

Hohe Ansteckungsgefahr und lebenslange Begleiter

Feuchtblattern (auch Windpocken) sind eine hoch ansteckende Infektionskrankheit. 75 Prozent aller Kinder unter 15 Jahren haben diese Infektion bereits durchgemacht. Die Viren können durch das Einatmen infektiöser Tröpfchen übertragen werden (Tröpfcheninfektion). Eine Ansteckung ist auch über eine Distanz von mehreren Metern zu einer erkrankten Person möglich. Man kann sich auch über Hautkontakt oder Gegenstände wie Türgriffe anstecken. (Schmierinfektion). An Feuchtblattern kann man nur einmal im Leben erkranken. Sie werden durch das Varicella-Zoster-Virus ausgelöst, das nach einer Erkrankung jedoch ein Leben lang im Körper bleibt. Noch Jahre später kann es wieder aktiviert werden und eine andere Erkrankung auslösen: die Gürtelrose. Feuchtblattern begin-



Der Hautausschlag entwickelt sich schubweise. Foto: Vitalis83/Shutterstock

nen meist mit einem leichten Krankheitsgefühl, gelegentlich begleitet von Fieber. Nach ein bis zwei Tagen tritt ein juckender Hautausschlag auf und das Fieber kann auf bis zu 39° C ansteigen. Betroffene sollten den Kontakt mit Schwangeren, Neugeborenen und Personen mit Immunschwäche unbedingt vermeiden. Den besten Schutz vor einer Infektion bietet die Schutzimpfung. (juf)

Stiller Killer

Was kann man selbst gegen Bluthochdruck tun, auch wenn man bereits Blutdrucksenker einnimmt?

Rund ein Drittel der erwachsenen Österreicher leidet an Bluthochdruck – viele, ohne es zu wissen. Er ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit. Wenn das Herz Blut durch die Arterien pumpt, entsteht Druck auf die Gefäßwände. Ist dieser Druck dauerhaft zu hoch, spricht man von Bluthochdruck respektive Hypertonie. Ähnlich wie bei zu hohem Druck in einem Gartenschlauch können dann in den Gefäßen Risse und Schäden entstehen. Die Arterien können geschädigt werden, was langfristig zu ernsthaften Gesundheitsproblemen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall führen kann.

Ursachen für Bluthochdruck

Die Ursachen für Bluthochdruck sind vielfältig. Während altbekannte Faktoren wie Stress, Bewegungsmangel und Übergewicht zwar ihren Anteil daran haben, ist die Krankheit nicht immer auf eine ungesunde Lebensweise zurückzuführen. Häufig spielt auch genetische Veranlagung eine Rolle, ebenso wie das fortschreitende Alter. Letzteres trifft gerade auf Frauen zu, denn bei ihnen beginnt der Blutdruck in der Regel erst nach oder während der Wechseljahre zu steigen. Bis dahin schützt das weibliche Sexualhormon Östrogen den Körper vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Schließlich ist ein gesundes Herz wichtig für die Gefäßfähigkeit. Beginnt der Hormonspiegel aber zu sinken, entwickeln sich häufig Veränderungen im Blutzucker- und Fettstoffwechsel sowie in der Blutdruckregulation.

90 JAHRE

VERTRAUEN
UND WIRKSAMKEIT!



Senken Sie Ihr Cholesterin mit Buer® 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.

Hilfe bei Krankheit im Urlaub

Worauf man beim Zusammenstellen der Reiseapotheke achten sollte

Damit es zu keinen bösen Überraschungen kommt, sollte bei jedem Urlaub eine Reiseapotheke mit dabei sein. Was hineinkommt, ist je nach Reiseziel und persönlichen Bedürfnissen unterschiedlich, keine Reiseapotheke gleicht also der anderen. Eine fixe Grundausstattung sollte aber nie fehlen.

Erste-Hilfe-Ausrüstung

Verbandsmaterialien, Desinfektionsmittel und Wundsalben sollte man unbedingt mitnehmen. Dasselbe gilt für Schmerzmittel und entzündungshemmende Medikamente. Weil Magen-Darm-Krankheiten zu den häufigsten Beschwerden im Urlaub gehören, ist man mit Medikamenten gegen Verstopfung, Durchfall und Übelkeit ebenfalls immer gut beraten. Und bei Flugreisen ist ein abschwellender Nasenspray wichtiger, als man glauben

würde: Bei verstopfter Nase kann nämlich kein Druckausgleich stattfinden, was zu starken Kopfschmerzen führt.

