

Eine falsche Bewegung und dann Ischias?

Hilfe kommt mit einem speziellen Arzneimittel aus der Nervenmedizin

Langes Sitzen, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Viele klagen zudem über Taubheits- oder Kribbelgefühle. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv. Wird Druck auf den Nerv ausgeübt, z.B. durch falsche Bewegungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein.



kommt erfolgreich bei starken, plötzlichen Schmerzattacken sowie ausstrahlenden Nervenschmerzen zum Einsatz. Auch bei Schmerzen beim Auftreten kann der Wirkstoff helfen.

Wirksam und gut verträglich
Mit seinem speziellen Dual-Komplex bietet Restaxil Nervenschmerzgel Betroffenen eine wirksame Möglichkeit, unangenehme Nervenschmerzen gezielt zu bekämpfen. Dabei ist das Arzneimittel gut verträglich und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Bekommen auch Sie mit Restaxil Nervenschmerzgel Ihre quälenden Nervenschmerzen, z. B. im Ischias, endlich in den Griff!

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln
Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Deshalb haben Experten das Restaxil Nervenschmerzgel speziell zur Behandlung von Nervenschmer-

zen entwickelt. So wird der Arzneistoff Iris versicolor in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerve bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt Spigelia anthelmia: Der Arzneistoff

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:
Restaxil
Nervenschmerzgel
(PZN 5530375)

www.restaxil.at

Nervenschmerzen?
Natürlich
Restaxil®



Restaxil®

Abbildung Betroffenen nachempfunden

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

Finger- und Handgelenksarthrose kann sich in Form von Schmerzen, Schwellungen und einer eingeschränkten Beweglichkeit der Gelenke äußern. Diese Symptome treten auf, wenn sich der schützende Knorpel allmählich abnutzt, sodass schließlich die blanken Knochen ungeschützt aneinanderreiben. Dies führt dann zu starken Schmerzen und Entzündungen.

Ein Lichtblick der Hoffnung: Viscum album

Trotz der emotionalen Belastung gibt es Hoffnung für Menschen, die unter Finger- und Handgelenksarthrose leiden. Denn: Forscher fanden heraus,

Gefesselt vom Schmerz?

Die emotionale Belastung von **Finger- und Handgelenksarthrose** und was helfen kann



dass ein natürlicher Wirkstoff, der sich in der komplementären Krebstherapie als erfolgreich erwiesen hat, auch bei Arthrose wirksam helfen kann!¹ Dabei handelt es sich um einen Wirkstoff namens Viscum album. Der Wirkstoff überzeugt laut Experten vor allem deswegen bei Arthrose, da er schmerzlindernd wirkt.¹ Mehr noch: Dieser kann laut In-vitro-Studien sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenknorpel bei

Arthrose angreifen.² Inzwischen ist in Österreich ein rezeptfreies Arzneimittel erhältlich, das den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält (Rubaxx Arthro, Apotheke). Das Arzneimittel zeichnet sich vor allem durch seine gute Verträglichkeit aus.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Arthro
Tropfen
(PZN 4971410)

www.rubaxx.at



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 • Abbildung Betroffenen nachempfunden
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.

**Gedächtnis stärken,
Cholesterin senken!**



AT-BUER-2500001 02/25

**Vertrauen
Sie der Kraft
von Lecithin.**

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

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.

Pflegende Angehörige: Selfcare hat Priorität

Im neuen MeinMed Webinar spricht Psychologin Karina Ortner über die Probleme pflegender Angehöriger.

950.000 Menschen in Österreich beteiligen sich an der Pflege von Personen, die ihnen nahestehen. Doch die dauerhafte Verantwortung in der häuslichen Pflege ist herausfordernd und kann oft zu einer Überlastung führen. Gedächtnis- oder Konzentrationsprobleme, ein erhöhtes Suchtverhalten, Verspannungen, innere Unruhe und Müdigkeit sind hierfür typische Anzeichen, die man nicht ignorieren sollte. MeinMed und die Österreichische Gesundheitskasse setzen deshalb in diesem Webinar den Fokus auf alltagstaugliche Stra-

tegien zur Selbstfürsorge. Selfcare bedeutet nicht nur, das zu vermeiden, was einem schadet, sondern Dinge zu finden, die einem aktiv gut tun. Für pflegende Angehörige ist dies oft schwierig, aber richtige Auszeiten sind äußerst wichtig.

