



Eine Impfung gegen die schmerzhafte Gürtelrose kann möglicherweise zumindest bei Frauen das Demenzrisiko senken.

Foto: Pixabay

Gewisser Demenz-Schutz durch Gürtelrose-Impfung

Die Gürtelrose (Herpes Zoster) wird durch das Varizella-Zoster-Virus ausgelöst, das auch die Windpocken hervorruft. Nach dem Ausheilen der Erkrankung verbleibt das Virus im Körper und schlummert vor sich hin. Wird das Immunsystem im späteren Leben geschwächt, beispielsweise durch eine Erkrankung oder aufgrund höheren Alters, kann es zu einer Reaktivierung des Virus in Form einer

Gürtelrose kommen. Charakteristisch für diese Nervenentzündung ist ein schmerzhafter Ausschlag mit Bläschenbildung. Doch gegen Gürtelrose gibt es eine Impfung. Diese dürfte sogar eine positive Nebenwirkung haben, eine aktuelle Studie zeigte nämlich, dass eine Impfung gegen Gürtelrose zumindest bei Frauen auch einen gewissen Schutz vor Demenz bieten könnte. (mak)

Ballaststoffe beeinflussen das Verhalten von Genen

Ballaststoffe fördern die Verdauung, senken Blutdruck wie auch Cholesterin und unterstützen die Gewichtsabnahme. Daher führt eine ballaststoffreiche Ernährung zu einem geringeren Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. Nun wird in einer neuen Studie sogar angenommen, dass der Verzehr von Ballaststoffen eine krebshemmende Genfunktion unterstützen kann. Die Forscher sprechen hierbei von einer sogenannten epigenetischen Veränderung.

Die Epigenetik

In der Epigenetik geht es darum, wie die Umwelt unsere Gene beeinflussen kann. Gene sind in zahlreichen Prozessen in unserem Körper tagtäglich aktiv, und wie sie sich verhalten, kann auf dem Lebensstil beruhen. Sichtbar wird dies vor allem bei eineiigen Zwillingen, die trotz identischen Genmaterials unterschiedlich anfällig für spezifische Krankheiten sind. Die DNA-Sequenz bleibt hier unverändert, aber strukturell wird das jeweilige Gen modifiziert. Beispielsweise werden Stoffe an ein Gen angehängt, was bewirkt, dass der Körper das Gen anders behandelt.

Gene sind eine Art Anleitung für den Körper. Sie erklären ihm, wie er Proteine, die Bausteine unseres Körpers, herstellen muss. Bei einer Strukturänderung hat das Gen zwar immer noch dieselbe Information, aber der Körper kann sie nicht mehr auf dieselbe Weise lesen. Die Anleitung wurde quasi in eine andere Sprache übersetzt. Das Gen wird nun weniger, stärker oder gar nicht mehr gelesen. Die Gene werden sozusagen ein- und ausgeschaltet.

Ballaststoffe gegen Krebs?

In einer neuen Studie gehen Forscher nun davon aus, dass Ballaststoffe ebenfalls solche epigenetischen Genprozesse



Ballaststoffe beeinflussen mehr als nur unseren Darm.

Foto:unsplash

auslösen. Durch den Verzehr von Ballaststoffen entstehen nämlich zwei kurzkettige Fettsäuren, die laut den Forschern einen direkten Einfluss auf die Struktur von gewissen Genen haben. Genauer gesagt handelt es sich um Gene, die für Zellvermehrung, Zelldifferenzierung und vorprogrammierte Zelltodprozesse zuständig sind. Diese Gene sind zentral in jenem unkontrollierten Zellwachstum, das Krebskrankheiten zugrunde liegt. Die Veränderungen an den Genen und ihrer Funktion durch den Verzehr von Ballaststoffen werden von den Forschern als krebshemmend eingestuft.

Eine große Auswahl

Es ist also in puncto Gesundheit ratsam, Ballaststoffe zuzuführen. Zum Glück sind sie in vielen Lebensmitteln enthalten. Linsen, Erbsen, Beeren, Kürbiskerne, Mandeln, Brokkoli oder sogar Popcorn sind allesamt gute Möglichkeiten, mehr Ballaststoffe in die Ernährung einzubauen. Viele Menschen haben trotzdem noch Schwierigkeiten, auf die empfohlene Menge von 30 Gramm pro Tag zu kommen. In solchen Fällen gibt es natürlich auch Nahrungsergänzungsmittel. Wichtig: Ballaststoffe sollten Schritt für Schritt in die Ernährung integriert werden, um Bauchschmerzen zu vermeiden. Es ist also schon ein guter Anfang, die Semmel einmal durch Roggenbrot zu ersetzen oder das Mittagessen um eine Portion Brokkoli zu ergänzen. (LaS)

DIE SANFTE LÖSUNG BEI VERSTOPFUNG





AKUT
HILFT RASCH
UND SANFT BEI
VERSTOPFUNG
UND VÖLLE-
GEFÜHL

DANACH
UNTERSTÜTZT
DIE DARM-
TÄTIGKEIT UND
DEN AUFBAU
DER DARMFLORA

Erhältlich in Ihrer Apotheke. www.optifibre.at

Mit Hörgeräten den Tinnitus loswerden

MeinMed-Webinar: Johannes Schobel, Leiter des Tinnituszentrums St. Pölten, spricht über Ohrgeräusche.

