Dr. Dino Thur von der Universitätszahnklinik Wien. Foto: MeinMed

scheidend. Weiters ist eine gute Mundhygiene essenziell. Außerdem sollte man regelmäßig Zahndeide und Interdentalbürtchen verwenden, um Beläge auch aus den Zahzwischenräumen zu entfernen. Zusätzlich leisten professionelle Mundhygienesitzungen einen wichtigen Beitrag. Bei einer Zahnfleischentzündung bietet eine Mundspülösung einen zusätzlichen Nutzen. Infos: meinmed.at

Sofie hilft sicher durch den Winter



Foto: Samariterbund

Insbesondere bei Senioren sorgen glatte Straßen für Verunsicherung, denn Stürze können für sie schwerwiegende Folgen haben. Mit der Notrufuhr Sofie bietet der Samariterbund eine Möglichkeit, im Ernstfall rasch Hilfe zu erhalten und gleichzeitig aktiv und selbstständig zu bleiben. Per Knopfdruck werden die Träger sofort mit der Rettungsleitstelle des Samariterbundes verbunden. Dank GPS-Ortung kann schnell und präzise Hilfe geschickt werden. Infos: www.heimnotruf.at (leb)

Immer mehr Sonnenstrom aus Wien



Foto: Martin Votava / Stadt Wien

Um mehr saubere Energie zu produzieren, baut die Stadt Wien ihre Sonnenstromanlagen aus. Aktuell gibt es in der Bundeshauptstadt rund 16.700 solcher Anlagen, die rund 90.000 Haushalte versorgen. Das Jahresziel von 250 Megawattpeak konnte man frühzeitig erreichen: Es wurde schon im November um 58 Megawattpeak übertroffen.

Bis 2030 soll laut dem Regierungsprogramm ein Viertel aller Wiener Haushalte mit Sonnenstrom versorgt werden.

Dazu ist eine Gesamtleistung von 800 Megawattpeak erforderlich. Bedenkt man, dass Wien im Jahr 2021 nur 50 Megawattpeak erzeugt hat, zeigt sich eine deutliche Wachstumskurve. „Hohe Ziele erfordern große Sprünge. Beim Sonnenstrom ist uns in den vergangenen Jahren förmlich ein Quantensprung gelungen“, sagt Klimastadtrat Jürgen Czernohorszky (SPÖ). Man habe Sonnenstrom zu einem festen Bestandteil der klimafreundlichen Technologien gemacht. (rmw)



Zum Jahresende verlosen wir tolle Preise

Einmal im Jahr fällt unser Newsletter-Gewinnspiel etwas größer aus – nämlich im Dezember!

Für alle Wiener Newsletter-Abonnenten gibt es die Chance, einen von vielen, tollen Preisen zu gewinnen. Einfach anmelden und automatisch teilnehmen!

Alle Informationen unter
MeinBezirk.at/nlw



**Gedächtnis stärken,
Cholesterin senken!**

Auf-BUER-2500013 10/25

**Jetzt in Aktion in
Ihrer Apotheke!***

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

*Aktion gültig von 1.11.-31.12.2025
in allen teilnehmenden Apotheken.

Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsbereichen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Kinder leiden oft erheblich an ihrer Hautkrankheit. Foto: grinalds/Smarterpix

Was Kindern bei Neurodermitis hilft

Neurodermitis gehört zu den häufigsten chronischen Hauterkrankungen im Kindesalter. Typische Beschwerden wie starker Juckreiz, trockene Haut und entzündliche Ekzeme können den Alltag erheblich beeinträchtigen und belasten nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihr Umfeld. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es heute, wie können Schübe vermieden werden und was stärkt die Haut langfristig? Antworten darauf liefert ein MeinMed-Webinar mit dem Mediziner Christian Neuburger am Freitag, 5. Dezember ab 19 Uhr. meinmed.at/veranstaltung

Statine: Die

Cholesterinsenker (Statine) können häufig unerwünschte Begleiterscheinungen verursachen.

Knapp die Hälfte der erwachsenen Österreicher hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast eine Million davon wird deswegen auch medikamentös behandelt – in der Regel mit sogenannten „Statinen“. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich in weiterer Folge weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall sinkt. Leider können diese Cholesterinsenker aber auch unerwünschte Begleiterscheinungen haben: So kommt es immer wieder zu Erschöpfungszuständen, anhaltender Energielosigkeit

oder muskulären Problemen. Vor allem körperlich aktive Menschen trifft das hart. Aber wie kommt es überhaupt dazu?

Muskelschmerz, Müdigkeit?

