

Honig hilft gegen Husten: Mythos?

Tatsächlich belegen Studien, dass Honig Hustenattacken und Hustenreiz mildern kann. Zudem wirkt das „flüssige Gold“ entzündungshemmend und dämpft Krankheitserreger ein. Ein Teelöffel Honig kann bei einem Atemwegsinfekt das Wohlbefinden also steigern. Produktiven Husten mit Auswurf sollte man allerdings damit lieber nicht zu stark unterbinden. (mak)

UNVERWENDET BAR, ICH!

MenoGynial
Isoflavone 125 mg
Sublingualtabletten 120 Stk

gynial.com/menogynial

Senken Sie Ihr Cholesterin mit Buer® Lecithin!

Exklusiv in Ihrer Apotheke.



€ 4,- Endkundenrabatt jetzt sichern.
Exklusiv in Ihrer Apotheke.



4 Euro Rabatt auf
0008711 Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml
Aktionszeitraum: 1. Okt. bis 31. Dez. 2024



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 Apotheke.

MeinMed zu Parkinson, Diagnose und Therapie



Die Beschwerden der Patienten sind vielfältig. Das typische Zittern bei Parkinson tritt meist bei Passivität auf.

Foto: Panthermedia

VON MARGIT KOUDELKA

Neben Alzheimer ist Morbus Parkinson die häufigste neurodegenerative Erkrankung. In Österreich sind aktuell rund 20.000 Personen betroffen. Diesem Thema widmete MeinMed ein Webinar mit Selina Haas, Fachärztin für Neurologie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Linz.

„Bei Parkinson handelt es sich um eine chronische, fortschreitende Erkrankung. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass es zu einer Degeneration – also einem Absterben – von Nervenzellen in einer bestimmten Gehirnregion kommt“, erklärt die Neurologin. Die Diagnose wird dann gestellt, wenn die Patienten gewisse motorische Symptome entwickeln, wenn man ihnen die Erkrankung also an verlangsamten Bewegungen oder am Zittern ansieht. Dies sei jedoch nur die Spitze des Eisbergs, denn zehn bis fünf Jahre davor könnten bereits andere Symptome auftreten. Dazu zählten Beeinträchtigung des Geruchssinns, Schlafstörungen, Depressionen, Schmerzen, Verstopfung, vermehrter Spei-

chelfluss oder Veränderung des Farbkontrastsehens. „Diese nicht motorischen Symptome haben einen signifikanten Einfluss auf die Lebensqualität von Parkinson-Patienten und ihren pflegenden Angehörigen“, berichtet Haas.

Zittern ist nicht gleich Zittern

Das charakteristische Zittern tritt zumeist bei Passivität auf. Wird etwa ein Glas Wasser in die Hand genommen und kommt es zum Tremor – so der Fachbegriff für das Zittern –, ist das eher untypisch für Morbus Parkinson. Typisch hingegen sind eine nach vorne gebeugte Körperhaltung und ein verändertes Schriftbild. Häufig wird die Schrift von Betroffenen in Schreibrichtung immer kleiner. Mittlerweile gibt es gute medikamentöse Behandlungsmöglichkeiten bei Morbus Parkinson. Allerdings stellt die Einnahme von bis zu sieben Medikamenten über den Tag verteilt – und nicht zu den Mahlzeiten – eine große Belastung dar. Zusätzlich können Physio-, Ergo- oder Logopädie sowie eine psychosoziale Betreuung nötig sein.

DIE NÄCHSTEN WEBINARTERMINE

Für Dezember hat MeinMed noch eine Reihe weiterer Online-Vorträge vorbereitet. **Einsamkeit** ist das Thema am Donnerstag, 5. Dezember. Am Montag, 9. Dezember, geht

es um **typgerechte Ernährung**. Den **Schlaf** nimmt der Neurologe Stefan Seidel tags darauf unter die Lupe. Und am Mittwoch, 11. Dezember, spricht der Wirbelsäulenspezialist Gerd Jan

Mengemann über das **Karpaltunnelsyndrom**. Beginn ist jeweils um 19 Uhr, die Teilnahme ist kostenlos. Weitere Infos und Termine finden Sie unter [meinmed.at/veranstaltung](http://meinmed.at/)

Ernährung in den Wechseljahren

In den Wechseljahren haben viele Frauen mit verschiedenen Beschwerden zu kämpfen. Hitzewallungen und Schweißausbrüche, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen zählen zu den häufigsten. Die meisten Frauen kommen um das 50. Lebensjahr in das Klimakterium. Vor und nach der Menopause, also der letzten Monatsblutung, verändert sich der Hormonhaushalt spürbar und die typischen Symptome können auftreten. Deshalb sollten Frauen in dieser Lebensphase besonders auf ihre Ernährung achten, um diesen Beschwerden entgegenzuwirken und das Risiko, Erkrankungen zu entwickeln, zu minimieren.

