

Ischias! Wenn der Schmerz jede Bewegung lähmt

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.

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 Nervenschmerzen entwickelt. So wird der Arzneistoff Iris versicolor in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerf bis zum Fuß einge-



Die Nervenschmerzen bei einer Ischialgie strahlen bei den meisten Betroffenen entlang des Ischias-Nervs im unteren Rückenbereich, Gesäß und Bein aus.

setzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt Spigelia anthelmia: Der Arzneistoff 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.

Für Ihre Apotheke:

Restaxil
Nervenschmerzgel
(PZN 5530375)
www.restaxil.at

Abbildung Betroffenen nachempfunden

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

Immer wieder Darmbeschwerden?

Spezieller Bakterienstamm verspricht Hilfe bei Reizdarm

Schätzungsweise eine Million Österreicher haben regelmäßig mit Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung zu kämpfen.¹ Was viele nicht wissen: Treten die Beschwerden immer wieder auf, steckt in der Regel ein Reizdarmsyndrom dahinter. Wissenschaftler nehmen heute an, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache des Reizdarmsyndroms ist. Die unangenehmen Folgen sind vielfältig – immer wieder

Durchfall, oft gepaart mit Bauchschmerzen, Blähungen, teilweise Verstopfung.² Auf Basis dieser Erkenntnisse haben führende Forscher das Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO entwickelt. Die darin enthaltenen einzigartigen Bifido-Bakterien vom Stamm HI-MIMBb75 lagern sich an die Darmbarriere an – sinnbildlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Unter diesem Pflaster kann sich die Darmbarriere regenerieren,

die Darmbeschwerden können abklingen.

Die Wirksamkeit von Kijimea Reizdarm PRO bei Reizdarmbeschwerden konnte von Wissenschaftlern in einer groß angelegten klinischen Studie belegt werden.³ Kijimea Reizdarm PRO (PZN 5185406) ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich, kann aber auch ganz bequem direkt beim Hersteller unter www.kijimea.at erworben werden.



KIJIMEA
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

¹Black CJ, Ford AC. Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. Nature reviews. Gastroenterology & hepatology, 2020 Aug; 17(8), 473-486. • ²Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. Journal of clinical gastroenterology, May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19, doi: 10.1097/MCG.0b013e31802f1331. • ³Andresen V et al. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol, 2020 Jul; 5(7), 658-666. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

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

Die Leber, unser stiller Held

MeinMed-Webinar: Warum eine gesunde Leber so essenziell ist

VON MARGIT KOUDELKA

„Fettleber erkennen und behandeln“ lautete der Titel eines Webinars, das MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltete. Die Leber bleibt oft unbemerkt und gilt als „stiller Held“, dabei ist sie eines der größten Organe des Körpers und lebensnotwendig – Ersatzverfahren wie bei der Niere gibt es nicht. Laut Karoline Horvatits, Internistin in Eisenstadt, ist die Leber unser „zentraler Filter“, der Schadstoffe, Alkohol und Medikamente aus dem Blut entfernt, darüber hinaus aber auch eine wichtige Speicherfunktion erfüllt: „Gerade in Hungerphasen stellt die Leber Zucker und Vitamine bereit und sichert so den Energiehaushalt.“ Doch sie bildet auch essentielle Eiweiße für die Immunabwehr und die

Produktion von Gallensäure. Vieles kann der Leber schaden, etwa regelmäßiger Alkoholkonsum, zu fettes und zuckerreiches Essen, manche Medikamente und Virusinfektionen. „Überhöhte Leberwerte werden meist beim Hausarzt entdeckt – zu häufig ist die nicht-alkoholische Fettleber die Ursache“, so die Internistin. Symptome wie Müdigkeit oder Leistungsminde- rung sind oft unspezifisch, die Leber bleibt lange „ein still- les Organ“. Regelmäßige Labor- kontrollen helfen, Krankheiten frühzeitig zu erkennen. Gerade die metabolische Fett- leber ist verbreitet und betrifft heute ein Viertel der Über- 50-Jährigen, bei Menschen mit Typ-2-Diabetes und Adipositas sind es sogar mehr als zwei Drittel. Entscheidend für die Prävention sind regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und Gewichtskont-



Die Leber ist ein wichtiges Stoff- wechselorgan. Foto: Smarterpixmap/Klimenko

rolle. „Wer der Leber Gutes tun will, sollte ganz bewusst auf übermäßigen Alkoholkonsum, Zucker und Fastfood verzichten und auf eine mediterrane, pflanzenbasierte Ernährungs- weise setzen“, betont die Fach- ärztin. Darüber hinaus ist es ratsam, regelmäßige Vorsorge- untersuchungen wahrzunehmen. Zum gesamten Video: meinmed.at/mediathek.