Immer ins Handgepäck

Ab hier wird es individuell. Etwaige Dauermedikamente müssen natürlich in ausreichender Menge mitgenommen werden. Wer zu Reisekrankheit neigt, kann diese ebenfalls mit Medikamenten in Schach halten. Der Rest hängt vom geplanten Urlaub ab. Am besten lässt man sich hier in einem Institut für Reisemedizin beraten. Spätestens vier Wochen vor Reiseantritt sollte man sich außerdem über empfohlene Impfungen informieren, damit noch genug Zeit für die Immunisierung ist. Was immer zu beachten ist: Bei Flugreisen sollte die Reiseapotheke niemals zur Gänze im Aufgabegepäck mitgenommen werden, weil dieses



Reisemedikamente gehören ins Handgepäck. Foto: Victoria1/Shutterstock

verloren gehen kann. Damit es keine Probleme beim Check-In gibt, werden flüssige Medikamente im Handgepäck in der Originalverpackung mit Beipackzettel transportiert. Um Unklarheiten zu vermeiden, kann man sich dafür vom Arzt eine mehrsprachige Bescheinigung ausstellen lassen. (fst)

Weitere Infos finden Sie hier:
[tropeninstitut.de/reiseapotheke](https://www.tropeninstitut.de/reiseapotheke)

Bluthochdruck

Wie gegensteuern?

Einen hohen Blutdruck spürt man häufig nicht. In der Regel fällt er erst bei der Gesundenuntersuchung auf.



„Olivenblätter sind seit Jahrhunderten für ihre gesundheitlichen Vorteile bekannt.“

Foto: privat

CHRISTINE KIESEL

Ist er dann schon im erhöhten Bereich (ab 140/90 mmHg), werden meist blutdrucksenkende Medikamente eingesetzt. Gerade bei stark erhöhten Werten sind diese oft lebensrettend und helfen, den Blutdruck effektiv zu senken. Die richtige Dosierung und die Wahl des passenden Medikaments können allerdings oft einige Anpassungen und somit Geduld erfordern. „Viele Patienten fragen daher

nach zusätzlichen Maßnahmen, um den Blutdruck bestmöglich in Schach zu halten“, so die Allgemeinmedizinerin Christine Kiesel.

Olivenblatt-Extrakt

Neben generell sinnvollen Anpassungen des Lebensstils (regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung) gibt es eine natürliche Option, um auch eine bestehende Therapie weiter zu unterstützen, und zwar Olivenblätter. „Diese sind seit Jahrhunderten für ihre gesundheitlichen Vorteile bekannt und enthalten etwa den Wirkstoff Oleuropein, der nachweislich den Blutdruck positiv beeinflusst“, so die Ärztin. Um dem Körper genügend davon zuzuführen, empfiehlt sich die Einnahme eines hochdosierten Olivenblatt-Extraktes, etwa als Tabletten. Ein solcher kann sowohl als Ergänzung zu



Bluthochdruck ist nicht zu unterschätzen.

Foto: Anatoliy Cherkas/Shutterstock

bestehenden Blutdruck-Medikamenten als auch präventiv sinnvoll sein. Entsprechende Präparate sind gut verträglich und können auch langfristig eingenommen werden. Am besten lässt man sich in der Apotheke beraten. (red)



Getränke lieber in Glasflaschen kaufen.

Foto: ds_30/Pixabay

Hoher Blutdruck durch Mikroplastik

Bereits vor einigen Jahren fanden Wissenschaftler heraus, dass jede Woche fünf Gramm Mikroplastik durch in Flaschen verpackte Flüssigkeiten in den menschlichen Blutkreislauf gelangen. Eine Studie der Danube Private University Krems ging nun der Frage nach, ob eine „Kunststoffdiät“ Auswirkungen auf die Blutdruckwerte haben könnte. Dabei wurde beobachtet: Der diastolische Blutdruck bei Probanden, die nicht aus Plastikflaschen tranken, verringerte sich signifikant. Die Ergebnisse deuten auf einen möglichen Zusammenhang zwischen geringerer Plastikaufnahme und besserer Herz-Kreislauf-Gesundheit hin. (mak)

Diabetes: Ein Aufruf zur täglichen Fußkontrolle

Der „diabetische Fuß“ ist eine schwerwiegende Folgeerkrankung des Diabetes mellitus und erfordert eine interdisziplinäre beziehungsweise interprofessionelle Behandlung. Eine möglichst frühe Diagnose ist wichtig, um möglichen schweren Folgeschäden wie Infektionen, Geschwüren oder gar Amputationen vorzubeugen.

Experten der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie appellieren daher an alle Menschen mit Diabetes, ihre Füße täglich zu kontrollieren, Verletzungen zu vermeiden und jährlich eine Fußkontrolle beim praktischen Arzt oder bei Fachärzten mit entsprechender Expertise durchzuführen.

