

# Wie bitte? Jugendliche hören immer schlechter

Dauerhaft laute Beschallung durch Kopfhörer beeinträchtigt die Hörsundheit.



Eltern sollten darauf achten, dass ihre Sprösslinge ihre Ohren nicht zu sehr durch laute Musik strapazieren.

Foto: Panthermedia

VON MARGIT KOUDELKA

Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) riskieren circa 1,1 Milliarden junge Menschen eine Hörminderung durch zu lautes Musikhören. Laute Musik aus den Kopfhörern kann die Sinneszellen im Innenohr schädigen und zumeist ist diese Schädigung irreversibel. Die Lautstärke bei normalem Sprechen liegt bei etwa 65 Dezibel. Das stellt für die Ohren kein Problem dar. Bei einem Geräuschpegel von 80 Dezibel – verursacht etwa durch ein

Motorrad – über einen längeren Zeitraum kann es bereits zu einer Beeinträchtigung des Hörvermögens kommen. Doch nicht nur die Lautstärke ist ausschlaggebend, es kommt auch auf die Dauer der Beschallung an. Über einen kurzen Zeitraum können die Ohren auch lautere Geräusche gut aushalten. Die WHO empfiehlt,

Musik in einer Lautstärke über 100 Dezibel nicht länger als eine Viertelstunde pro Tag zu hören. Wer Musik mit Kopfhörern konsumiert, sollte aufliegende Modelle anstatt von In-Ear-Modellen wählen. In Clubs oder bei Konzerten sollte man zwischendurch immer wieder kurz hinausgehen und im besten Fall Ohrstöpsel tragen.

## Wandelbares Grippevirus: Welche Variante kommt?

Alle Jahre wieder löst das Influenzavirus Infektionswellen mit teilweise schweren Verläufen bis hin zu Todesfällen aus. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) sterben weltweit jährlich schätzungsweise 290.000 bis 650.000 Menschen an der echten Grippe. Das Virus ist ziemlich fies, weil es sich ständig wandelt und so der Impfstoff

immer wieder neu angepasst werden muss. Daran wird weltweit geforscht. Die Daten werden bei der WHO gesammelt. Sie veröffentlicht dann jedes Jahr im Februar eine Prognose, welche Grippe-Erreger auf der Nordhalbkugel im kommenden Winter wahrscheinlich zuschlagen wird. Dann läuft die Produktion der Impfstoffe an. (mak)

## Ein Multitalent: Sonnenvitamin D

Vitamin D ist ein fettlösliches, bis 180 Grad hitzestabiles aber lichtempfindliches Vitamin. Es ist das einzige Vitamin, das der Körper selbst bilden kann. Calciferol, so eine andere Bezeichnung für das Vitamin – beeinflusst die Aufnahme von Kalzium und schützt so vor Osteoporose. Zudem wirkt es sich auf den Knochen- und Zahnaufbau sowie die Muskelkraft aus und spielt eine wichtige Rolle für die Zellaktivität im Immunsystem. Bei ausgewogener Ernährung und entsprechendem Aufenthalt im Freien wird der Körper in der Regel ausreichend mit Vitamin D versorgt. (mak)



Zur Vitamin-D-Bildung braucht der Körper Sonne.

Foto: Unsplash

**Grippostad®**  
**STARK bei Erkältung**

4-er Wirkstoffkombination

Gegen einfache Erkältungskrankheiten, mit oder ohne gleichzeitigen Fieber oder erhebliche Körpererschöpfung. Mit Vitamin C.

24 Hartkapseln | Wirkstoffe: Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Coffein und Chlorpheniramin | STADA

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

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

STADA  
Caring for People's Health

Hansaton!

Jetzt kostenlos testen!

Wie gut hören Sie?

Noch im Jänner zur Hörmessung anmelden!

QR-Code scannen und anmelden:

Favoritenstraße 27, 1040 Wien

0800 880 888 [www.hansaton.at](http://www.hansaton.at)

# Rückenschmerzen – Hier ist die natürliche Hilfe!

Schmerzen im Rücken oder Nacken, brennende und kribbelnde Gliedmaßen, manchmal begleitet von einem Taubheitsgefühl – all diese Symptome können auf gereizte oder geschädigte Nerven hindeuten.



Viele Österreicher leiden unter chronischen Schmerzen in Rücken und Nacken, die immer wieder auftreten. Auch Arme und Beine können betroffen sein. Meist vermutet man eine Entzündung oder Verletzung dahinter – häufig sind aber auch die Nerven beteiligt: Sie können etwa aufgrund von Überlastung, Verspannungen, Operationen oder Erkrankungen

wie Diabetes die Schmerzen hervorrufen. Was man inzwischen weiß: Klassische Schmerzmittel eignen sich zur Behandlung von Nervenschmerzen nur bedingt, zumal sie bei häufiger Anwendung Magenprobleme nach sich ziehen können.

