

Arzneien richtig einnehmen

MeinMed-Webinar: Medikamentenmanagement leicht gemacht

VON MARGIT KOUDELKA

Der richtigen Einnahme von Medikamenten widmete MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse ein Webinar mit Mariam Baraka, Pharmazeutin in Wien. Sie erklärte, wie sich durch gutes Medikamentenmanagement Fehler vermeiden, die Wirkung der Therapie optimieren und Nebenwirkungen minimieren lassen. Wichtig sei es, die Arznei möglichst immer zur gleichen Zeit einzunehmen, um den Wirkstoffspiegel konstant zu halten. Tabletten oder Kapseln sollten mit mindestens 100 Milliliter Leitungswasser stehend oder aufrecht sitzend geschluckt werden. „Sonst kann es passieren, dass der Wirkstoff nicht so rasch in den Magen gelangt, wie er sollte“, so die Referentin. Andere Getränke können die Wirkung

einer Arznei beeinträchtigen. Für eine optimale Wirkung ist es zudem wichtig, sich an das Einnahmeschema zu halten. Wird etwa verordnet, dass ein Medikament zwei Mal täglich eingenommen werden muss, sollten möglichst zwölf Stunden dazwischenliegen. Man dividiert also die Stunden des Tages durch die Anzahl der verordneten Arzneien. Muss ein Medikament nüchtern geschluckt werden, sollte die letzte Mahlzeit mindestens drei Stunden zurückliegen. Vor dem Essen bedeutet etwa eine halbe Stunde vor der Mahlzeit, nach dem Essen eine bis zwei Stunden nach der Mahlzeit. Unsicherheit herrscht vielfach hinsichtlich der Generika. Diese ist unbegründet. Kommt ein Medikament neu auf den Markt, besteht dafür aufgrund des hohen Forschungs- und Entwicklungsaufwandes für



Das Video zum Webinar gibt es online zum Nachsehen. Foto: unsplash.com

einen gewissen Zeitraum ein Patentschutz. Nach Ablauf dieser Frist ist die Produktion von gleichwertigen Medikamenten erlaubt. Diese können günstiger hergestellt werden, da die Entwicklungskosten entfallen. Generika enthalten die gleichen Wirkstoffe wie das Original, lediglich die Zusammensetzung von Hilfsstoffen kann variieren. Die Wirkung muss bei der Zulassung belegt werden.

Ein Sonnenhut gegen Erkältung



Foto: Pixabay.com

Der Purpur-Sonnenhut (Echinacea purpurea) wird aufgrund seiner immunstimulierenden Eigenschaften häufig zur Vorbeugung sowie zur unterstützenden Therapie bei Erkältungskrankheiten angewendet. Das Herbal Medicinal Product Committee (HMPC) stuft seine Wurzel und das Kraut für das Anwendungsgebiet „Linderung von Erkältungssymptomen“ als traditionelles pflanzliches Arzneimittel ein. (mak)

Zahnpasta hilft gegen Lippenherpes: ein Mythos?

Bei Fieberblasen greifen viele Menschen zu Zahnpasta. Diese soll Herpes austrocknen und schneller heilen lassen. Tatsächlich haben Pasten mit Zink eine austrocknende Wirkung, andere Inhaltsstoffe von Zahnpasten können die betroffene Hautstelle jedoch reizen. Besser behandelt man Herpes mit speziellen Salben. (mak)



Zahnpasta ist kein probates Mittel gegen Fieberblasen. Foto: Panthermedia

Testwochen

15.03. - 30.04.2025

Exklusiv in deiner Apotheke

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

-10% Rabatt-Gutschein

*Einlösbar in Apotheken auf ausgewählte Produkte aus unserem pflanzlichen Sortiment exkl. erstattungsfähiger und rezeptpflichtiger Arzneimittel. Aktionszeitraum: 15.03 – 30.04.2025 (nicht kumulierbar)

In Kooperation mit
APOVERLAG

MUSKELSCHMERZEN, VERSTAUCHUNGEN UND PRELLUNGEN IM GRIFF HABEN.

