

„Das hat ihm gutgetan“

Erhöhte Blutfettwerte sind ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko. Natürliche Unterstützung bieten etwa Omega-3-Fettsäuren.

Herbert P. ist stolzer Opa und seit zwei Jahren in Pension. „Im Büro hat er leider nicht wirklich gesund gegessen. Und auch jetzt zuhause muss ich ihm den Salat eher aufdrängen“, erzählt seine Frau Silvia. Bei der Gesundheitsuntersuchung wurden dann plötzlich die Blutfettwerte ein Thema: „Er ist aus allen Wolken gefallen. Ihm war klar, dass er etwas ändern muss.“

Omega-3-Fettsäuren

Doch nicht immer geht eine solche Umstellung der Lebensgewohnheiten von einem Tag auf den anderen. „Auf das Schnitzel zu verzichten, war schon eine Herausforderung für ihn. Außer-

dem fiel es ihm wegen den Knien schwer, Sport zu machen“, so Silvia. „Ich habe ihm dann Omega-3-Fettsäuren aus der Apotheke geholt, weil ich gelesen haben, dass diese normale Blutfettwerte unterstützen können.“ Studien bestätigen Silvia P.s Recherche: Regelmäßig eingenommene Omega-3-Fettsäuren sind ein natürlicher Beitrag zu normalen Blutfettwerten (Triglyceriden). Zusätzlich unterstützen sie die Wirkung von cholesterinsenkenden Medikamenten, den Statinen.

Empfehlung: Fischöl-Kapseln

Die Wahl des optimalen Omega-3-Produktes ist nicht immer einfach, da die verschiedenen



Silvia und Herbert P. (65 und 67 Jahre)*

Angebote kaum zu überblicken sind. Silvia P. bekam für ihren Mann in der Apotheke schließlich die Omega 3 complex Kapseln von Dr. Böhm® empfohlen. Diese weisen mit über 89-prozentigem Omega-3-Anteil die höchste Dosierung am österreichischen Markt auf und unterstützen so neben einer gesunden Ernährung und Bewegung verlässlich die Herzgesundheit.

Ein weiterer Vorteil: Im Gegensatz zu herkömmlichem Fischöl aus der Flasche entwickeln die

Kapseln keinerlei Fischgeruch und sind völlig geschmacksneutral. „Sie haben bei ihm gewirkt und er hat jetzt das Gefühl, seine Blutfettwerte im Griff zu haben“, freut sich Silvia über die Unterstützung.



*Apothekenabsatz Cholesterinsenkende Prod. Lt. IQVIA Österreich OTC Offtake Feb 23 - März 22; *Namen und Alter geändert

Kreuzschmerzen: Schuld sind oft die Nerven

Schmerzen im Nacken oder Rücken, brennende und kribbelnde Gliedmaßen, manchmal begleitet von einem Taubheitsgefühl: All diese Symptome können auf gereizte oder geschädigte Nerven hindeuten. Was kann man tun?

Viele Österreicher leiden unter chronischen Schmerzen in Rücken und Nacken, die immer wieder auftreten. Auch Arme und Beine können betroffen sein. Oft stecken die Nerven dahinter: Sie können aufgrund von Überlastung, Verspannungen, Operationen oder Erkrankungen wie Diabetes die Schmerzen hervorrufen.



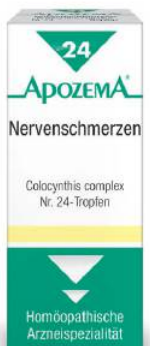
Was man inzwischen weiß: Klassische Schmerzmittel eignen sich zur Behandlung solcher Nervenschmerzen nur bedingt, zumal sie bei häufiger Anwendung Magenprobleme nach sich ziehen können.

Nervenschmerzen wirksam bekämpfen

Als Alternative haben sich homöopathische Arzneimittel bewährt. Hierzu zählen etwa die Nervenschmerzen-Tropfen von

Apozema®. 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 mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

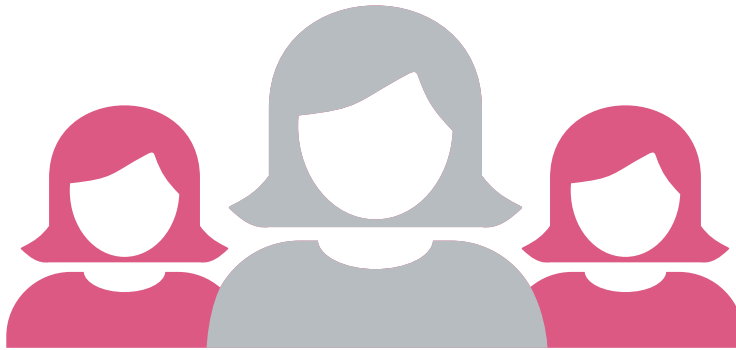
2 von 3 Frauen sind betroffen: Schwitzen in den Wechseljahren

So bekommen Sie
Hitzewallungen und
Schweißausbrüche
pflanzlich in den Griff!