## Den Schmerz im Nerv bekämpfen

Gerade bei Nervenschmerzen haben sich homöopathische Arzneimittel als sanfte Alternative bewährt. Hierzu zählen etwa die Apozema® Nervenschmerz-Tropfen. Ihre spezielle Formel

eignet sich bei allen Arten von Nervenschmerzen und rheumatischen Gelenkbeschwerden. Auch Taubheitsgefühle in den Beinen oder Füßen, die oft als Begleiterscheinungen von Nervenschmerzen auftreten, können gelindert werden. Die Tropfen sind gut verträglich und haben keine bekannten Nebenwirkungen.

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.



# Gelenkprobleme – was tun?

**75 % aller Menschen über 50 leiden an Gelenkproblemen. Was sind die Ursachen? Und vor allem: Wie kann man gegensteuern?**

Die rund 140 Gelenke im menschlichen Körper fungieren als Verbindungseinheit einzelner Knochen und sorgen so für unsere Beweglichkeit. Allerdings sind sie täglich starken Belastungen ausgesetzt. So wird zum Beispiel das Kniegelenk bei jeder Kniebeuge mit dem Sieben- bis Achtfachen unseres Körpergewichts belastet. Solange diese Bewegungen reibungslos funktionieren, bemerken wir sie im Alltag gar nicht. Erst wenn sich erste Probleme breitmachen, wird klar, welche Leistungen die Gelenke eigentlich Tag für Tag erbringen. Doch warum bauen die Gelenke im Laufe des Lebens eigentlich ab?

## Warum die Gelenke langsam abbauen...

Die Knorpelschicht, welche die Gelenkknochen schützend über-

zieht, geht mit der Zeit durch Belastung verloren. Der Knorpel, etwa im Knie, wird abgenutzt, rau und rissig. Auch die Gelenkschmiere, die für Elastizität und Nährstoffversorgung der Gelenke verantwortlich ist, wird zunehmend weniger. Mit dem Älterwerden sind diese Prozesse vollkommen natürlich – Fehlbelastungen, Bewegungsmangel oder schwere körperliche Arbeit können sie jedoch beschleunigen. Irgendwann nimmt die stoßdämpfende Funktion des Knorpels soweit ab, dass die Knochen direkt aufeinander treffen und das Knirschen bzw. Knacken beginnt. Spätestens jetzt sollte man etwas für die Gelenke tun.

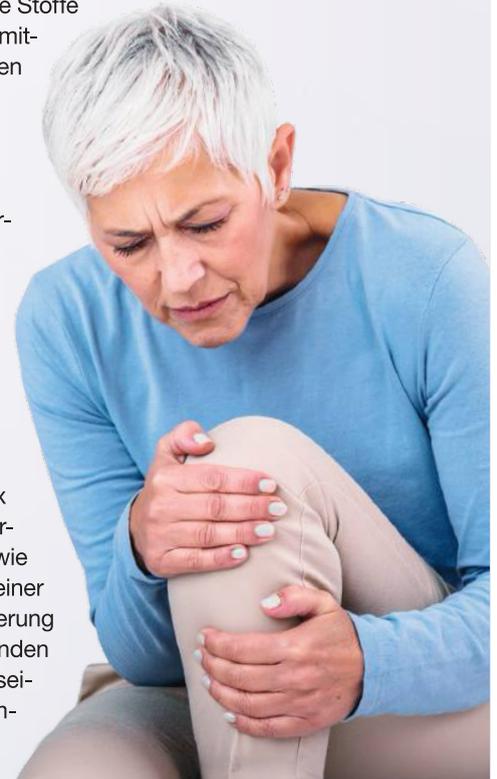
## Nährstoffversorgung optimieren!

Um die Gelenke bei ihrer täglichen Belastung zu unterstützen, ist neben regelmäßiger Bewegung vor allem eine ausreichende Nährstoffversorgung notwendig. Vor allem mit den natürlichen Substanzen Glucosamin, Chondroitin und MSM sowie Vitamin C für den Knorpel und Vitamin D für die Knochen wollen sie versorgt werden. Man

könnte sagen, dass diese Stoffe ein natürliches Schmiermittel für die beanspruchten Gelenke sind.

## Meistgekauft in Österreich

Eine groß angelegte Erhebung in Österreichs Apotheken zeigt in diesem Zusammenhang ein mehr als klares Ergebnis: Das am häufigsten gekaufte Präparat für eine gesunde Gelenkfunktion ist der Gelenks complex von Dr. Böhm®.\* Er überzeugt Pharmazeuten wie auch Anwender mit einer besonders hohen Dosierung der ausschlaggebenden Nährstoffe. Aufgrund seiner natürlichen Zusammensetzung kann dieser bedenkenlos über einen langen Zeitraum zugeführt werden – für Ergebnisse, die man wirklich spürt.



