

Starker Kopfschmerz oder doch Migräne?

Viele leiden unerkannt: Starke Schmerzen (manchmal einseitig), Übelkeit oder Erbrechen und eventuell auch Sehstörungen sind klassische Migräne-Anzeichen.

Zuverlässige Hilfe

Aurasin akut mit Zolmitriptan schafft rasche Abhilfe im Akutfall. aurasinakut.at

WERBUNG



Hemmt die Schmerzen direkt an ihrem Entstehungsort

©Stada

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. 040_AUR_0224

Ohne Kopfschmerz durch den Frühling

Manche Menschen neigen im Frühling vermehrt zu Kopfschmerzen oder Migräneanfällen. Ein Grund dafür kann Wetterfühligkeit sein. Wenn Temperaturen und Luftdruck stark schwanken, haben Betroffene zu kämpfen. Häufig geben sie solche Wetterwechsel als Migränetrigger an. Wetterfähige Menschen können jedoch selbst einiges dazu beitragen, ihr Wohlbefinden zu steigern und den Kopfschmerzen vorzubeugen. Hilfreich ist regelmäßige Bewegung im Freien. So bleibt der Kreislauf in Schwung und die Anpassungsfähigkeit wird verbessert. Auch Nikotinverzicht, ausreichend Schlaf und Entspannungstechniken können helfen, wetterbedingten Kopfschmerzen entgegenzuwirken. Temperaturwechsel können auch trainiert werden, etwa durch Saunagänge, Wechselduschen oder kalte Beingüsse. (mak)

Statine als

Cholesterinsenker (Statine) können Müdigkeit oder muskuläre Probleme als Nebenwirkungen haben. Was tun?

Knapp die Hälfte der erwachsenen Österreicher hat zu hohe Cholesterinwerte. Fast eine Million davon wird deswegen auch medikamentös behandelt – in der Regel mit sogenannten Statinen. Diese sorgen dafür, dass der Körper weniger Cholesterin produziert, wodurch sich in weiterer Folge weniger gesundheitsschädliche Ablagerungen in den Gefäßen bilden und das Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden, sinkt.

Leider haben diese Cholesterinsenker auch unerwünschte Begleiterscheinungen: So kommt es in zahlreichen Fällen zu frühzeitiger Erschöpfung,

anhaltender Energielosigkeit oder auch muskulären Problemen. Vor allem körperlich aktive Menschen bemerken diese Nebenwirkungen rasch. Aber wie kommt es überhaupt dazu?

Statine hemmen Q10

Tatsächlich ist es so, dass Statine nicht nur die Produktion von Cholesterin hemmen, sondern ungewollt auch jene von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zu den überschüssigen Blutfetten jedoch ganz und gar nicht unerwünscht in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch in Herz, Gehirn und Muskulatur. Liegt ein Coenzym-Q10-Mangel vor, kommt es daher oft zu schnellerer Ermüdung, Energielosigkeit und Muskelbeschwerden. Übrigens: Auch mit zunehmenden Alter kann

Canephron® forte

Rasche 4-fach Hilfe bei Blasenentzündung



BNO-AT_CAN-33_11/2023

- ☑ unterstützt die Ausspülung der Bakterien
- ☑ lindert Brennen und Schmerzen
- ☑ löst die Krämpfe
- ☑ hemmt die Entzündung

Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei unkomplizierten Harnwegsinfekten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht.

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

Kostenlose HPV-Impfung soll Impfquote steigern

Die kostenlose HPV-Impfung wird künftig bis zum 30. Lebensjahr im öffentlichen Impfprogramm angeboten. Die Ärztekammer für Wien begrüßt diesen Schritt, um die derzeit im Ländervergleich noch zu niedrige Impfquote zu steigern. Die Kammer appelliert an die Bevölkerung, die Impfmöglichkeit bei den niederge-

lassenen Ärzten in Anspruch zu nehmen: „Wir rufen Frauen und Männer gleichermaßen auf, sich vom Vertrauensarzt in den Ordinationen unkompliziert und kostenlos beraten und impfen zu lassen“, so Naghme Kamaleyan-Schmied, Vizepräsidentin und Kurienobfrau der niedergelassenen Ärzte der Ärztekammer für Wien.