Tatsächlich ist es so, dass Statine nicht nur die Produktion von Cholesterin hemmen, sondern ungewollt auch jene von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Nährstoff ist im Gegensatz zu den überschüssigen Blutfetten jedoch ganz und gar nicht unerwünscht in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch in Herz, Gehirn und unserer Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kann das ein Grund für Ermüdung, Energielosigkeit und Muskelbeschwerden sein. Übrigens: Auch mit steigendem Alter kann ein deutlich geringerer Coenzym-Q10-Spiegel im Kör-

Sprachlich gut ins Leben starten

MeinMed: Wenn Kinder sprechen lernen, passiert das in vielen Schritten

VON MARGIT KOUDELKA

Barbara Entner-Ploner ist seit 25 Jahren Kinderlogopädin und leitet die interdisziplinäre Praxis „Praxisspielraum“ in Innsbruck. Im Rahmen der MeinMed-Reihe sprach sie über die Sprachentwicklung von Kindern. Kooperationspartner war die Österreichische Gesundheitskasse.

Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht das Verständnis dafür, wie Sprachentwicklung verläuft: Zuerst entsteht Sprachverständnis, dann folgt die aktive Sprachproduktion vom Lallen über erste Wörter bis zu Sätzen. Blickkontakt, gemeinsame Aufmerksamkeit und Spiel sind dabei zentrale Motoren – Kinder lernen im Dialog und im Tun. Barbara Entner-Ploner beschrieb typische Meilensteine vom Säuglingsalter bis zum dritten Lebensjahr



In einem MeinMed-Webinar erklärte eine Logopädin, wann Eltern hellhörig und aktiv werden sollten.

Foto: AndreyPopov/Smarterpix

KLICKEN SIE REIN!

QR-Code scannen und sich das Video des MeinMed-Vortrags ansehen.



**STOPP
DIE
ERKÄLTUNG**

Grippostad® Kapseln
Gegen einfache Erkältungserscheinungen, mit oder ohne gleichzeitiges Fieber und erhöhte Körpertemperatur.
Mit Vitamin C

24 Hartkapseln
Wirkstoffe: Paracetamol, Ascorbinsäure, Coffein und Chlorpheniraminmaleat
STADA

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
322_GRL_0925
Caring for People's Health

Schattenseiten

per beobachtet werden. So zeigen Studien, dass die Menge an Coenzym Q10 bereits mit dem 40. Lebensjahr deutlich zu sinken beginnt¹.



„100 mg Coenzym Q10 pro Tag können unangenehmen Begleiterscheinungen entgegenwirken.“

Anna-Lisa Kiesel

CHRISTINE KIESEL

Die Speicher wieder auffüllen

„Treten die oben genannten Begleiterscheinungen einer Statin-Therapie auf, sollte man dies mit dem Arzt besprechen. Hier gilt: Ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Je doch kann die Verträglichkeit signifikant verbessert werden – nämlich indem der zu niedrige Coenzym-Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird“, so die Medizi-

nerin Christine Kiesel aus Graz. Hierfür empfehlen sich hoch dosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke.

Produkte richtig vergleichen

Neben der ausreichend hohen Dosierung von 100 Milligramm sollten Sie bei der Produktauswahl noch einen weiteren Faktor berücksichtigen: Empfehlenswert sind Weichkapseln, bei denen das Coenzym Q10 in Öl gelöst wurde. Da es sich bei Coenzym Q10 (ähnlich wie bei Vitamin D) nämlich um einen fettlöslichen Stoff handelt, kann es nur so optimal vom Körper aufgenommen werden. Kapseln mit Coenzym-Q10-Pulver hingegen werden schlechter verwertet. Zusätzlich haben Kapseln mit Pulver den Nachteil, dass sie ihren Inhalt in der Regel nur unzureichend vor Sauerstoff, Licht und Wärme schützen,



Fast eine Million Österreicher nehmen Cholesterinsenker. Foto: Gettyimages

wodurch es zum „Zerfall“ der ausschlaggebenden Wirkstoffe kommen kann. (red)

1 Lars Ernster GD. Biochimica et Biophysica Acta 1995; 1205-204.

Schmerzfreie Bewegung aus der Hüfte heraus

Stefan Motter ist seit rund 30 Jahren Physiotherapeut mit Schwerpunkt Orthopädie. In einem Webinar, das MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltete, sprach er über Hüftschmerzen und Möglichkeiten zur Linderung.