Linderung beginnt mit einem Gespräch

Hämorrhoidale Beschwerden betreffen viele Menschen, doch aus Scham wird oft nicht darüber gesprochen. Dabei handelt es sich um ein weit verbreitetes Leiden, das gut behandelbar ist. Der erste Schritt zur Besserung besteht darin, offen mit einem Arzt oder Apotheker über die Beschwerden zu sprechen. Moderne Therapien bieten schnelle und verlässliche Hilfe. Auch die eigene Lebensweise hat großen Einfluss: Bewegungsmangel, langes Sitzen oder ein unausgewogener Stuhlgang können Beschwerden begünstigen. Wer auf eine darmfreundliche Ernährung und regelmäßige Bewegung achtet, kann aktiv zur Linderung beitragen und das Risiko deutlich senken. Offenheit und Wissen sind der Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Je früher die Symptome ernst genommen werden, desto besser lässt sich die Entwicklung des Leidens aufhalten. (mak)



Im Winter verstärken sich Psoriasis-Symptome oft. Foto: Smarterpixmap/FussSergei

Psoriasis-Haut im Winter gut pflegen

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen sinken: In der kalten Jahreszeit verschlechtert sich bei vielen Menschen mit Psoriasis der Hautzustand spürbar. Trockene Heizungsluft, Kälte und weniger Sonnenlicht können die Schuppenflechte verstärken. Besonders in Österreich, wo die Winter oft lang und streng sind, ist eine gezielte Pflege wichtig. Rückfettende Cremes, milde Reinigungsprodukte und UV-Licht-Therapien helfen, Beschwerden zu lindern. Auch regelmäßige Bewegung und Stressabbau unterstützen das Hautbild nachhaltig. (mak)

Gesundheitskompetenz: Demnächst bei MeinMed

„Gefangen im Ritual“ lautet das Thema eines MeinMed-Webinars am Donnerstag, 23. Oktober. Über das Leben mit Zwangsstörungen und Möglichkeiten der Behandlung spricht Melanie Wegerer, Psychotherapeutin in Wien. Über den Umgang mit Tierhaarallergien spricht Petra Ziegelmayer in ihrem Online-

Vortrag „Wenn Haustiere zur Herausforderung werden“ am Dienstag, 28. Oktober. Beide Webinare finden in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse statt, die Teilnahme ist kostenlos. Vortragsbeginn ist jeweils um 19 Uhr. Weitere Informationen und Termine finden Sie auf meinmed/veranstaltung

Mikronährstoffe für Makroaufgaben

Mit Ginseng und natürlichem Koffein konzentriert und wach durch den Tag. Klug kombiniert aus Pflanzenkraft und Mikronährstoffen.

Focus+ von nicapur®

100 % Austrian Science Inside und geprüfte Qualität. Erhältlich in ausgewählten Apotheken und unter nicapur.com.

WERBUNG



Focus+ - natürliche Power in Kapselform nicapur.com

Pflege in jeder POsition
Für die empfindliche Haut der Analregion

NEU
Für jeden Anwender der ideale Verschluss!

Mit präziser Dosierspitze

HADENSA®
Phosphor 500 mg mit Zink und Vitamin E

Die Nr.1
IN ÖSTERREICH*

- 1 Kühlend
- 2 Juckreizlindernd
- 3 Pflegend

* Insight Health MAT2024, 01 Absatz in Stk. und Umsatz in €

Hämorrhoiden:

Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleitscheinungen von hartem Stuhl bzw. Verstopfung.

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden – Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint jedoch vielmehr eine schmerzhafte Vergrößerung dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. Mittlerweile haben sich Hämorrhoidal-Leiden zu einer regelrechten Volkskrankheit entwickelt, schließlich sind knapp 15 Prozent der erwachsenen Österreicher von hartem Stuhl bzw. Verstopfung betroffen, Frauen deutlich häufiger als Männer. Um gegenzusteuern, setzt man am besten bereits

an, bevor es überhaupt erst zur schmerzhaften Vergrößerung der Blutgefäße kommt.