Grippostad®
STARK bei Erkältung

4-er Wirkstoffkombination

Gegen virale Erkältungskrankheiten, mit oder ohne gleichzeitigen Fieber oder erheblicher Nasenverstopfung. Mit Vitamin C.

24 Kapseln

Wirkstoffe: Erythromycin, Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Chlorpheniramin

STADA

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

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

STADA
Caring for People's Health

Energieräuber

ein deutlich geringerer Coenzym Q10-Spiegel im Körper beobachtet werden. So zeigen Studien, dass die Menge an Coenzym Q10 bereits mit dem 40. Lebensjahr deutlich zu sinken beginnt.

tinen auf, sollte man dies mit dem Arzt besprechen. In der Regel gilt: Ein eigenmächtiges Absetzen der Medikamente ist in keinem Fall anzuraten. Jedoch kann deren Verträglichkeit signifikant verbessert werden – nämlich indem gleichzeitig der zu niedrige Coenzym Q10-Spiegel wieder aufgefüllt wird. Hierfür empfehlen sich hochdosierte Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke.



„Coenzym Q10 kann unangenehme Begleiterscheinungen von Cholesterinsenkern entgegenwirken.“

Foto: privat

LUCIE MARIE SOUCEK

„Die zusätzliche Einnahme von etwa 100 Milligramm Coenzym Q10 pro Tag kann unangenehme Begleiterscheinungen von Cholesterinsenkern entgegenwirken“, weiß die Nährstoffexpertin Lucie Marie Soucek.

Die Speicher wieder auffüllen
Treten die oben genannten Begleiterscheinungen von Sta-

Produkte richtig vergleichen
Neben der ausreichend hohen Dosierung von 100 Milligramm sollte noch die Darreichungsform berücksichtigt werden. Empfehlenswert sind Weichkapseln, die das Coenzym Q10 in Öl aufgelöst enthalten. Da es sich dabei – ähnlich wie bei Vitamin D) – um einen fettlöslichen Stoff handelt, kann es dadurch optimal vom Körper aufgenommen werden. Kap-



Cholesterinsenker können Müdigkeit hervorrufen.

Foto: Shutterstock

seln mit Coenzym Q10-Pulver hingegen werden schlechter aufgenommen. Zusätzlich haben Kapseln mit Pulver den Nachteil, dass sie ihren Inhalt in der Regel nur unzureichend vor Sauerstoff-, Licht und Wärme schützen, wodurch es zum Zerfall der ausschlaggebenden Wirkstoffe kommen kann.

90 JAHRE
VERTRAUEN
UND WIRKSAMKEIT!



Heute wie damals ist **Buer® Lecithin** Ihr treuer Begleiter auf dem Weg zu mehr körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit. **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. AT-BUER-2400002 01/24

Raus aus dem Schnupfen-Nebel!

Sinupret® intens

Nase frei!

Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von **festsitzendem Schnupfen** und **Nasennebenhöhlenentzündung**.

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

www.sinupret.at

Dr. Böhm®

IDEALE ERGÄNZUNG ZU CHOLESTERINSENKERN

NEU!

Coenzym Q10
100 mg Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel bei der Einnahme von Cholesterinsenkern (Statinen) oder mit zunehmendem Alter
Für eine gesunde Herzfunktion (Thiamin)

30 Kapseln

Nahrungsergänzungsmittel

Coenzym Q10 ist ein essenzieller Bestandteil jeder Körperzelle – besonders hoch konzentriert kommt es in Herz und Muskeln vor. Bei der Einnahme von Cholesterinsenkern (Statinen) oder mit zunehmendem Alter produziert der Körper jedoch immer weniger davon. In diesen Fällen stellt **Dr. Böhm® Coenzym Q10** die ideale Ergänzung dar:

- ✓ Hochdosiert – nur 1x täglich
- ✓ Für eine gesunde Herzfunktion (Thiamin)
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)

Qualität aus Österreich.

Brüchige Nägel – sichtbare Ergebnisse

Gepflegte Fingernägel sind ein wichtiger Teil eines schönen Äußeren. Leider sind sie oft trocken, spröde und brechen ab oder reißen ein...