„Man kann anderen nur helfen, wenn es einem selbst gut geht, wenn man sich selbst helfen kann.“

KARINA ORTNER

Man kann klein anfangen. Karina Ortner empfiehlt hierfür die Fünf-Sinnes-Übung: Jeden Abend sucht man sich je etwas Schönes zum Hören, Schmecken, Riechen, Sehen und Spüren heraus, mit dem Ziel, bewusst Kleinigkeiten zu finden, die einem Erleichterung bringen. Man sollte keine Scheu davon haben,



Pflegende Angehörige nehmen sich oft keine Auszeiten. Foto: unsplash.com

nach Hilfe zu fragen. Es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Angeboten in den einzelnen Bundesländern, die pflegende Angehörige unterstützen und einem dabei helfen, die Pflegerolle für zumindest eine kurze Zeit abzugeben. (LaS)

MEHR INFOS UNTER:

meinmed.at/mediathek/pflegende-angehoerige/269

Das Gelbe vom Ei: Lecithin für die Cholesterinsenkung

Lecithin ist ein lebenswichtiger, natürlich vorkommender, fettartiger Stoff. Ein sogenanntes Phospholipid. Der Körper bildet ihn selbst, aber er kann auch über die Nahrung aufgenommen werden. Quellen sind unter anderem Eidotter, Sojabohnen und Sonnenblumenkerne.

Cholesterin im Blut, indem es die Bildung von von Transportstoffen wie HDL-Cholesterin, das sogenannte gute Cholesterin, begünstigt.“ Auf diese Weise kann Lecithin also zur Balance der Blutfettwerte beitragen und die Ablagerung von Cholesterin in den Gefäßen reduzieren.



„Bei bestimmten Belastungen oder im Alter kann eine zusätzliche Zufuhr sinnvoll sein.“

Foto: Georg Wilke

SILVIA KÖHLER-BARTA

Lecithin unterstützt den Fettstoffwechsel, vor allem in der Leber, dem Hauptorgan für die Cholesterinregulation. Dr. Silvia Köhler-Barta, eine Apothekerin aus Wien, erklärt: „Lecithin kann helfen, überschüssiges Cholesterin besser zu binden und über die Galle auszuscheiden. Außerdem verbessert es die Verteilung von

Empfehlenswert ist Lecithin vor allem für Menschen mit leicht erhöhtem Cholesterinspiegel, die eine natürliche Unterstützung suchen, etwa zusätzlich zu einer bewussten Ernährung. Ebenfalls ist eine Nahrungsergänzung mit Lecithin geeignet für Personen mit familiärer Veranlagung für Fettstoffwechselstörungen oder Menschen, die ihre Leber entlasten möchten. Es ist jedoch kein Ersatz für Medikamente, lediglich eine sinnvolle Ergänzung, besonders in frühen Stadien oder als präventive Maßnahme in Kombination mit Bewegung und gesunder Lebensweise.

BEI SCHMERZEN SCHNELLER AM ZIEL* DANK FLÜSSIGEM KERN

LANGANHALTENDE SCHMERZLINDERUNG

WEICHKAPSELN 400 MG

WIR KÜMMERN UNS UM DEN SCHMERZ

* wie Nurofen Standard Tabletten

Insektenstiche richtig versorgen

Gelsen, Bienen, Wespen & Co: Was nach einem Stich zu tun ist

Sommerzeit bedeutet für viele mehr Zeit im Freien – und leider oft auch Insektenstiche. Gelsen, Bienen, Wespen oder Ameisen können schmerzhaft und juckende Stiche verursachen. Um Beschwerden zu lindern und Entzündungen zu vermeiden, ist die richtige Versorgung der Stichstelle entscheidend. Zunächst sollte man prüfen, ob der Stachel noch steckt – vor allem bei Bienenstichen. Dieser lässt sich am besten mit dem Fingernagel vorsichtig aus der Haut schieben. Dabei ist es wichtig, den Stachel nicht zu quetschen, da sonst mehr Gift in die Haut gelangen kann. Anschließend wird die betroffene Stelle gründlich mit Wasser und Seife gereinigt. Kälte wirkt abschwellend und lindert den Juckreiz. Am besten nimmt man einen in ein Tuch gewickelten Eisbeutel oder ein kaltes, feuchtes