Für Ihren Apotheker

**Dr. Böhm®  
Gelenks  
complex**

PZN 4846053



\*Apothekenabsatz Produkte zur gesunden Gelenkfunktion lt. IQVIA Offtake MAT 10/2024

# Diagnose: Erhöhte Leberwerte

**Wenn erhöhte Leberwerte festgestellt werden, fallen viele Betroffene aus allen Wolken. Mit einer Heilpflanze lässt sich gegensteuern.**

Leberprobleme spürt man selbst kaum – zunächst ist oft nur Müdigkeit bemerkbar. Auch im Fall von Rita M. (56)\*: „Als der Arzt dann erhöhte Leberwerte diagnostizierte, war ich völlig überrascht. Eigentlich ernähre ich mich gesund. Er hat mir dann aber erklärt, dass die Probleme nicht von ungesundem Essen oder Alkohol kommen müssen, sondern auch Medikamente dafür verantwortlich sein können.“

## Beginnende Fettleber

Rita M. leidet an einer beginnenden Fettleber. Unbehandelt können die Folgen schwerwiegend sein – etwa



Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder sogar Leberversagen. „Mir war klar, dass ich etwas tun muss, um die Leberwerte wieder in den Griff zu bekommen.“

## Hilfe aus der Natur

Der Arzt rät Rita M. zu einer Kur mit einem Mariendistel-Präparat. Solche werden immer häufiger bei Leberproblemen empfohlen. Eine Vielzahl von Anwendern schwört hier auf die Dr. Böhm® Mariendistel Kapseln. Sie enthalten die

Wirkstoffe der Mariendistel in besonders hoher Konzentration. Hervorzuheben ist hier vor allem das Silymarin. Es hilft geschwächten Leberzellen, sich wieder zu erholen und verhindert gleichzeitig, dass neue Schadstoffe in die Leber gelangen. So wird die Leberfunktion nach und nach wieder verbessert und die Leberwerte können sich normalisieren. Schon nach zwei Monaten bemerkte Rita M. die positiven Auswirkungen.

Gut zu wissen: Bei den Tabletten von Dr. Böhm® handelt es sich anders als bei vielen anderen Mariendistel-Produkten um ein pflanzliche Arzneimittel – kein Nahrungsergänzungsmittel. Dadurch können Sie sich einer bestätigten Wirkung und höchsten Produktionsstandards sicher sein.

**VON PHARMAZEUTEN EMPFOHLEN**



Pflanzliches Arzneimittel

## Dr. Böhm® Mariendistel

- Verbessert die Leberfunktion
- Schützt die Leber vor Schadstoffen
- Kurmäßige Anwendung empfohlen

\*Name geändert;  
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

# Hornhaut loswerden – leicht gemacht

**Endlich wieder glatte und geschmeidig zarte Füße ohne Hornhaut? Mit der richtigen Pflege ist das möglich.**

Da die Haut an unseren Füßen nur über wenige Talgdrüsen verfügt, trocknet sie häufig aus. Viele kennen das unangenehme Gefühl von rauen, rissigen Füßen, das dann entsteht. Kommen noch Druck und Reibung durch (zu enge) Schuhe dazu, entsteht schließlich lästige Hornhaut.

## Wirkstoff-Tipp: Urea

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 (Harnstoff). Dieser Wirkstoff hilft der Haut, Feuchtigkeit zu binden und zu speichern und löst zusätzlich auf sanfte Weise abgestorbene Hautzellen und Verhornungen.



Die in Apotheken meistverkaufte Fußcreme kommt von Lasepton®. In Zusammenarbeit mit Experten aus dem Pflegebereich hat die österreichische Qualitätsmarke eine Formel entwickelt, die tatsächlich eine spürbare Pflegewirkung bei Hornhaut und trockenen Füßen zeigt. Der vergleichsweise sehr hohe Ureagehalt (12%) spendet in Kombination mit Ölen aus Avocado und Olive intensive Feuchtigkeit, löst sanft Hornhaut und beugt weiteren Verhornungen vor.

\*Apothekenabsatz Fusspflege IT, IQVIA OTC Offtake MAT 10/2024

Dr. Böhm®

**ALLES FÜR MEINE LEBENS-FREUDE**



30 Filmtabletten

Pflanzliches Arzneimittel

Pflanzliches Arzneimittel

Fühlen Sie sich oft niedergeschlagen und betrübt? Würden Sie sich am liebsten zurückziehen und das nächste Treffen mit Freunden absagen? **Dr. Böhm® Johanniskraut** ist eine sanfte Möglichkeit, um wieder zurück zu guter Stimmung zu finden. Es wirkt sich positiv auf den Serotoninspiegel aus, der für das seelische Wohlbefinden verantwortlich ist.

- ✓ Stimmungsaufhellend
- ✓ Antriebssteigernd
- ✓ Nur 1x täglich

Qualität aus Österreich.

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

Verein für Konsumenteninformation:  
**„Geeignet bei seelischen Verstimmungen.“**