Der Erhalt schöner Nägel kann durchaus zur Herausforderung werden. Vor allem wenn sie bereits von Natur aus spröde sind. Gleichzeitig können auch äußere Umstände wie häufiges Händewaschen oder der Kontakt mit Putzmitteln dazu beitragen, dass sie weniger Wasser binden, zwangsläufig trockener werden und abbrechen bzw. einreißen. Wir haben uns angesehen, was man für feste Nägel tun kann.

► **TIPP 1: Sofortmaßnahme Eincremen**
Als erste Sofortmaßnahme kann es helfen, die Hände und speziell die Nägel mittels geeigneter

Cremes zu pflegen – z. B. mit der Lasepton® Regenerationscreme. Diese versorgt die spröden Nägel mit Feuchtigkeit von außen und bewahrt auch die Nagelhaut vor dem Einreißen.

► **TIPP 2: Hausmittel Fingerbad**
Auch ein Ölbad kann helfen. Einfach eine kleine Schale mit lauwarmem Olivenöl füllen und die Nägel darin etwa zweimal die Woche 10 Minuten „baden“. Eine Alternative zu Olivenöl ist auch Zitronensaft, der zusätzlich unschöne Verfärbungen entfernen kann.

► **TIPP 3: Langfristige Ergebnisse mit Mikronährstoffen**
Sowohl beim Eincremen als auch bei einem Fingerbad werden die Nägel leider nur kurzfristig mit der nötigen Feuchtigkeit versorgt. Um stattdessen langfristig sichtbare Ergebnisse zu erzielen, sollte man im Inneren des Körpers ansetzen –



und zwar bei der Nährstoffversorgung. Eine besonders wichtige Rolle spielen hier MSM (eine natürliche Schwefelquelle) und Biotin. Sie erhöhen den körpereigenen Keratin-Anteil, der für feste Nägel verantwortlich ist. Nicht zuletzt brauchen feste Nägel auch Silizium (z. B. aus der Goldhirse). Dieses wirkt in den Nägeln als wichtiger Feuchtigkeitsspeicher, wodurch diese nicht mehr so leicht spröde werden.

Meistgekauft in der Apotheke
In idealer Kombination vereint finden sich diese Nährstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Anwender sind seit Jahren von den spür- und

sichtbaren Ergebnissen überzeugt. Nicht umsonst handelt es sich um das österreichweit meistgekauft Präparat für feste Nägel.* Wichtig: Da die Nägel normalerweise nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, ist eine Einnahme über einen längeren Zeitraum sinnvoll.



*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich Off-take MAT 12/2023

Schwindel – so werden Sie ihn los!

Immer wieder beginnt die Welt zu schwanken und Sie verlieren die Balance? Schwindel kann den Alltag einschränken, besonders wenn er immer wieder auftritt. Es gibt jedoch wirksame Hilfe.

Für wiederkehrende Schwindelanfälle gibt es zahlreiche Ursachen – sehr häufig ist ein niedriger Blutdruck beteiligt, wodurch unser Gleichgewichtszentrum mit zu wenig Sauerstoff versorgt wird. Gerade wer regelmäßig an Schwindelbeschwerden leidet, möchte natürlich langfristig etwas dagegen tun.



„Mir war oft nach dem Aufstehen oder beim Sport schwindelig. Dank dieser Tropfen kann ich meinen Alltag wieder unbeschwert genießen.“

Erika M.*

Für viele Betroffene haben sich hier die Schwindel- und Kreislauf-Tropfen von Apozema® bewährt. Das Besondere an diesem Präparat: Die Kombination

von pflanzlichen Wirkstoffen wie etwa Kokkelskörnern, die bereits im 16. Jahrhundert von Seefahrern erfolgreich bei Schwindel eingesetzt wurden, und der

ebenfalls altbewährten Heilpflanze Mistel. Diese wird seit Jahrhunderten zur Stärkung von Herz und Kreislauf verwendet.