Es gibt unzählige Gründe, warum es zu Verstopfung bzw. hartem Stuhl kommen kann. Häufig sind Alltagsstress, hormonelle Umstellungen oder bestimmte Medikamente beteiligt. Bei anderen ist es aber auch schlichtweg ein zu häufiges Aufschieben des Toilettengangs. All diese Faktoren führen zu einer zu langen Verweildauer des Stuhls im Darm. Dort wird ihm laufend Flüssigkeit entzogen und er wird hart.

Besser Ballaststoffe

Ein synthetisches Abführmittel kann zwar helfen, akuter Verstopfung entgegenzuwirken, allerdings sollte ein solches nur in absoluten Ausnahmefällen verwendet werden. Bei häufigem Gebrauch kann sich der Darm nämlich daran gewöh-

nen. „Das kann so weit gehen, dass er irgendwann ständig den Reiz von außen braucht, um sich zu entleeren. Ärztliche Leitlinien empfehlen daher im ersten Schritt sanfte Alternativen: zum Beispiel die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr“, so Karl Philipp Mrak-Caamano, Facharzt für Allgemeinchirurgie und Viszeralchirurgie. „Mit ausreichender Ballaststoffzufuhr kann hartem Stuhl vorgebeugt werden.“ Bei Ballaststoffen handelt es sich um bestimmte Pflanzenbestandteile. Sie sind in Obst, Gemüse oder Samen enthalten. Besonders ballaststoffreich sind etwa Äpfel, Pflaumen, Gerstengras, Flohsamen oder die Yaconwurzel. Bei ausreichender Zufuhr regen sie rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Ballaststoffe haben außerdem einen nach-



STOPP DIE ERKÄLTUNG

Grippostad®
Kapseln

Gegen einfache Erkältungskrankheiten, mit oder ohne gleichzeitiges Fieber oder erhöhter 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_GRI_0925

STADA
Caring for People's Health

WEIL DEIN RÜCKEN DICH DURCHS LEBEN TRÄGT!

VERTEBENE® BANDSCHEIBEN COMPLEX - für einen starken, beweglichen Rücken

- ✓ patentierte und studienbelegte Wirkstoffkombination aus Kollagen, N-Acetyl Glucosamin und Bambusextrakt
- ✓ zur Regeneration und Stärkung des Bandscheibengewebes

www.vertebene.at



Seit 30 Jahren Pionierarbeit für die Darmgesundheit

Ihr 30-jähriges Bestehen feiert OMNi-BiOTiC®, eine der führenden Marken für medizinisch relevante Probiotika. Seit der Gründung durch Anita Frauwallner hat sich das Institut AllergoSan als internationaler Vorreiter in der Mikrobiomforschung etabliert. Aus einer persönlichen Krise entstand eine außergewöhnliche Forschungsreise: Der frühe Tod ihres Ehemannes durch Darmkrebs motivierte Frauwallner, sich intensiv mit der Bedeutung von Darmbakterien für die Gesundheit auseinanderzusetzen – lange bevor das Mikrobiom breite Anerkennung fand. Trotz anfänglicher Skepsis glaubte sie unbeirrt an die Notwendigkeit hochwertiger Probiotika. Ihr Institut kooperiert mittlerweile mit renommierten Universitätskliniken, weltweit anerkannte Studien belegen die Wirksam-



Seit 1995: Mikrobiomforschung in Graz.

Foto: Smarterpix/NataliMis

keit gezielter Bakterienkombinationen in verschiedensten Anwendungsfeldern. 1995 entwickelte sie OMNi-BiOTiC® 6 – das erste Multispezies-Probiotikum mit sechs sich ergänzenden Leitkeimstämmen. Es unterstützt den gesamten Darm von oben bis unten auf natürliche, effektive Weise. Heute umfasst das Sortiment über 20 Produkte, basierend auf mehr als 150 Studien. (red)



* AKTION gültig bis 30.11.2025 auf vertebene® Bandscheiben Complex, PZN: 3959677, 120 Kapseln, € 10,00 in allen teilnehmenden Apotheken.