VON LAURA SCHNETZER

Unter Tinnitus leidet in Österreich fast jeder Achte. Ursachen für Ohrgeräusche gibt es viele, weshalb es auch unterschiedliche Behandlungen benötigt. Allein Zähneknirschen könnte ein Ohrgeräusch auslösen. Besonders häufig verursachen jedoch psychische Probleme einen Tinnitus. Ist dieser langanhaltend, fängt das Gehirn an, ihn abzuspeichern. Auch erhöht jede noch so kleine Hörminderung das Tinnitusrisiko, denn unser Gehirn kann mit

Stille nicht richtig umgehen. In einem schalldichten Raum würde beispielsweise fast jeder ein Ohrgeräusch entwickeln, da das Gehirn die Stille mit etwas füllen möchte.

„Es gibt keine absolute Stille. Wir können Stille über einen längeren Zeitraum nur im Kontrast zu einem Geräusch hören.“

JOHANNES SCHOBEL

Die Abwesenheit von gewissen Frequenzen durch Hörverlust kann so einen schalldichten Raum imitieren, was ein Ohrgeräusch begünstigt.

Behandlung mit Hörgeräten

Das große Potential von Hörgeräten in der Tinnitus-Behandlung ist zentral in Schobels Vortrag. Sogar Personen ohne



Tinnitus kann den Alltag erheblich beeinträchtigen. Foto:unsplash.com

Hörverlust kann dies helfen. Mit einem Noiser wird ein Rauschen ins Ohr eingespielt, das den Tinnitus ausgleichen soll, wodurch er sich einfacher ausblenden lässt. Bei längerer Tragezeit kann das Gehirn sogar wieder „umtrainiert“ werden und die Geräusche sind auch ohne Gerät weniger penetrant.

Zum gesamten Video gelangen Sie hier: meinmed.at/1745



Hämophilie ist eine genetisch bedingte Blutgerinnungsstörung, die hauptsächlich Männer betrifft – aber eben nicht ausschließlich. Foto: Panthermedia

Bluterkrankheit wird bei Frauen oft nicht erkannt

Die Hämophilie – landläufig als Bluterkrankheit bekannt – zählt zu den seltenen Erkrankungen. Das heißt, sie betrifft weniger als eine von 2.000 Personen. Diese Blutgerinnungsstörung ist eine Erbkrankheit, deren Ursache in einem Gendefekt liegt. Die Gene für die Blutgerinnungsfaktoren befinden sich auf dem X-Chromosom. Da Männer nur über ein „X“ verfügen, sind sie deutlich häufiger von Hämophilie be-

troffen. Bei Frauen gleicht das zweite X-Chromosom diesen Defekt zumeist aus. Allerdings kann es vorkommen, dass beide weiblichen X-Chromosomen beschädigt sind, dann können auch Frauen erkranken. Da dies sehr selten vorkommt, wird die Hämophilie bei Frauen oft nicht erkannt. Darauf soll der diesjährige Welt-Hämophilie-Tag am 17. April aufmerksam machen. (mak)



Dynexan 1,8% Mundgel®

für die ganze Familie!

Stoppt den Schmerz

Auch für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder geeignet.

- Zahnungsbeschwerden von Babys
- Entzündungen oder Verletzungen von Zahnfleisch, Mundschleimhaut und Aphten
- Druckschmerzen von Zahnschmerzen
- Durchbruch von Weisheitszähnen



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

ERWO PHARMA kreussler PHARMA

Dyn_L033_0425_Ins

Blasenprobleme lindern mit Femalen® Inco Control

Femalen® Inco Control lindert Blasenprobleme mit einer einzigartigen Wirkstoffkombination aus dem patentierten schwedischen Pollenextrakt (UriCytosinR Komplex), Kürbiskernextrakt und Vitamin E (Zellschutz).

- Nur 1 x täglich 1 Kapsel
- Pflanzliche Kapsel
- Allergene Bestandteile der Pollenschale sind entfernt
- Keine hormonelle oder phytoöstrogene Wirkung
- Wissenschaftlich geprüfte Formel

Femalen® Inco Control

Die Kapseln enthalten:

- Pollenextrakt: trägt zu einer normalen Blasenfunktion bei Erwachsenen bei
- Kürbiskernextrakt: unterstützt ebenfalls die Blasenfunktion
- Vitamin E: schützt die Zellen vor oxidativem Stress

Durch das spezielle Pollenaufbereitungsverfahren werden die Pollenschalen und deren allergene Bestandteile entfernt.