Etwa ab dem 40. Lebensjahr beginnt sich der Hormonhaushalt der Frau zu verändern. Zwei von drei Frauen haben dann mit Wechselbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweißausbrüchen oder Stimmungstiefs zu kämpfen.

Pflanzliche Unterstützung?

Gerade anfangs bedeuten die Wechseljahre eine Zeit der Unsicherheit. Vor allem muss man sich entscheiden, wie man die Begleiterscheinungen angehen möchte. Hier gibt es etwa die Möglichkeit einer Hormonersatztherapie, bei der der Hormonspiegel durch die



Zugabe von Hormonen aufrechterhalten wird. Viele Betroffene stehen einer solchen Therapie jedoch skeptisch gegenüber und wollen den Symptomen lieber mit pflanzlichen Alternativen begegnen.

Isoflavone und Salbei

Isoflavone (enthalten in Soja und Rotklee) sind völlig hormonfrei

und eine sanfte pflanzliche Alternative in den Wechseljahren. Sie sind erprobt und sicher, weshalb sie auch von Gynäkologen als pflanzliches Mittel der Wahl empfohlen werden. Gerade bei Schweißausbrüchen hat sich außerdem der Salbei bewährt, der einen günstigen Effekt auf die Temperaturregulation des Körpers hat. So bestätigen auch Studien,

dass Salbei die Anzahl und Intensität nächtlicher Schweißausbrüche um bis zu zwei Drittel reduzieren kann.



**EMPFEHLUNG AUS
DER APOTHEKE**

In idealer Kombination vereint finden sich die pflanzlichen Wirkstoffe in **Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei**. Die Tabletten sind gut verträglich und langfristig einsetzbar. Gerade in den Wechseljahren ist das ein großer Pluspunkt, da diese bekanntlich nicht von heute auf morgen verschwinden.



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.

*IQVIA OTC Offtake MAT 01/2023

Dr. Böhm®

GUT DURCH DIE GRIPPEZEIT



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Bei einer Erkältung will man zwei Dinge: Husten, Schnupfen und Heiserkeit schnell wieder loswerden und verhindern, dass sich der Infekt ausbreitet. **Dr. Böhm® Infekt grippal** bietet rein pflanzliche Hilfe.

- ✓ Mit hochdosiertem Pelargonium-Extrakt
- ✓ Bei ersten Anzeichen von grippalen Infekten und Erkältungen
- ✓ Rein pflanzlich

Qualität aus
Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012

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.

Bei Akne die Haut richtig versorgen

Die gewöhnliche Akne stellt eine Hautveränderung dar, die vor allem in der Pubertät oder bei jungen Erwachsenen vorkommt und typischerweise mit der Bildung von Pusteln und Mitessern einhergeht. Zu den Auslösern zählen unter anderem hormonelle Veränderungen, wobei die Entstehung von Akne letztlich genetisch bedingt ist.

Um eine individuelle Therapie zu ermöglichen, sollte jedenfalls eine ärztliche Behandlung erfolgen. Im ersten Schritt wird eine auf Akne abgestimmte Hautpflege empfohlen. Allgemeine Maßnahmen, welche die Beschwerden lindern können, sind nachfolgend zusammengefasst.

SIEBEN TIPPS FÜR BETROFFENE

1. Erkrankte Hautareale ein- bis zweimal täglich mit speziellen Akneprodukten waschen.
2. Die Hautpflege erfolgt mit speziellen in Apotheken und Drogeriemärkten erhältlichen Akneprodukten für ölige Haut.
3. Zu verwenden sind ölfreie Pflegeprodukte, ölfreies Make-up, ölfreie Sonnenprodukte.
4. Keine Feuchtigkeitspflege oder Pflege für empfindliche und trockene Haut verwenden.
5. Fingernägel kurz halten.
6. Eigene Manipulation (Herumdrehen) unterlassen.
7. In puncto Ernährung auf eine ausgewogene Mischkost achten. Fastfood, Weißmehl, Milchprodukte und hochkalorische Produkte meiden. (as)



Die erkrankte Haut zu waschen ist das A und O. Foto: Maridav/Shutterstock

Ein Anfall muss noch keine Epilepsie sein

Gewitter im Kopf: Das Video zum MeinMed-Webinar über die neurologische Erkrankung Epilepsie ist online.