Ein zentrales Thema ist die Hüftarthrose, von der vor allem Menschen ab 50 bis 60 Jahren betroffen sind. Neben angeborenen Formen wie Hüftdysplasie erhöhen Übergewicht, Fehlbelastungen und vor allem Bewegungsmangel das Risiko, Knorpelschäden zu entwickeln. Motter beschreibt Knorpel und Gelenksschmiere als Stoßdämpfer- und Gleitssystem, das nur durch regelmäßige, schmerzfreie Bewegung gut funktioniert. Bei Arthrose kommt es schleichend zu Knorpelrisiken, bis im Extremfall Knochen auf



Hüftarthrose betrifft etwa 125.000 Österreicher.

Foto: Smarterpix/benivegas

Knochen reibt. Akut empfiehlt er Entlastung des Gelenks, gegebenenfalls Gehhilfen und in Absprache mit dem Arzt entzündungshemmende Medikamente. In der Physiotherapie können manuelle Traktionen den Druck im Gelenk verringern und entzündliche Ergüsse schneller abbauen. Langfristig kommt es auf ein strukturiertes Muskeltraining an. Das gesamte Video ist auf MeinMed. at verfügbar. (mak)



Das starke Duo auf pflanzlicher Basis.

Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit!



Exklusiv in Ihrer Apotheke!

3 EURO Rabatt



Scottopect® Hustensaft 200g (PZN 0070420)
Scottopect® Gelee 45g (PZN 0051339)

Aktionszeitraum: 1.10.-31.12.2025*

*gültig in allen teilnehmenden Apotheken; Abrechnung über das Couponing des ApoVerlags.
Die Anwendung dieser traditionellen pflanzlichen Arzneimittel in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



ORIFARM
HEALTHY DAYS

IDEALE ERGÄNZUNG ZU STATINEN

Dr. Böhm®

Coenzym Q10
100 mg Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel bei der Einnahme von Cholesterinsenkern (Statinen) oder mit zunehmendem Alter

Für eine gesunde Herzfunktion (Thiamin)

30 Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel

NEU 2-Monatspackung mit 4 € Preisvorteil*

Qualität aus Österreich.

Coenzym Q10 ist ein essenzieller Bestandteil jeder Körperzelle – besonders hoch konzentriert kommt es in Herz und Muskeln vor. Bei der Einnahme von Cholesterinsenkern (Statinen) oder mit zunehmendem Alter produziert der Körper jedoch immer weniger davon. In diesen Fällen stellt Dr. Böhm® Coenzym Q10 die ideale Ergänzung dar:

- ✓ Optimale Bioverfügbarkeit - in Öl gelöst
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- ✓ Hochdosiert – weniger Kapseln, mehr Wirkung

*im Vergleich zu zwei 1-Monatspackungen

Die Wirkung ist Hammer!

Mit diesem rezeptfreien Arzneimittel bekämpfen Sie Erektionsstörungen!

Sie haben im entscheidenden Moment mit Erektionsstörungen zu kämpfen, die zu Frustration und Unzufriedenheit führen? Mit dem rezeptfreien Arzneimittel Neradin Tabletten (Apotheke) können Sie Beschwerden, verursacht durch sexuelle Schwäche, bekämpfen.

Zurück zu mehr Manneskraft

Eine mangelnde Durchblutung kann die Ursache für Potenzpro-

bleme sein. Hier setzt die Wirkkraft der Arzneipflanze Turnera diffusa an! Ihrem Wirkstoff wird ein durchblutungsfördernder Effekt auf die Schwellkörper des Mannes zugeschrieben.

Spontanen Sex wieder genießen

Die Wirksamkeit von Neradin ist nicht vom Einnahmezeitpunkt abhängig. Durch die regelmäßige Einnahme kann der Sex

wieder spontan und aus der Leidenschaft des Moments heraus entstehen. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:
Neradin Tabletten
(PZN 4466770)



www.neradin.at



Abbildung Betroffener nachempfunden

NERADIN Tabletten, Wirkstoff: Turnera diffusa Trit. D4, Homöopathische Arzneispezialität bei Beschwerden, verursacht durch sexuelle Schwäche, www.neradin.at • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

Schlafmittel ist nicht gleich Schlafmittel



Viele Betroffene scheuen die Verwendung von chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn sie fürchten die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzichten nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugsscheinungen führen kann. Doch welche Alternativen gibt es?

Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Seit vielen Jahren bringt das natürliche Arzneimittel Baldriparan Österreich den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt!

Baldriparan – Für die Nacht enthält hochdosierten Baldrianwurzelextrakt. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen. Das Präparat verändert den natürlichen Schlafrhythmus nicht und bewahrt die für die Regeneration relevante Tiefschlafphase.

Für Ihre Apotheke:

Baldriparan

Für die Nacht
(PZN 4452414)



www.baldriparan.at

Träge Verdauung? Verstopfung?

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.

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 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.

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 Betroffener nachempfunden.

KIJIMEA®
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.