Die Tropfen eignen sich – auch ergänzend – für den Einsatz bei allen Arten von Schwindel und Kreislaufbeschwerden.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich:
PZN 0987905

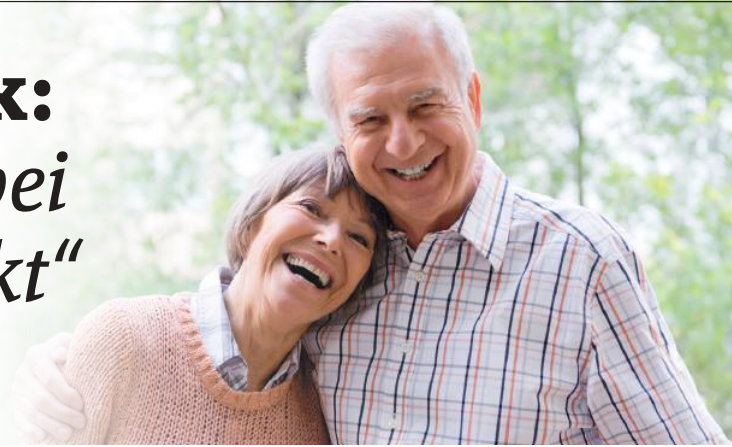
Homöopathisches Arzneimittel: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

*Name von der Redaktion geändert



Blutdruck: „Das hat bei ihm gewirkt“

Veronika und Karlheinz W.
(60 und 66 Jahre)*



So halten Sie den Blutdruck im grünen Bereich.

Karlheinz W. ist Pensionist und Großvater von zwei Enkeln. „Er hatte nie Probleme mit dem Blutdruck. Das hat mich gewundert, denn als er noch gearbeitet hat, hat er eigentlich nie besonders gesund gegessen“, erinnert sich seine Frau Veronika. Bei der letzten Gesundenuntersuchung wurden die Blutdruckwerte dann aber erstmals ein Thema. „Als der Arzt ihm die Werte erklärt

hat, war ihm klar, dass er etwas ändern muss. Am besten noch bevor nur mehr chemische Blutdrucksenker helfen.“

Gute Vorsätze – schwer umzusetzen

Leider geht eine solche Umstellung der Lebensgewohnheiten nicht immer von einem Tag auf den anderen. „Auf den Schweinsbraten zu verzichten, fiel ihm dann doch recht schwer“, so Veronika. „Letztendlich hat er dann aber seine Liebe zu Fisch entdeckt. Der Arzt hat uns erklärt,

dass die Omega-3-Fettsäuren darin besonders gut für die Blutgefäße und somit auch für den Blutdruck sind. Außerdem hat er wieder mit dem Wandern begonnen und bewegt sich jetzt mehr.

Olivenblatt-Extrakt für den Blutdruck

„Eine weitere große Unterstützung war die Dr. Böhm® Blutdruckformel“, erinnert sich Veronika W. Die rein pflanzlichen Tabletten wurden Ihrem Mann in der Apotheke empfohlen. Sie enthalten einen hochkonzentrierten Extrakt

aus Olivenblättern, deren Wirkstoffe einen nachweislich günstigen Effekt auf den Blutdruck haben. So zeigte eine Studie mit einem solchen Extrakt, dass dieser sich bereits innerhalb weniger Wochen positiv auswirkt.**

2-fach Wirkung

Gut zu wissen: Neben Olivenblatt-Extrakt enthalten die Blutdruckformel-Tabletten auch Kalium, das ebenfalls für seinen unterstützenden Effekt auf den Blutdruck bekannt ist. Erst jüngst wurde die empfohlene tägliche Aufnahme von Kalium von 2.000 mg auf 4.000 mg erhöht. „Er hat jetzt das Gefühl, seinen Blutdruck wieder im Griff zu haben“, freut sich Veronika W.

*Namen und Alter geändert
**Perrinjaquet-Mocchetti T et al. Phytotherapy research PTR 2008; 22: 1239–42.

Für Ihren Apotheker
**Dr. Böhm®
Blutdruck-
formel**



PZN 5607965

Weniger Schwitzen im Wechsel!

Begleiterscheinungen der Wechseljahre lassen sich pflanzlich in den Griff bekommen.



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 Hitzewallungen 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 ge-

rade 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.

AKUTE HILFE BEI SCHMERZEN UND SCHWELLUNGEN



Ob Schulter- oder Kniebeschwerden, Verstauchungen oder Tennisarm – schmerzhafte Entzündungen sowie Schwellungen behandelt man seit Jahrzehnten am besten mit **PASTA COOL®**. Sie wirkt

- ✔ schmerzlindernd
- ✔ abschwellend
- ✔ entzündungshemmend

Anwendung: Pasta Cool® auftragen, mit einem Tuch bedecken und über Nacht wirken lassen.

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