Für Muskeln und Knochen

Um Muskelmasse möglichst lange zu erhalten, benötigt der Körper proteinreiche Nahrung, idealerweise aus fettarmen Quellen wie hellem Fleisch, Fisch oder mageren Milchprodukten. Viel pflanzliches Eiweiß ist in Hülsenfrüchten, vor allem in Sojaprodukten enthalten. In diesen stecken außerdem Isoflavone. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die ähnlich wie Östrogen im Körper wirken und dazu beitragen können, Wechselbeschwerden gering zu halten.

Für starke Knochen werden 1.000 Milligramm Kalzium täglich empfohlen. Dieser Bedarf lässt sich etwa mit einem Naturjoghurt und ein paar Nüssen, einem (Vollkorn-) Brot mit Hartkäse (etwa 300 Milligramm pro Scheibe) und einem kleinen Glas Milch decken. (mak)



Hülsenfrüchte sind reich an Eiweiß und Isoflavonen.

Foto: Panthermedia

Wenn die Hämorrhoiden einem P(r)obleme bereiten

Hämorrhoiden gelten bei vielen als peinlich, aber jeder Mensch hat sie. Es handelt sich um Gefäßpolster im Analbereich, die den Enddarm verschließen und so einen wichtigen Beitrag für die Kontrolle des Stuhlgangs leisten. Diese Schwellkörper können sich aber manchmal vergrößern und – je nach Stadium – zu Problemen führen. Dazu zählen Blutungen, Jucken sowie Druckgefühl.

Die einzigen statistisch nachgewiesenen Ursachen für krankhaft vergrößerte Hämorrhoiden sind Schwangerschaft und Geburt. Jedoch können sich auch harter Stuhl und starkes Pressen auf der Toilette negativ auf den Zustand dieser Gefäßpolster auswirken.

In leichten Fällen kann bereits eine Adaptierung des Lebensstils – Gewichtsreduktion, ballaststoffreiche Nahrung und ausreichend Flüssigkeit sowie



Hämorrhoiden: im „Normalfall“ besser als ihr Ruf.

Foto: Panthermedia

ausreichend körperliche Aktivität – zu einer Besserung beitragen. Auch während des Stuhlgangs einen Hocker unter die Füße zu stellen, trägt dazu bei, dass große Geschäfte leichter flutschen, da in dieser Position mit stärker angewinkelten Knien weniger Druck auf die Analregion entsteht.

Allerdings sollten Symptome im Afterbereich nicht auf die leichte Schulter genommen und ein Arzt konsultiert werden. (mak)

€ 10,55 (statt € 12,55)

Damit Schmerzen dich nicht ausbremsen!

PZN 5526563. Bis 31.12.2024 in teilnehmenden Apotheken einlösbar. Gutschein nur bei Kauf des angegebenen Produktes innerhalb des angegebenen Zeitraums gültig. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Coupons oder Treuepässen. Maximal 3 Packungen pro Kunde zur Abgabe. Gültig solange der Vorrat reicht. Keine Barablässe. Alle Angaben zu Preisen, Produkttexten, Produktbildern sind ohne Gewähr, Irrtümer sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

ab 12 Jahren (mit einem Gewicht ab 40 kg)

ratiopharm eine Marke von **teva**

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Impressum: ratiopharm Arzneimittel Vertriebs-GmbH, Donau-City-Straße 11, Ares Tower, Top 13, 1220 Wien. OTC-AT-00892

Pflege in jeder POsition

Für die empfindliche Haut der Analregion

NEU Für jeden Anwender der ideale Verschluss!

Mit präziser Dosierspitze

Die Nr.1 IN ÖSTERREICH*

- 1 Kühlend
- 2 Juckreizlindernd
- 3 Pflegend

* Insight Health MAT2024.01 Warengruppe Anti-Hämorrhoidenmittel ohne Corticoide Absatz in Stk. und Umsatz in €

Pflanzenkraft bei Magenbeschwerden

Das Leben ist immer wieder schwer verdaulich – einmal ist es zu üppiges Essen, dann sind es wieder Stress und Überlastung, die uns im Magen liegen.