NOCICEPTOL® - schmerzlinderndes Gel:

lindert schnell Muskel-, Gelenk- und posttraumatische Schmerzen sowie Kontrakturen, Verstauchungen, Prellungen, Überdehnungen und Zerrungen.¹

€2,- Rabatt!
Jetzt beim Kauf von Nociceptol® 120ml!

Inhaltsstoffe:
Kampfer und Teufelskralle sowie andere wichtige natürliche Inhaltsstoffe, ätherische Öle und Menthol.

1. Gebrauchsinformation Nociceptol® schmerzlinderndes Gel Stand Mai 2023
2. Gerdadata - sog early - Nociceptol Gel A-OUL To 120ml 1 - 340102035445 - Pharmacy distribution circuit - prescription volumes - in France - on the CMA until February 2023

info@pluspharma.com



Die Nr. 1 aus Frankreich!²
Erhältlich in Ihrer Apotheke!
Aktionszeitraum bis 30. April 2025

RÖSCH & HANDEL
EST. 1890

Helopanflat
Das Einzige mit
Pankreatin UND Simeticon

Auch für
Schwangere
und Stillende

- Blähungen
- Verdauungsstörungen
- Enzymmangel

50 überzogene Tabletten

Helopanflat Dragees

BEI BLÄHUNGEN UND VERDAUUNGSSTÖRUNGEN IN MAGE, PANKREAS, LEBER UND GÄLLE; ZUR VERBESSERTEN DARST. DES MAGEN-DARM-TRAKTS BEI BILDGEBENDEN UNTERSUCHUNGEN

Wirkstoffe: Pankreatin und Simeticon

Mehr Infos:

Erhältlich in Ihrer Apotheke
www.bano.at

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

BANO
HEALTHCARE

Dämpfer für

In Österreich erleiden jährlich etwa fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung einen Bandscheibenvorfall.

VON MARGIT KOUDELKA

Fast 40 Prozent der österreichischen Bevölkerung geben an, zumindest einmal von Rückenschmerzen geplagt worden zu sein. Oft sind die Bandscheiben daran schuld. Am häufigsten kommt es zu einem Bandscheibenvorfall im Bereich der Lendenwirbelsäule (90 Prozent), seltener im Bereich des Halses (knapp zehn Prozent) oder im Bereich der Brustwirbelsäule. Rund ein Drittel der jungen Erwachsenen weist in der Computertomographie Vorfälle auf, aber nicht in allen Fällen verursachen sie Schmerzen („stummer Vorfall“). Ein

Bandscheibenvorfall ist eine Verschleißerscheinung, die auf eine Fehl- oder Überbelastung der Wirbelsäule zurückzuführen ist. Am häufigsten betroffen sind Schwangere, übergewichtige Menschen, Personen mit sitzenden Tätigkeiten und Personen mit untrainierter Rückenmuskulatur.

Aufgaben der Bandscheiben

Die Bandscheiben haben zum einen die Funktion von Stoßdämpfern, zum anderen sorgen sie dafür, dass die Wirbelsäule nicht zu stark gedreht werden kann. Durch vornübergebeugtes Arbeiten sowie Heben von Lasten kommt es zu einer zunehmenden Verflachung der Bandscheiben. Dies wiederum ermöglicht eine verstärkte Drehmöglichkeit der Wirbeln, vermindert die Dämpfung und führt zu einer Verminderung der Körpergröße des betroffene-

Hinter Blähungen kann mehr als heiße Luft stecken

Blähungen sind keine Seltenheit, aber unangenehm. Bei den Verdauungsprozessen werden durch die jeweils eigene Bakterienflora Gase im Darm gebildet. Diese Darmgase, etwa Methan, Kohlendioxid oder Schwefelwasserstoff, können durch Rülpsen und Abatmen wieder entweichen oder eben „nach hinten losgehen“. Von Flatulenzen spricht man, wenn es zum vermehrten Abgang dieser Gase kommt. Blähungen können mehr oder weniger geräuschvoll entfleuchen, geruchlos sein, aber auch unangenehm riechen. Bestimmte Lebensmittel, beispielsweise Lauch- und Kohlgemüsesorten, Hülsenfrüchte und Sauerkraut, können Blähungen begünstigen. Meist haben Flatulenzen keinen Krankheitswert und verschwinden von selbst wieder. Bestimmte Heilpflanzen wie Fenchel, Anis oder Pfeffermin-



Zu viel Luft im Darm verursacht Blähungen.