APOTHEKENAKTION

Jetzt 2 Euro Rabatt auf ein Femalen®-Produkt² sparen.



Femalen® Inco Control: Stärkt die Blasenfunktion Nahrungsergänzungsmittel

1 Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen. 2 Einlösbar in Ihrer Apotheke. Gutschein gültig bei Kauf eines der abgebildeten Produkte. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Coupons. Solange der Vorrat reicht, längstens bis 31.5.2025. Keine Barablässe. Teilnahmeanfrage für Apotheken unter +43/1/811580. AT/Femalen/2025006

Schmerzen im Knie

Ursache und Behandlungsoptionen von Knieschmerzen.

Knieschmerzen sind die häufigste Art von Gelenkbeschwerden. Die Ursache sind entweder Entzündungen (z. B. Schleimbeutelentzündung) oder Abnutzungerscheinungen der Knorpelschicht im Kniegelenk. Der Knorpel ist dafür zuständig, dass die Knochen im Gelenk bei der Bewegung nicht direkt aneinander reiben. Ist er abgenutzt, kann dies zu einer eingeschränkten Beweglichkeit des Gelenks und in weiterer Folge Schmerzen bei der Bewegung führen. Sind Entzündungen beteiligt, lassen diese das Gelenk auch häufig anschwellen.

Akute Hilfe

Im ersten Schritt will man natürlich schnell etwas gegen die Schmerzen tun. Ein altbewährter Klassiker bei schmerzhaften Entzündungen im Kniebereich sowie bei sogenannten „stumpfen Verletzungen“ wie einer Prel-



lung oder Verstauchung ist die Pasta Cool®¹ aus der Apotheke. Bereits seit über 40 Jahren ist die rezeptfreie Umschlagpaste aus der Hausapotheke nicht mehr wegzudenken. Mit ihren natürlichen Wirkstoffen Heparin, Salicylsäure und ätherischen Ölen hilft sie, Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe rascher

abzubauen und so den Heilungsprozess günstig zu beeinflussen.



Im Gegensatz zu Schmerzmitteln wirkt Pasta Cool® nur lokal – also dort, wo der Schmerz tatsächlich sitzt.

- Sie reduziert die Schwellung,
- hemmt die Entzündung und
- lindert dadurch den Schmerz.

Anwendungstipp: Pasta Cool® auf die betroffene Stelle auftragen, mit einem Stück Stoff oder einem Taschentuch abdecken und über Nacht einwirken lassen.

Langfristige Unterstützung

Wichtig zu wissen ist: Auch wenn der akute Schmerz behandelt wurde, braucht es bei beanspruchten Gelenken eine langfristige Unterstützung. Hier gilt vor allem: Wer rastet, der rostet.

Nur wer die Gelenke (zum Beispiel mit schonenden Sportarten wie Nordic Walking) beweglich hält, kann über einen längeren Zeitraum den Verschleiß bremsen. Ebenfalls wichtig ist die entsprechende Nährstoffversorgung.

¹Arzneimittel: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



Tipp aus der Apotheke

EXTRA STARK FÜR DIE GELENKE

- ✓ Hochdosierte Gelenknährstoffe
- ✓ 98 % zufriedene Anwender¹
- ✓ Meistgekauft in Österreich²

*Gültig für Dr. Böhm® Gelenks complex Trinkpulver und Tabletten - in Ihrer Apotheke.

¹ Großangelegte Kundenbefragung seit 2018

² Apothekenabsatz Produkte zur gesunden Gelenkfunktion IT IQVIA Offtake MAT 12/24



Nahrungsergänzungsmittel

Pflanzliche Hilfe für den Blutdruck



Ein langfristig erhöhter Blutdruck sollte nicht unterschätzt werden. So können Sie gegensteuern, bevor es soweit kommt!

Hypertonie (=erhöhter Blutdruck) kann auf Dauer das Herz schädigen. Zu den Ursachen zählen etwa Stress, zu wenig Bewegung oder erbliche Veranlagung. Sehr häufig sind auch Ablagerungen in der Blutbahn dafür verantwortlich – z. B. aufgrund eines erhöhten Cholesterinspiegels.