Tuch und legt es für etwa zehn bis 15 Minuten auf den Stich. Direkter Kontakt mit Eis kann die Haut allerdings schädigen. Wer keinen Kühlakku zur Hand hat, kann auch ein kühles Glas oder einen Löffel verwenden. Natürliche Hausmittel wie Aloe Vera, Kamillentee oder Ringelblumensalbe können die Haut beruhigen und die Heilung unterstützen. Auch eine Paste aus Backpulver und Wasser, die auf die Stichstelle aufgetragen wird, hilft vielen Betroffenen, den Juckreiz zu reduzieren. In der Regel heilen Insektenstiche innerhalb weniger Tage folgenlos ab. Allerdings sollte man bei starken Schwellungen, Atemnot, Schwindel oder großflächigen Hautreaktionen sofort einen Arzt aufsuchen – dies kann auf eine allergische Reaktion hinweisen. Besonders Kinder und ältere Menschen sollten Insek-



Insekten können Sommerfreuden trüben.

Foto: Pixabay

tenstiche stets aufmerksam beobachten. Allergiker müssen stets einen Adrenalin-Pen mit sich führen und richtig anwenden. Im Falle eines anaphylaktischen Schocks ist umgehend ein Notruf abzusetzen. Um Stiche zu vermeiden, helfen lange Kleidung und Insektenschutzmittel, vor allem in der Dämmerung. Wer im Freien isst, sollte Speisen und Getränke abdecken, um Wespen nicht anzulocken. (mak)



Sportverletzungen sollten rasch versorgt werden.

Foto: Unsplash

Bei Sportverletzung richtig reagieren

Den Urlaub nutzen viele Menschen für vermehrte sportliche Aktivität. Doch auch in den Ferien ist man vor Verletzungen nicht gefeit und es kann zu Verstauchungen, Zerrungen oder Prellungen kommen. Dann sollte nach der PECH-Regel vorgegangen werden. Diese steht für Pause einlegen, Eis auflegen, „Compression“ – also Druckverband anlegen – und Hochlagern des betroffenen Körperteils. Die Reiseapotheke sollte auch ein Schmerzmittel, etwa mit dem Wirkstoff Ibuprofen oder Diclofenac, enthalten, damit einem der Schmerz die Urlaubsfreuden nicht zu sehr verdirbt. (mak)

Ohne Rezept
in der Apotheke erhältlich!

Dynexan 1,8% Mundgel®

für die ganze Familie!

Stoppt den Schmerz

Auch für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder geeignet.

- Zahnungsbeschwerden von Babys
- Entzündungen oder Verletzungen von Zahnfleisch, Mundschleimhaut und Aphten
- Druckschmerzen von Zahnschmerzen
- Durchbruch von Weisheitszähnen

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

Dyn_033_0425_Ins

7 €-GUTSCHEIN

ausschneiden und in Ihrer Apotheke einlösen!

MEHR KRAFT. MEHR LUST.

Durch klinische Studien bestätigt

STÄRKE DEN MANN IN DIR.

Jetzt 7 € Rabatt sichern!

PZN: 5681039

Intensive Linderung trockener Augen

12h

ROHTO DRYAID®

Befeuchtende Augentropfen
0.34 FL OZ (10 ml)
STERILE A

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.
ROHT-051-25/1/02052025

Einfach & schnell zum Besserschläfer werden!

Sie können abends nicht einschlafen oder wachen mitten in der Nacht wieder auf? So finden Sie zurück zu mehr Lebensqualität.



Wenn der Tag endet, aber der Kopf keine Ruhe gibt, wird das Einschlafen zur Herausforderung. Stress, Sorgen und ein nicht enden wollendes Gedankenkarussell zählen zu den häufigsten Ursachen für Einschlafprobleme. Der Körper ist zwar müde, doch der Geist bleibt im „Aktivmodus“.