Foto: Pixabay

ze können – als Tee genossen – hingegen helfen, den Verdauungstrakt zu beruhigen. Wenn jemand häufig mit Blähungen zu kämpfen hat und falls diese von Symptomen wie Durchfall, Krämpfen oder Schmerzen begleitet werden, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. Hinter solchen Beschwerden können Erkrankungen wie Nahrungsmittelintoleranzen, das Reizdarmsyndrom oder Dünndarmerkrankungen stecken. (mak)

WEIL DEIN RÜCKEN DICH DURCHS LEBEN TRÄGT!

VERTEBENE® BANDSCHEIBEN COMPLEX - für einen starken, beweglichen Rücken

- ✓ patentierte und studienbelegte Wirkstoffkombination aus Kollagen, N-Acetyl Glucosamin und Bambusextrakt
- ✓ zur Regeneration und Stärkung des Bandscheibengewebes



* AKTION gültig bis 30.04.2025 auf vertebene® Bandscheiben Complex, PZN: 3959677, 120 Kapseln, - € 5,00 in allen teilnehmenden Apotheken.

Hinweis an die Apotheke: Vergütung erfolgt in Form von Ware direkt über unseren Außendienst oder unter Tel.: 04762 44340.

€ 5,-
Gutschein*

ANZEIGE

die Wirbelsäule

nen Menschen. Dadurch kann eine degenerative Bandscheibenerkrankung entstehen, die zu einer Störung des Bewegungssegments der betroffenen Bandscheibe führt.

Als Bandscheibenvorfall wird eine Erkrankung der Wirbelsäule bezeichnet, bei der Teile des gallertigen Kerns durch den Ring der Bandscheibe austreten. Das führt mitunter zu starken Schmerzen. In der Folge kann es zu einer Einengung des Spinalkanals mit einer Beeinträchtigung des Rückenmarks kommen. Daraus können Gefühlsstörungen oder Lähmungen resultieren. Treten Schmerzen oder andere Beeinträchtigungen der Wirbelsäule auf, ist es wichtig, rasch einen Arzt aufzusuchen, denn jede Verzögerung der Behandlung kann eine eingeschränkte Erholung der empfindlichen Nervenstruktur nach sich zie-



Eine gut trainierte Rückenmuskulatur trägt zur Entlastung der Wirbelsäule und der Bandscheiben bei.

Foto: Panthermedia

hen. 90 Prozent der Betroffenen kann mit Medikamenten und einer Bewegungstherapie nachhaltig geholfen werden. Nur rund zehn Prozent der Bandscheibenvorfälle müssen operiert werden. Das ist der Fall, wenn sich nach etwa sechs Wochen Behandlungsdauer keinerlei Besserung einstellt

oder es zu einer Verschlechterung von anfänglich leichten Lähmungserscheinungen kommt.

Der Goldstandard der Bandscheibenoperation ist die Mikrodiskotomie, also ein Eingriff über einen minimalinvasiven Zugang unter Verwendung des Operationsmikroskops.



Migräne kann Betroffene erheblich beeinträchtigen.

Foto: Unsplash

MeinMed-Webinar zum Thema Migräne

Migräne ist weit mehr als nur Kopfschmerz. Sie kann die Lebensqualität der Betroffenen erheblich einschränken. In einem MeinMed-Webinar erklärt Sonja-Maria Tesar, Leiterin der Kopfschmerzambulanz am Klinikum Klagenfurt und Präsidentin der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft, was bei Migräne im Körper passiert. Sie erläutert moderne Therapiemöglichkeiten und gibt Betroffenen Tipps, wie sie besser mit ihrer Erkrankung umgehen können. Das Webinar findet am Dienstag, 25. März, um 19 Uhr statt, die Teilnahme ist kostenlos. (mak)