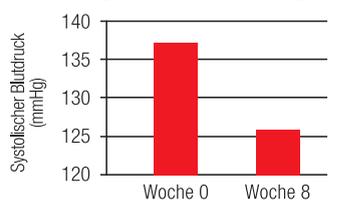
Was Ärzte empfehlen

Die gute Nachricht ist, dass man oft schon mit kleinen Maßnahmen im Alltag zu einer Verbesserung

der Blutdruckwerte beitragen kann. Zu den Empfehlungen von Ärzten zählen hier sogenannte „Lebensstilmaßnahmen“. Also zum Beispiel kleine Bewegungseinheiten ab zehn Minuten pro Tag oder das Reduzieren des Salzkonsums. Wer zusätzlich etwas für einen normalen Blutdruck tun möchte, kann auf die natürliche Kraft von Olivenblättern setzen. Den gesundheitsfördernden Effekt von Olivenöl kennen bereits viele. Nur die wenigsten wissen aber, dass gerade die Olivenblätter gut für den Blutdruck sind. Diese enthalten nämlich deutlich mehr an sogenannten Oliven-Polyphenolen. Und je höher dieser Anteil ist, desto besser auch die Wirkung. Dies belegt auch die Wissenschaft: Eine Studie mit hochdosiertem Olivenblatt-Extrakt zeigte klar auf,

dass damit schon nach wenigen Wochen ein positiver Effekt auf den Blutdruck erzielt werden kann!

Senkung des systolischen Blutdrucks mit 1000 mg Olivenblatt-Extrakt täglich



Erhältlich ist ein solcher Extrakt in Form der Dr. Böhm® Blutdruckformel Tabletten in Ihrer Apotheke.

Tipp: Die Tabletten können (in Absprache mit dem behandelnden Arzt) auch ergänzend zu einer bereits bestehenden Blutdruckmedikation angewendet werden.

i BRINGT DAS WIRKLICH WAS?

Gerade bei Nahrungsergänzungsmitteln gibt es häufig Skepsis, ob diese tatsächlich den gewünschten Effekt bringen. Bei Dr. Böhm® wird genau darauf seit der Gründung durch den Arzt und Apotheker Friedrich Böhm im Jahre 1968 Wert gelegt. Im Zentrum stehen dabei stets ein nachweislich positiver Effekt auf die Gesundheit bei gleichzeitig guter Verträglichkeit.

Das belegen auch die zahlreichen positiven Kundenstimmen. Genau deshalb ist die Marke damals wie heute die Nr. 1 in der Apotheke.*

Für Ihren Apotheker

Dr. Böhm® Blutdruckformel

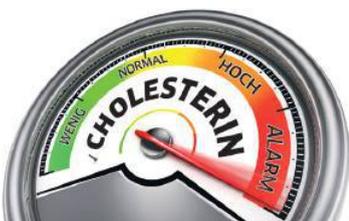
PZN 5607965



*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012
 *Perrinjaquet-Mocchetti T et al. Phytotherapy research PTR 2008; 22: 1239–42.

Cholesterin natürlich im Griff!

Cholesterin ist für den Körper wichtig, doch fließt zu viel davon durch unsere Blutbahnen kann es zu Gefäßverkalkungen kommen. Langfristig erhöht sich dadurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Eine natürliche Unterstützung bietet etwa weißer Knoblauch – ein bewährtes Hausmittel für das Herz-Kreislauf-System, dessen Wirkung mittlerweile auch wissenschaftlich erforscht und umfassend belegt ist.

freigesetzt werden. Ein Dragee entspricht der geballten Kraft von 2 bis 3 frischen Knoblauchzehen – ohne unangenehmen Nachgeschmack.



- Geruchs- und geschmacksneutral
- Besonders verträglich
- 1x täglich

Wer die Vorteile von Knoblauch nutzen möchte, aber den Geschmack oder Geruch scheut, findet in der Apotheke hochwertige Präparate als ideale Alternative. Zum Beispiel Dr. Böhm® Knoblauch 1x täglich, bei dem die Inhaltsstoffe erst im Darm

Hilfe bei trockenen Händen



Unsere Hände verfügen über weniger Talgdrüsen und sind daher auf besonders reichhaltige Pflege angewiesen. Speziell für sehr trockene, empfindliche oder bereits gerötete Hautstellen wurde die Lasepton® Regenerations-Creme entwickelt. Sie kommt aus der

medizinischen Hautpflege und enthält neben pflanzlichen Ölen aus Wildrose, Mandel und Olive auch hautberuhigendes Dexpanthenol sowie Defensil®, einen pflanzlichen Wirkstoff, der Rötungen und Irritationen entgegenwirkt.

- Beruhigt und regeneriert gereizte Stellen
- Versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit
- Zieht rasch ein und fettet nicht

Katharina S.

★★★★★ **Top Produkt!**

Endlich eine Creme die wirklich hilft! Zieht schnell ein, riecht gut – Top Produkt!



Exklusiv in der Apotheke.

Für Ihren Apotheker: PZN 4036779

€ 12,90 UVP