„Stresshormon“ beteiligt

Zusätzlich wachen viele auch mitten in der Nacht wieder auf und finden nicht in den Schlaf zurück. Grund hierfür ist oftmals ein erhöhter Cortisolspiegel, ebenso begünstigt durch anhaltenden Stress oder belastende Gedanken und Sorgen. Das Stress-Hormon sinkt normalerweise Richtung Abend und ist besonders in den ersten Stunden der Nacht niedrig. Ab etwa zwei bis drei Uhr morgens beginnt der Spiegel langsam zu steigen und erreicht sein Maximum in den frühen Morgenstunden um den Körper auf das

Aufwachen vorzubereiten. Kommt es jedoch zu einem zu frühen oder besonders starken Anstieg kann dies dazu führen, dass man ungewollt aus dem Schlaf gerissen wird.

Drei Schritte

Wie schafft man es nun aber wieder zum Besserschläfer zu werden, ohne sich vor einer Abhängigkeit von chemischen Schlafmitteln fürchten zu müssen? Bei der österreichischen Qualitätsmarke Dr. Böhm® hat man die drei natürlichen Schlafhelfer Melatonin, Baldrian und Hopfen in den Ein- und Durchschlaf akut Tabletten zu einer idealen Kombination vereint.

1. SCHNELLER EINSCHLAFEN: Melatonin wird vom Körper ab der Dämmerung selbst gebildet und hilft beim Einschlafen. Bei Schlafproblemen empfiehlt es sich, den Schlafbotenstoff zusätzlich zuzuführen.

2. DURCHSCHLAFEN: Baldrian verbessert die Schlafqualität und unterstützt uns so beim Durchschlafen. Er kann helfen, innere Unruhe zu reduzieren, den Stresspegel zu senken und das Nervensystem zu beruhigen und so in weiterer Folge den nächtlichen Cortisolanstieg abzufedern.

3. ERHOLSAM SCHLAFEN: Hopfen bzw. sein Inhaltsstoff Xanthohumol trägt zur zusätzlichen Beruhigung bei. Durch erholsame und entspannte Nächte steigt schließlich auch die eigene Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

Zahlreiche begeisterte Anwender berichten von deutlich rascherem Einschlafen, entspanntem Durchschlafen und einem erholten Start in den Tag. Überzeugen Sie sich selbst von der meistverkauften Schlaftablette aus der Apotheke.*

Produkt-Tipp bei Schlafproblemen



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Ein- & Durchschlaf akut

- Melatonin für rasches Einschlafen
- Beruhigender Hopfen
- Baldrian für entspanntes Durchschlafen

*Apothekenabsatz am Schlafmittelmarkt 13A3Z lt. IQVIA Österreich OTC Öffttake MAT 2024

Schlaflos, schweißgebadet, genervt?

Etwa ab dem 45. Lebensjahr stellt sich der Hormonhaushalt um: Die Wechseljahre setzen ein.



Durch den abfallenden Östrogenspiegel reagiert der Körper stärker auf Temperaturschwankungen. Die Folge sind oft Hitzeattacken und Schweißausbrüche. Um gegenzusteuern können Sie im ersten Schritt auf hormonfreie, pflanzliche Alternativen setzen. So etwa mit sogenannten Isoflavonen (enthalten z. B. im heimischen Rotklee), die

von Gynäkologen als pflanzliches Mittel der Wahl in den Wechseljahren empfohlen werden. Oder aber auch mit Salbei, der sich

gerade bei nächtlichem Schwitzen besonders bewährt hat, da er sich positiv auf die Temperaturregulation des Körpers auswirkt.

Unser Tipp

Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei ist eine einzigartige Kombination aus Salbei-Extrakt und Isoflavonen in hochdosierter Form. Schon ein Dragee täglich trägt zu mehr Wohlbefinden im Wechsel bei.

Für Ihren Apotheker
Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei



Nahrungsergänzungsmittel

PZN 5724398



Thema der Woche: Bewegung

Es ist ein Krampf mit dem Sport...