Foto: Pixabay

Obst oder Gemüse? Gesunder Rhabarber

Bald gibt es wieder Rhabarber. Auch wenn er zumeist süß zubereitet wird, ist er botanisch gesehen ein Gemüse, kein Obst. Rhabarber zählt mit nur 13 Kalorien pro 100 Gramm zu den kalorienärmsten Gemüsesorten. Zudem zeichnet er sich durch einen hohen Kaliumgehalt sowie reichlich Calcium, Phosphor und Vitamin C aus. Aufgrund der enthaltenen Oxalsäure sollte man ihn nicht roh essen. (mak)

ANDROPEAK[®] PLUS

PLUS Vitalität
PLUS Ausdauer
PLUS Männlichkeit

Erhältlich in Ihrer Apotheke und auf andropeak.com

DER HIMMEL AUF ERDEN
Durch klinische Studien bestätigt

ANDROPEAK[®] PLUS
highly concentrated TTC

Nahrungsergänzungsmittel
Fotos © Shutterstock, Adobe Stock



Foto: privat

NATUR-TIPP

Prof. Hademar Bankhofer
Experte für Naturmedizin

Bockshornklee für Frühlingsgefühle

Eines der wichtigsten Hormone im Leben eines gesunden Mannes ist das Testosteron. Wenn der Testosteron-Spiegel hoch ist, dann wirkt sich das positiv auf Körper und Seele des Mannes aus. Ist er zu niedrig, treten möglicherweise Probleme auf: Leistungsverlust im Berufs- und Privatleben, Schwinden von Muskelkraft sowie das Wollen und Können in der Liebe. Deshalb ist es wichtig dem vorhandenen Testosteron neue Kraft zu geben und einen Mangel zu verhindern. Internationale Experten heben die Wirksamkeit von Natur-Produkten hervor. Dazu zählt zum Beispiel die natürliche Heilpflanze Bockshornklee, die man seit Jahrtausenden kennt und in der Medizin einsetzt.

Wertvolle Samenkörner

Das eigentlich Wertvolle sind die Samenkörner. Die speziell aufbereiteten Samen vom Bockshornklee haben einen positiven Einfluss auf das Testosteron. Damit bekommt der Mann wieder mehr Selbstsicherheit, mehr Lust und Kraft für die Liebe. Die Wissenschaft wertet dieses Samenpulver mit zusätzlichen, wichtigen Wirkstoffen auf: mit Kupfer, Selen, Zink, Eisen, Vitamin B6 und der Aminosäure L-Arginin. Jede dieser Zutaten hat eine spezielle wichtige Funktion für den Mann. Diese Superkombination gibt es als ANDROPEAK[®] Plus in der Apotheke oder unter andropeak.com. WERBUNG

Knochenbruch-Risiko reduzieren¹

Beugen Sie Knochenbrüchen bei Osteoporose bestmöglich vor, indem Sie Ihre Knochendichte erhalten. So geht's:

Rund eine halbe Million Österreicher leiden an Osteoporose – oft auch ohne es zu wissen – und sind somit einem stark erhöhten Risiko für Knochenbrüche ausgesetzt. Besonders häufig sind Frauen betroffen. Bei ihnen schreitet der Knochenabbau vor allem mit Einsetzen der Wechseljahre immer schneller voran.

Die Erkrankung ist heimtückisch, denn sie verursacht keine Schmerzen und bleibt lange unentdeckt. Wird sie schlussendlich bei der Knochendichtemessung diagnostiziert, ist oft schon viel passiert: Die Knochenfestigkeit hat bereits deutlich abgenommen und eine regelmäßige Therapie mit Tabletten oder Spritzen ist dann unumgänglich. Ansonsten

drohen häufige Knochenbrüche – vom Handgelenk über die Hüfte bis hin zum Oberschenkelhals. Die gute Nachricht: Man kann rechtzeitig selbst etwas für feste Knochen tun.