Besonders wichtig ist es auch, dass von Diabetes Betroffene ihre Füße sorgfältig pflegen und Hornhautschwielen vermeiden. Ein fehlendes



Verändertes Temperaturempfinden beim Barfußlaufen.

Rowen Smith/Unsplash

Schmerz- und Temperaturempfinden im Alltag beim Kontakt mit heißem Wasser oder beim Barfußlaufen ist ein Warnzeichen für eine diabetische Neuropathie (Nervenschädigung). Diese gilt als die häufigste Ursache für eine Fußkomplikation, gefolgt von der peripheren arteriellen Verschlusskrankheit („Schaufensterkrankheit“) oder einer Kombination von beiden. (kam)

Dr. Böhm®

ALLES FÜR
MEINEN
BLUTDRUCK




Normaler Blutdruck
Olivenblatt-Extrakt und Kalium zur
Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks
60 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

Eine hektische Lebensweise oder fortgeschrittenes Lebensalter stellen eine erhöhte Belastung für den Blutdruck dar. Dafür gibt es jetzt ein pflanzliches Mittel: Die **Dr. Böhm® Blutdruckformel** enthält einen speziellen Extrakt aus Olivenblättern, der sehr gute Ergebnisse auf den Blutdruck erzielt.

- ✓ Für einen normalen Blutdruck
- ✓ Mit natürlichem Olivenblatt-Extrakt und Kalium
- ✓ Längerfristige Einnahme empfohlen

Qualität aus
Österreich.

„Es schmerzte mich, nicht in Bewegung zu sein!“

Wenn sich die Kniegelenke melden, ist das für niemanden angenehm. Das heißt aber nicht, dass man sich automatisch eine Bewegungspause verordnen sollte. Im Gegenteil: **Mit moderater körperlicher Aktivität und einer ausreichenden Nährstoffversorgung kann man selbst für Unterstützung sorgen.**

Anna B. (57)* ist begeisterte Hobbysportlerin. Mit dem Älterwerden stellten sich bei ihr jedoch (wie bei jedem Zweiten über 50) wiederkehrende Knieprobleme ein. „Die Gelenkprobleme an sich waren schon unangenehm. Am meisten hat mich aber geschmerzt, dass ich nicht in Bewegung sein konnte.“



„Ich kann Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv nur weiterempfehlen. Schmeckt großartig und unterstützt meine Gelenke umfassend.“
Anna B. (57)*

Typische Alterserscheinungen

Was Anna B. von ihrem Orthopäden erfährt: Der erste Impuls, sich zu schonen und abzuwarten ist in der Regel kontraproduktiv. „Als ich nach mehreren Monaten anhaltender Probleme dann doch zum Facharzt gegangen bin, wurde mir erklärt, dass es sich um altersbedingte Abnutzungserscheinungen handelt. Und dass man denen am besten entgegenwirken kann, indem man den Knorpel und die Muskulatur weiter stärkt.“ Denn erst durch Bewegung bleiben die Gelenke geschmiert. Sie werden besser durchblutet, wodurch auch wichtige Nährstoffe für den Erhalt eines gesunden

Knorpels besser aufgenommen werden können.

Richtige Nährstoff-Zufuhr

Eine weitere Unterstützung für Anna B. war in diesem Zusammenhang eine hochdosierte Nährstoff-Kombination aus der Apotheke: Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv. Die darin enthaltenen Nährstoffe sind für ein Gelenk etwa das, was für ein Türscharnier das Schmiermittel ist. Zu ihnen zählen Vitamin C für den Knorpel, Vitamin D für den Knochen, speziell aber auch die bereits natürlicherweise im Gelenk vorkommenden Stoffe Glucosamin, Chondroitin, Kollagen oder MSM (bioaktiver Schwefel).

In Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv finden sich all diese natürlichen Inhaltsstoffe in besonders hoher Dosierung zum Trinken. „Ich bin kein Freund von Tabletten, schon allein deshalb war mir dieses Trinkpulver sehr sympathisch. Auch der Geschmack (Himbeere oder Mango) ist großartig. Da fällt die einmal tägliche Einnahme leicht.“



Nahrungsergänzungsmittel

* Name geändert

ALTBEWÄHRT BEI SCHMERZEN



- Lindert den Schmerz
- Hemmt die Entzündung
- Wirkt abschwellend

APOMEDICA

PZN 4206678

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

Qualität aus Österreich.

Endlich ein Produkt für die Haare, das wirkt!

Eine spezielle Nährstoffkombination gibt den Haaren neue Kraft.