Verdauungsbeschwerden trotz gesunder Ernährung Magen-Darm-Beschwerden treten heutzutage immer häufiger trotz ausgewogener und bewusster Ernährung auf. Denn auch Ärger, Stress und Hektik können sich auf den Magen schlagen. Die Verdauung reagiert gereizt und funktioniert nicht mehr richtig und es kommt trotz organisch gesundem Magen und Darm zu wiederkehrenden, krampfartigen Zuständen im Verdauungstrakt. Übelkeit, Magenschmerzen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall sind oft die Folge.

Arzneimittel für die Hausapotheke

Wie sehr unser Wohlbefinden von einem funktionierenden Darm

abhängt, ist allgemein bekannt. Medikamente gegen Übelkeit, Verstopfung, Durchfall und Co. sollten in der Hausapotheke deshalb keinesfalls fehlen. Ideal ist ein Arzneimittel, welches all diese Verdauungsbeschwerden rasch und wirksam bekämpft. Ein besonders wirksames und seit Jahrzehnten beliebtes Mittel sind MONTANA HAUSTROPFEN – eines der ältesten am Markt befindlichen Arzneimittel.

Vielseitig anwendbar

Die 7 traditionell verwendeten Heilkräuter in MONTANA HAUSTROPFEN sind die Lösungsformel bei Verdauungsproblemen. Optimal aufeinander abgestimmt entfalten sie ihre Wirkung gegen eine große

Bandbreite von Magen- und Darmbeschwerden rasch und zuverlässig. Die rein pflanzliche Arzneispezialität führt zu einer Normalisierung und Harmonisierung im Verdauungssystem und



„Seit Generationen bei Magen- und Darmbeschwerden empfohlen“

- Dr. Gernot Fischer

beruhigt den nervösen Magen. Die enthaltenen ätherischen Öle wirken windtreibend, krampflösend und gärungswidrig bei Zersetzungsprozessen im Magen-Darm-Trakt.

Vertrauen auch Sie auf über 90 Jahre Erfahrung und profitieren Sie von der Kraft der 7 Heilpflanzen.

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



Schmerzen im Knie

Wissenswertes zu Ursache und Behandlung von Knieschmerzen.

Probleme mit den Knien sind die häufigste Art von Gelenksbeschwerden. Die Ursache für die Schmerzen sind entweder Entzündungen (z. B. Schleimbeutelentzündung) oder Abnutzungerscheinungen der Knorpelschicht im Kniegelenk. Der Knorpel ist dafür zuständig, dass sich die Gelenkflächen bestmöglich und reibungsarm aneinander bewegen können. Ist er abgenutzt, kann dies zu einer eingeschränkten Beweglichkeit des Gelenks und in weiterer Folge Schmerzen bei der Bewegung führen. Sind Entzündungen beteiligt, lassen diese das Gelenk auch häufig anschwellen.

Akute Hilfe

Im ersten Schritt will man natürlich schnell etwas gegen die Schmerzen tun. Ein altbewährter Klassiker bei schmerzhaften Entzündungen im Kniebereich sowie bei sogenannten „stump-



fen Verletzungen“, wie einer Prellung oder Verstauchung, ist die Pasta Cool®¹ aus der Apotheke. Bereits seit über 40 Jahren ist die rezeptfreie Umschlagpaste aus der Hausapotheke nicht mehr wegzudenken. Mit ihren natürlichen Wirkstoffen Heparin, Salicylsäure und ätherischen Ölen hilft sie, Flüssigkeitsan-

sammlungen im Gewebe rascher abzubauen, die Schwellung zu lindern und so den Heilungsprozess zu beschleunigen.

PASTA COOL

Im Gegensatz zu Schmerzmitteln wirkt Pasta Cool® nur

lokal – also dort, wo der Schmerz tatsächlich sitzt.

- Sie reduziert die Schwellung,
- hemmt die Entzündung und
- lindert dadurch den Schmerz.

Anwendungstipp: Pasta Cool® auf die betroffene Stelle auftragen, mit einem Stück Stoff oder einem Taschentuch abdecken und über Nacht einwirken lassen.

Langfristige Unterstützung

Wichtig zu wissen ist: Auch wenn der akute Schmerz behandelt wurde, braucht es bei beanspruchten Gelenken eine langfristige Unterstützung. Neben ausreichend Bewegung (z. B. mit gelenkschonenden Sportarten wie Nordic Walking) braucht es dafür vor allem eine optimierte Nährstoffzufuhr. In ausreichender Dosis zugeführt können spezielle Gelenknährstoffe nämlich als natürliches Schmiermittel für den Knorpel dienen und so zur Gelenksgesundheit beitragen.