Hinweis an die Apotheke: Vergütung erfolgt in Form von Ware direkt über unseren Außendienst oder unter Tel.: 04762 44340.

**€10,-
Gutschein***

ANZEIGE

Was hilft?

weislich präbiotischen Effekt: Sie dienen den „guten“ Darmbakterien als Nahrung und fördern somit den Wiederaufbau der Darmflora.



„Mit ausreichender Ballaststoffzufuhr kann hartem Stuhl vorgebeugt werden.“

Foto: privat

K. P. MRAK-CAAMANO

Am sinnvollsten ist es, auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung zurückzugreifen. Eine groß angelegte Studie etwa zeigt: Eine solche Ballaststoffkombination erzielt sowohl im Vergleich zu Placebo als auch zu anderen, einzelnen Ballaststoffen eine wesentlich größere Verbesserung der Stuhlkonsistenz.* Am besten greift man bei Verstopfung und hartem Stuhl



Hämorrhoiden können mitunter sehr hartnäckig sein. Foto: Gettyimages

also auf speziell aufeinander abgestimmte, pflanzliche Ballaststoffkombinationen aus der Apotheke zurück. Diese sind sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden. (red)

*Christodoulides S et al., Aliment Pharmacol Ther. 2016 Jul;44(2):103-16.

29. Oktober ist Welt-Schlaganfall-Tag

Schlaganfall ist nach Herzinfarkt und Krebserkrankungen die dritthäufigste Todesursache in Österreich, jährlich sind rund 24.000 Personen von einem Insult betroffen. Besonders wichtig ist die schnelle Reaktion: Je früher die Behandlung beginnt, desto besser sind die Heilungschancen und die Möglichkeit, Folgeschäden zu vermeiden. Typische Symptome wie plötzliche Sprachstörungen, Lähmungen oder Sehverlust sollten sofort ernst genommen werden. Österreich verfügt über spezialisierte Schlaganfallzentren, die rund um die Uhr schnelle Hilfe bieten. Prävention spielt ebenfalls eine große Rolle: Gesunde Ernährung, Bewegung, der Verzicht auf Rauchen und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen können das Risiko deutlich senken. Eine gute Aufklärung ist entscheidend, um die Zahl der Schlaganfälle zu reduzieren. (mak)

NEU

**Magnesium Diasporal®
Pro DEPOT
Schneller Einschlafen***

hochdosiert

Melatonin

★ wirksam
★ preiswert

* Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg aufgenommen wird. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. Dia_034_0825_Ins

Kalte Füße und Hände? Durchblutungsstörungen.

Eine gesunde Durchblutung vermindert das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Erkennen Sie daher frühzeitig die ersten Warnzeichen von Durchblutungsstörungen, wie:

- Häufig kalte Hände und Füße
- Kribbeln und Ameisenlaufen
- Häufiges Einschlafen von Händen und Füßen
- Beschwerden beim Gehen, wie Wadenkrämpfe



Rein pflanzlich - exklusiv in Ihrer Apotheke

©Schmidgall

Die Tibetische Medizin

hat der Durchblutung einen hohen Stellenwert gegeben und bereits vor Jahrhunderten eigene Kräuterrezepturen dafür entwickelt. Mit PADMA CIRCOSAN gibt es ein pflanzliches Arzneimittel, das zu den durchblutungsfördernden, tibetischen Campher-Rezepturen gehört. PADMA CIRCOSAN kann zur Behandlung der Folgen leichter Durchblutungsstörungen mit

Symptomen wie zum Beispiel kalte Hände und Füße oder Kribbeln und Ameisenlaufen angewendet werden. WERBUNG

JETZT -15% RABATT*

auf PADMA CIRCOSAN

* Angebot gültig bis 31.12.2025.

PADMA CIRCOSAN ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei leichten Durchblutungsstörungen. Es ist ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. AT/PADMA/2025010. Dr.A.&L.Schmidgall GmbH & Co KG, Wien

WIRKT SANFT BEI HARTEM STUHL

Pflanzlich

Nahrungsergänzungsmittel

Sie haben immer wieder harten Stuhl? Dafür gibt es jetzt **Darm aktiv von Dr. Böhm®**. Es sorgt für einen normalen Stuhlgang* – so wie es eigentlich sein sollte.

- ✓ Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank *Flohsamen
- ✓ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag¹

Qualität aus Österreich.

¹PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)