VON MARGIT KOUDELKA

Rund jeder zehnte Mensch erleidet bis zum 80. Lebensjahr einen epileptischen Anfall, etwa 40.000 bis 65.000 Menschen in Österreich leiden an einer chronischen Epilepsie. Diesem Thema widmete MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse einen Online-Vortrag. Referentin war Gertraud Putteringer, Fachärztin für Neurologie in Eferding (OÖ). „Ein epileptischer Anfall ist eine vorübergehende Funktionsstörung des Gehirns

durch eine gleichzeitige Entladung einer unnatürlich großen Zahl von Nervenzellen. In der Regel dauert dies ein bis zwei Minuten“, erklärt die Neurologin. Dadurch kommt es zu einer plötzlich auftretenden unwillkürlichen Änderung der Wahrnehmung, des Bewusstseins sowie zur Muskelverkrampfung. Ein Anfall muss jedoch nicht darauf hindeuten, dass eine Epilepsie vorliegt. „Epilepsie ist eine chronische Erkrankung, bei der die Betroffenen eine Neigung zu wiederholten, nicht provozierten epileptischen Anfällen aufweisen“, so Putteringer. Hingegen gibt es Anfälle, die akute, symptomatische Ursachen haben. Dazu zählen beispielsweise Schädelhirntraumata, Gehirnentzündungen, Stoffwechselstörungen



Ein Anfall dauert meist ein bis zwei Minuten. Queenmoonlite St./Shutterstock

und Vergiftungen. Bei einem Anfall sollte man den Betroffenen in Seitenlage bringen, die Kleidung lockern, um ihm die Atmung zu erleichtern, ihn aber keinesfalls aktiv festhalten oder ihm zum Schutz vor einem Zungenbiss etwas in den Mund stecken.

Das gesamte Video finden Sie auf meinmed.at/1920

Fit in und durch das neue Jahr

Sportliche Neujahrsvorsätze umsetzen und konsequent dranbleiben

Mehr sportliche Betätigung zählt wohl zu den am häufigsten gefassten Neujahrsvorsätzen der Österreicher. An der Umsetzung respektive der Konsequenz scheitern die Fitnesspläne jedoch häufig – oft auch deshalb, weil das Training falsch angegangen wird. Hier einige Tipps:

Muskelkater

Schmerzende Muskeln nach dem Sport sind kein Zeichen für ein gelungenes Training. Vielmehr bedeutet Muskelkater – kleine Einrisse im Muskelgewebe –, dass man sich übernommen hat. Die Dehnungsschmerzen sind also kein Indikator für Muskelwachstum, sondern einer für Überlastung.

Jedes Training zählt

Die Ausrade „Einmal pro Woche Fitness bringt nichts ...“

hält nicht. Einmal ist besser als keinmal, um ein gewisses sportliches Niveau zu halten und die Lust an der Bewegung nicht zu verlieren. Und besonders Anfänger können ihre Fitness bereits mit einem einstündigen Training pro Woche messbar steigern.

Sport macht schlank

Durch Sport allein baut man nicht automatisch Fett ab. Es kommt darauf an, weniger Kalorien zu sich zu nehmen, als man verbraucht, um dauerhaft abzunehmen. Allerdings baut der Körper durch regelmäßi-



Ein Ratgeber für alle, die sportlicher leben möchten. Foto: Tyrolia

ges Training Muskelmasse auf und diese verbraucht auch im Ruhezustand mehr Energie als Fettgewebe. (mak)

BUCHTIPP: ERNÄHRUNG UND SPORT

Experten aus den Bereichen Sport, Ernährung sowie Psychologie beantworten häufige Fragen rund um das

richtige Training in beliebten Sportarten. Einfach zu befolgende Anleitungen helfen dabei, Fehler zu vermei-

den und schnell den gewünschten Erfolg zu erzielen. 216 Seiten, ISBN 978-3-7022-4111-7, Tyrolia.