Unsere Haarpracht ist sehr empfindlich. Schon kleine Einflüsse können dafür sorgen, dass die Haare leicht brechen, dünner werden oder langsamer nachwachsen. Schnell denken dann viele an das Schreckensszenario Haarausfall. Doch in der Regel brauchen die Haare einfach wieder einen Schubs in die richtige Richtung. Während es hierfür zahllose „Wundermittel“ am Markt gibt, hat sich seit Jahren besonders eine spezielle Kombination aus der Apotheke bewährt: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.

Unterstützung von innen

Die durchdachte Rezeptur des Qualitätsproduktes setzt mit wissenschaftlich belegten Wirkstoffen dort an, wo äußerliche Pflegeprodukte nicht hinkommen: direkt an der Haarwurzel. So geht man

das Problem glanzloser, dünner Haare nicht nur oberflächlich an, sondern sorgt langfristig für sichtbare Ergebnisse. Besonders hervorzuheben ist der hohe Anteil an Goldhirse. Das enthaltene Silizium sorgt dafür, dass die Haare mehr Feuchtigkeit speichern können und widerstandsfähiger werden.

Ebenfalls wichtig ist das „Schönheitsvitamin“ Biotin. Zu Recht handelt es sich hier um einen echten Trend-Wirkstoff: Er spielt eine elementare Rolle für die Haarsubstanz und unterstützt das Wachstum. Steht dem Haar zu wenig davon zur Verfügung, kann es stumpf und brüchig werden. Ergänzt wird die einzigartige Formulierung durch wichtige Spurenelemente für die Haarstruktur wie etwa Selen (ein Mangel kann zu Haarausfall führen).



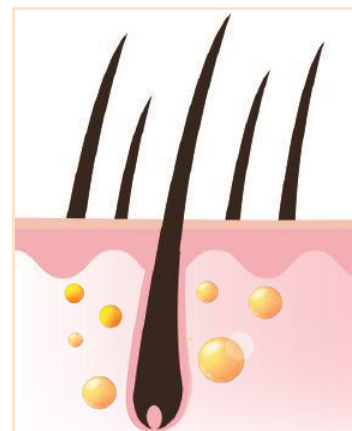
Vertrauen Sie auf die Nr. 1

Mittlerweile vertrauen österreichweit zehntausende AnwenderInnen auf Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Die sichtbaren Ergebnisse zeigen sich nicht zuletzt daran, dass das Qualitätsprodukt seit Jahren das meistgekaufteste Produkt für gesundes Haarwachstum in der Apotheke ist.*



**Nr. 1
in der
Apotheke***

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich Offtake MAT 05/2024



TIPP

Da Haare im Schnitt nur 1,5 Zentimeter pro Monat wachsen, erzielen Sie die besten Ergebnisse, wenn Sie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel etwa 8-12 Wochen hindurch einnehmen.

Lindert trockene Sommerhaut



Elastizität und Spannkraft. Die kühlende Gel-Textur wird von der Haut besonders schnell aufgenommen und eignet sich auch zur After-Sun-Pflege.

- Spendet langanhaltende Feuchtigkeit
- Kühlendes Cremegel – zieht schnell ein
- Frei von Emulgatoren – ideal für empfindliche Haut

In der warmen Jahreszeit können Sonne, Salz- und Chlorwasser dazu führen, dass die Haut an Feuchtigkeit verliert. Sie spannt, juckt und es bilden sich schuppige Stellen. Jetzt ist es wichtig, sie intensiv zu pflegen.

Ein Tipp aus der Apotheke ist hier die Lasepton® Hydro Lotion. Ihre Pflegeformel mit Wildrosenöl, Aloe Vera und Hyaluronsäure spendet intensive Feuchtigkeit und erhöht spürbar Geschmeidigkeit,

Lasepton® Hydro Lotion

Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich: PZN 4036839.

BESTEHEN SIE AUF DAS ORIGINAL!

Falls nicht verfügbar, kann es schnell und einfach für Sie bestellt werden.



APOTHEKEN-TIPP

BEI NÄCHTLICHEM HARNDRANG



Mit zunehmendem Alter kann es vorkommen, dass die Prostata Probleme macht und die Blase schwächer wird. Die häufige Folge: nächtlicher Harndrang. Spätestens ab 60 ist fast jeder zweite Mann betroffen.

Empfehlung: Kürbiskern-Tabletten

Die gute Nachricht: Man kann auf sanfte und natürliche Weise gegensteuern. So zeigt vor allem ein spezieller Extrakt aus Kürbiskernen spürbar positive Effekte. Eine Studie aus Österreich belegt etwa, dass 80 % der Teilnehmer nach dessen Einnahme bei häufigem Harndrang von einer wesentlich besseren Lebensqualität berichteten. Enthalten ist ein solcher

Extrakt in den Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm®. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.



Nahrungsergänzungsmittel

PZN 1609022

Exklusiv in Ihrer Apotheke