Die Komplettlösung für feste Knochen

Dafür gibt es in der Apotheke jetzt die Knochendichteformel von Dr. Böhm®. Neben Calcium, Vitamin D3 und Vitamin K2 (den bereits allgemein bekannten Helfern für den Knochen), enthält diese jetzt als erstes Produkt am Markt den patentierten Ovomet®-Struktur-Complex mit Kollagen, Elastin und Glykosaminoglykanen. Die Wissenschaft zeigt klar, warum eine solche Kombination von Vorteil ist: Der Knochen besteht neben mineralischen Elementen wie Calcium nämlich auch zu 40 % aus organischen vernetzenden Bausteinen. Und genau diese sind im Ovomet®-Struktur-Complex enthalten. Im Zusammenspiel mit diesen zusätzlichen Bestand-

teilen sorgt das Calcium für einen stabilen Knochen, der den Anforderungen des Alltags standhält – auch nach der Menopause.¹

Rein natürliches Wirk-Prinzip

Interessant zu wissen: Die Inhaltsstoffe des Ovomet®-Complex finden sich in der Natur z. B. in Eierschalen. Dort sind sie dafür verantwortlich, dass die zu Beginn weiche Hülle innerhalb nur eines Tages zu einer harten, schützenden Schale wird. Die Dr. Böhm® Knochendichteformel nutzt erstmalig dieses außergewöhnliche Wunder der Natur, damit Ihre Knochen stark und widerstandsfähig bleiben.



NEU AM MARKT



Dr. Böhm® Knochendichteformel
Erhalt der Knochenfestigkeit

- Ovomet®-Struktur-Complex aus der Eierschalenmembran
- Stoßfestigkeit des Knochens
- Nur 1 täglich

¹Calcium und Vitamin D helfen, den Verlust von Knochenmineralien bei Frauen nach der Menopause zu reduzieren, wodurch das Risiko osteoporotischer Knochenbrüche sinkt.

Trockene Haut? Diese Creme wird Sie begeistern!

Rissige Hände, raue Ellbogen oder schuppige Schienbeine – trockene Haut ist ein Problem, das viele betrifft.

Die Ursachen sind vielfältig: Von häufigem Händewaschen über Umweltfaktoren wie Kälte oder trockene Heizungsluft bis hin zu einer gestörten Hautbarriere. Herkömmliche Pflegeprodukte

stoßen hier oft an ihre Grenzen. Was die Haut wirklich braucht, ist eine intensive Pflege, die nicht nur Feuchtigkeit spendet, sondern auch beruhigt und regeneriert.

Die Pflege, die mehr kann

Die Lasepton® Regenerationscreme aus der Apotheke wurde speziell für trockene und gereizte Haut entwickelt. Mit ihrer einzigartigen Kombination aus pflanzlichen Ölen und Dexpanthenol



hilft sie, die Hautbarriere zu stärken und irritierte Hautstellen zu regenerieren. Dabei versorgt sie die Haut mit intensiver Feuchtigkeit, ohne einen störenden Fettfilm zu hinterlassen – ideal für den Alltag.

Mehr als 20.000 Anwender überzeugt

Nicht ohne Grund vertrauen bereits über 20.000 zufriedene VerwenderInnen auf die Lasepton® Regenerationscreme. Sie ist ein-

fach anzuwenden, zieht schnell ein und sorgt für ein angenehm geschmeidiges Hautgefühl.

Exklusiv in der Apotheke erhältlich.

Für Ihren Apotheker
Lasepton® Regenerations-Creme



€ 12,90 (80 ml)

PZN 4036779

Mythen & Fakten: Brüchige Nägel

Zum Thema „Brüchige Nägel“ gibt es zahlreiche Weisheiten und Tipps. Doch was stimmt und was nicht?

❌ NAGELÖL HILFT BEI BRÜCHIGEN NÄGELN

Falsch! Es stimmt zwar, dass Nagelöl die Haut an den Fingernägeln pflegt, allerdings kann es nicht in die Nagelplatte einziehen, wodurch der Nagel in seiner inneren Struktur nicht gestärkt wird. Auch wenn Sie in der Drogerie Produkte finden, auf denen steht, dass sie die Nägel stärken: Nagelöl ist kein Mittel gegen brüchige Nägel!

❌ NAGELLACK SCHADET DEN NÄGELN

Falsch! Oft wird behauptet, unsere Nägel müssen atmen und der Nagellack hindert sie daran. Tatsächlich atmen die Nägel aber nicht. Was ihnen hingegen sehr wohl zusetzt ist der anschließend benutzte Nagellackentferner. Nagel-

lack ist also nicht per se schlecht. Kurzfristig kann er die Nägel sogar stärken. Mittlerweile gibt es auch Nagellacke, die ohne chemischen Entferner gelöst werden können.