¹Arzneimittel: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Meistgekauft bei Gelenkproblemen



- ✓ Mit Glucosamin, Chondroitin, MSM, Hyaluronsäure und Kollagen
- ✓ Plus Vitamin D für die Knochen und Vitamin C für den Knorpel
- ✓ Nur 1 x täglich

Qualität aus Österreich.

Nahrungsergänzungsmittel



„Ich war nervös & unruhig – bis ich dieses pflanzliche Mittel entdeckte!“

Zu viel Stress im Alltag aber auch hormonelle Umstellungen (wie etwa im Wechsel), können dazu führen, dass Betroffene an einer ständigen inneren Unruhe leiden.

So erging es auch Regina M. (53)*: „Ich bekam einfach den Kopf nicht frei und war stets angespannt. Das hat mich tagsüber belastet, am schlimmsten war es aber am Abend – ich konnte mich einfach nicht entspannen.“ Linderung verschaffte ihr ein pflanzliches Arzneimittel: die Dr. Böhm® Passionsblume-Tabletten.

Ruhe finden mit der Passionsblume

Die Passionsblume wird schon seit Jahrhunderten erfolgreich bei innerer Unruhe eingesetzt. In ausreichender Menge eingenommen beeinflusst sie die Nervenbotenstoffe des Körpers positiv, wodurch eine entspannende Wirkung entsteht und man wieder zur Ruhe kommt. Das ist heute mehrfach durch Studien belegt. Das Dr. Böhm® Entwicklungsteam hat die Passionsblume Tabletten daher bewusst mit der höchsten am Markt zugelassenen Dosierung der Heilpflanze entwickelt (425 mg Passionsblumenextrakt). Somit enthalten nur drei Dr. Böhm® Passionsblume-Tabletten eine höhere Wirkstoffmenge als eine halbe Flasche gängiger Passionsblume Tropfen.

Auch tagsüber entspannter

Ein besonderer Vorteil von Dr. Böhm® Passionsblume: Sie kann auch tagsüber eingenommen werden, da sie nicht müde macht, sondern ausschließlich beruhigend wirkt. „Ich konnte abends endlich wieder besser einschlafen – ganz ohne Schlafmittel. Gleichzeitig war ich auch tagsüber entspannter, aber ohne, dass ich davon müde wurde“, ist Regina M. begeistert.

*Name geändert

UNSER TIPP



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Dr. Böhm® Passionsblume

- Höchste zugelassene Dosierung am Markt
- Tagsüber & abends verwendbar
- Rasche Wirkung

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

Brennen, Kribbeln, Taubheit Was tun bei Nervenschmerzen in den Füßen?

Leidet man unter Kribbeln oder Brennen in Beinen und Füßen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkter Beweglichkeit, sind oft gereizte oder geschädigte Nerven verantwortlich. Pflanzliche Unterstützung bietet die Homöopathie. Entsprechende Präparate aus der Apotheke sind gut verträglich und regen auf natürliche Weise die Selbstheilungskräfte des Körpers an.



Nervenschmerzen und rheumatischen Gelenksbeschwerden.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Apozema® Nervenschmerzen Nr. 24 Tropfen – falls nicht verfügbar, können sie schnell bestellt werden (PZN 0987897)

Homöopathische Arzneispezialität – Apozema® Nervenschmerzen Colocynthis complex Nr. 24 Tropfen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Apotheken-Tipp bei gereizter, rissiger Haut

Rissige Hautstellen an den Händen sind unangenehm und machen kein schönes Bild.

Um gegenzusteuern, ist eine besonders reichhaltige Pflege notwendig. Speziell für sehr trockene, empfindliche oder bereits gerötete Hautstellen wurde die Lasepton® Regenerations-Creme entwickelt. Sie kommt aus der medizinischen Hautpflege und enthält neben pflanzlichen Ölen aus Wildrose, Mandel und Olive auch hautberuhigendes Dexpanthenol sowie Defensil, einen pflanzlichen Wirkstoff, der Rötungen und Irritationen entgegenwirkt. Gerade unter Krankenschwestern, die



sich häufig die Hände desinfizieren und somit ständig mit trockener Haut zu tun haben, gilt die Creme als echter Geheimtipp.

- Beruhigt und regeneriert gereizte Stellen
- Versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit
- Zieht rasch ein und fettet nicht



Exklusiv in der Apotheke.

Für Ihren Apotheker: PZN 4036779