Viele kennen es: Die Muskeln fühlen sich überlastet an, es kommt vermehrt zu lästigen Krämpfen und auch die Kondition könnte besser sein. Gerade bei heißen Temperaturen fühlt man sich nach dem Sport schnell erschöpft – vor allem, wenn man erst seit Kurzem wieder regelmäßig Sport macht. Was kann man tun, um jetzt nicht ganz die Freude an der Bewegung zu verlieren?

Mineralstoff-Verlust

Gerade jetzt im Sommer ist es wichtig, viel zu trinken. Wissenschaftler konnten zeigen: Verliert der Körper nur 2 % an Flüssigkeit, bedeutet das ganze 20 % an Leistungsverlust. Der Hintergrund: Mit

dem Schweiß verlieren wir auch wichtige Mineralstoffe, die der Körper für die Muskeln und generell seine Energie braucht. Die beiden bedeutendsten davon sind Magnesium und Kalium.

Warum Magnesium & Kalium?

Magnesium ist notwendig für die Funktionsfähigkeit unserer Muskeln – ein Mangel davon kann Krämpfe begünstigen oder die Leistungsfähigkeit senken. Zu wenig Kalium wiederum führt zu schnellerer Ermüdung und ist letztendlich für jede einzelne Muskelkontraktion verantwortlich. Wichtig: Magnesium und Kalium brauchen sich gegenseitig! So ist etwa ein optimaler Magne-

sium-Spiegel ohne einen guten Kalium-Pegel gar nicht möglich und umgekehrt. Für Sportler macht es somit Sinn, neben Wasser auch diese beiden Mineralstoffe zuzuführen – und zwar gemeinsam. Hochwertige Präparate erhalten Sie in der Apotheke.

Ideale Kombination aus der Apotheke

Häufig empfohlen wird in diesem Zusammenhang Dr. Böhm® Magnesium Sport + Aminosäuren, denn es vereint Magnesium und Kalium mit den speziellen „verzweigtkettigen Aminosäuren“ (BCAA), welche direkt in die Muskeln gelangen und dort als rasche (zusätzliche) Energiequelle zur

Verfügung stehen. Dadurch regeneriert sich der Körper schneller und man beugt der zuvor angesprochenen Erschöpfung nach der Sporeinheit vor.



IM JULI -20%

Dr. Böhm®
BRAUSE
MAGNESIUM SPORT
+Aminosäuren

Für Muskelkraft und Ausdauer
Plus schnelle Regeneration

Rabatt gültig für Dr. Böhm®
Magnesium Sport® (Sticks, Brause,
Tabletten und Aminosäuren)
in teilnehmenden Apotheken.



Apotheken-Tipp: bei Hornhaut

Sie werden bei der Hautpflege oft vergessen – unsere Füße. Dadurch werden sie rau, trocken und bekommen Hornhaut und Risse.

Um die Füße wieder mit Feuchtigkeit zu versorgen, ist eine Fußcreme mit den richtigen Inhaltsstoffen erforderlich. Entscheidend ist hier vor allem ein hoher Anteil an Urea. Dieser Wirkstoff hilft der Haut, Feuchtigkeit zu binden und zu speichern, und löst zusätzlich auf sanfte Weise abgestorbene Hautzellen und Verhornungen.

Produkt-Tipp

Die in Apotheken meistverkaufte Fußcreme kommt von Lasepton®. In Zusammenarbeit mit Experten aus dem Fußpflegebereich hat



die österreichische Qualitätsmarke eine Formel entwickelt, die tatsächlich eine spürbare Pflegewirkung bei Hornhaut und trockenen Füßen zeigt:

- Hoher Urea-Gehalt (12 %)
- Plus Avocado- und Olivenöl
- Löst Hornhaut und beugt weiteren Verhornungen vor.



Für Ihren Apotheker: PZN 4036822

¹Apothekenabsatz Fußpflege IQVIA OTC Offtake MAT 10/24

Soforthilfe bei Insektenstichen

FÜR DIE REISEAPOTHEKE



Arzneimittel

Bei Gelsen-, Bienen- und Wespenstichen

- ✓ Lindert den Juckreiz
- ✓ Stillt den Schmerz
- ✓ Abschwellend

Insecticum®

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