✅ NÄHRSTOFFE KÖNNEN HELFEN

Richtig! Tatsächlich ist es so, dass Nägel für ihre Struktur wichtige Vitamine und Mineralstoffe benötigen. Bei regelmäßiger Einnahme tragen diese dazu bei, dass der Nagel beim Nachwachsen weniger spröde ist und sich eine feste Nagelplatte bildet.

• Silizium ist ein wichtiger Bestandteil fester Nägel, der zu deren Feuchtigkeitsversorgung beiträgt. Studien belegen, dass eine erhöhte Silizium-Zufuhr

die Bruchfestigkeit deutlich erhöht.* Besonders gut verwertet werden kann das Silizium aus der Goldhirse.

- Natürlicher Schwefel (oft abgekürzt als MSM) ist ein Strukturelement für die Nägel. Steht dem Körper nicht genug zur Verfügung, werden die Nägel brüchig.
- Biotin erhöht den Keratin-Anteil im Körper, der die Nägel festigt.



Nr. 1
aus der
Apotheke*

Nahrungsergänzungsmittel

Für Ihren Apotheker: PZN 5052154

**Dr. Böhm® Haut Haare Nägel
Schönheitskur**
(3-Monats-Packung)

*Barel A et. al., Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53
** Apothekeumsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 11/2024

Unser Tipp: Eine hochdosierte Kombination dieser essenziellen Nährstoffe findet man aktuell nur in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel, dem meistgekauften Produkt für feste Nägel in der Apotheke**.

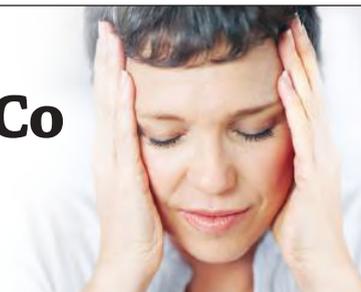
Schwindel, Herzrasen & Co

Diese Tropfen stärken Herz und Kreislauf!

Kreislaufprobleme, Schwindel und Kopfschmerzen treten gerade jetzt rund um die Übergangszeit zwischen Winter und Frühling besonders häufig auf. Der Hintergrund sind häufig Temperatursowie Luftdruckschwankungen, die den Blutdruck abfallen lassen. Auch Birgit K.* ist betroffen: „Ich bin sehr wetterfühlig und leide regelmäßig an Schwächegefühl und Kreislaufproblemen.“

Zuverlässige Hilfe

In der Apotheke wurden ihr die Apozema® Herz- und Kreislauftropfen empfohlen. Das rein pflanzliche Präparat enthält die Heilpflanzen Weißdorn und Kampher zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Birgit K. ist begeistert: „Ich vertrage die Tropfen sehr gut und sie helfen mir zuverlässig. Ich habe sie immer in meiner Handtasche.“



Die Apozema® Herz- und Kreislauftropfen Nr. 18 sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Fragen Sie Ihren Apotheker nach dem Original – nur so können Sie sich der gewünschten Zusammensetzung sicher sein.

Anwendungstipp

Für eine bessere Wirksamkeit ist es wichtig, die Tropfen nicht gleich zu schlucken, sondern sie kurz auf der Mundschleimhaut einwirken zu lassen.

PZN 0987934

*Name von der Redaktion geändert

Homöopathische Arzneispezialität: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchs- information, Arzt oder Apotheker.



Dr. Böhm®

LÖSUNG BEI HARTEM STUHL



NEU
mit fruchtigem
Geschmack

Pflanzlich

Nahrungsergänzungsmittel

Sie haben immer wieder harten Stuhl? Dafür gibt es jetzt eine pflanzliche Lösung: **Darm aktiv von Dr. Böhm®**. Das natürliche Getränk mit 5 speziellen Ballaststoffen sorgt für einen normalen Stuhlgang – so wie es eigentlich sein sollte.

- ✓ Angenehm weicher Stuhl dank Flohsamen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Jetzt auch für Kinder ab 4 Jahren: **Dr. Böhm® Darm aktiv Junior & Co**

Qualität aus
Österreich.