

Doppelter Augenschutz bei AMD

Für einen guten Schutz vor altersbedingter Makuladegeneration ist ausreichend Lutein in der Netzhaut essenziell. Viele AMD-Patienten leiden jedoch an Luteinmangel. Die Omega-3-Fettsäure DHA ist zudem wichtig für verbessertes Kontrastsehen und kann durch die Bildung von Neuroprotectin D1 in die Prozesse der AMD hemmend eingreifen.

Lutamax mit Lutein und DHA
Lutamax DUO kombiniert Lutein mit hohem Anteil DHA und schützt so optimal in der Frühphase der AMD. WERBUNG



Infos: pharmaselect.at/produkte/augen/lutamax-duo @pharmaselect

Für mehr Energie mit Magnesium

Magnesium unterstützt den Energiestoffwechsel und spielt für Nerven und Psyche eine wichtige Rolle.

Vergünstigung im Juni

Im Juni gibt es beim Kauf von Magnesiumcitrat von Pure Encapsulations® in der Apotheke € 3,- Rabatt* auf 90 Kapseln und € 5,- Rabatt* auf 180 Kapseln. WERBUNG



Gut für den Energiestoffwechsel, Nerven und Psyche Pure Encapsulations®

*Keine Barabläse möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. purecaps.net

Depressionen im

MeinMed startete in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse eine neue Webinarreihe.

„Mehr als nur Traurigkeit und schlechte Laune“ lautete der Titel des Auftaktvortrages einer dreiteiligen MeinMed-Webinarreihe über Depressionen, die MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltet. Referent ist Bernhard Gracner, Psychologe, personenzentrierter Psychotherapeut und Paartherapeut in Wien. Depression ist eine global weit verbreitete, ernste psychische Erkrankung, die sich negativ auf die Gefühle, das Denken und das Handeln auswirkt. „Eine depressive Episode unterscheidet sich ganz klar von normalen Stimmungsschwankungen.“



Phasen der Niedergeschlagenheit gehen meist von selbst vorüber – nicht so bei Menschen mit Depressionen.

Foto: simona pilolla 2/Shutterstock.com

Phasen, in denen man sich schlecht oder niedergeschlagen fühlt, sind normal. Das geht vorüber“, betonte der Referent. Bei Menschen mit Depression ist das nicht so. Die negativen Gefühle dauern den Großteil des Tages, fast jeden Tag und für zumindest zwei Wochen bis mehrere Monate an.

Typisch für Depressionen sind Gefühle von Traurigkeit und

Verlust des Interesses an Aktivitäten, die einem zuvor Freude gemacht haben. Bei an Depression leidenden Menschen kann es jedoch zu einer Vielzahl von emotionalen und körperlichen Problemen kommen, die dann das gesamte Leben der Person bestimmen. „Scheinbar leichte Alltagsaktivitäten, die Arbeit oder das Lernen fallen einem schwer. Freunde, Familie und Hobbys werden vernachlässigt.“

Strategien gegen den Schmerz

Atmen, bewegen, entspannen und mit anderen darüber reden

VON MARGIT KOUDELKA

1,5 Millionen Österreicher werden von chronischen Schmerzen geplagt. Diese gehören in die Hände von Ärzten und Therapeuten. Zudem gibt es allerdings einige Werkzeuge, die Betroffene selbst in der Hand haben. Der Atem ist eines davon. Bei starken Schmerzen tendieren Patienten häufig dazu, flach und schnell zu atmen. Dies kann zu Verspannungen und Beklemmungen führen, was den Schmerz verstärkt. Bewusstes, langsames und tiefes Atmen hingegen wirkt entspannend und beruhigend. Eine weitere mögliche Strategie ist Meditation. Wenn man sich auf den Atem konzentriert, die Gedanken für eine Weile ignoriert und ein Wort, einen Satz oder ein Mantra wiederholt, entspannt sich der Körper. Meditation kann

man zwar selbst erlernen, es kann jedoch hilfreich sein, an einem Kurs teilzunehmen. Negative Gefühle wie Depression, Angst, Stress und Wut können die Schmerzempfindlichkeit des Körpers erhöhen. Verschiedene Techniken können helfen, Stress abzubauen und die Entspannung zu fördern.

Aktiv bleiben oder werden

In den meisten Fällen ist körperliche Aktivität eine gute Möglichkeit, dem Schmerz die Stirn zu bieten. Regelmäßige sportliche Betätigung ist – sofern man nicht übertreibt – für die allgemeine Gesundheit enorm wichtig. Die natürlichen Endorphine, die dabei ausgeschüttet werden, lassen den Schmerz zudem weniger heftig erscheinen. Hobbys können ebenso dazu beitragen, sich abzulenken. Wer sich in Aktivitäten vertieft, die einem



Der Rücken ist oft von Schmerzen betroffen.

Foto: Sebra/Shutterstock.com

Freude bereiten, kann den Schmerz zumindest vorübergehend ausblenden.

Ins Gespräch kommen

Vielen Menschen hilft es zudem, über ihre Schmerzen zu sprechen. Selbsthilfegruppen bieten dafür eine gute Möglichkeit. Häufig ist es hilfreich zu wissen, dass man mit seinem Problem nicht allein ist.

Fokus

Die Augengesundheit stets im Blick behalten

sigt“, so Gracner. Menschen, die zum ersten Mal mit einer Depression konfrontiert sind, sehen oft keinen Ausweg, weil ihnen in dieser Situation nichts zu helfen scheint. „Betroffene haben dann auch große Angst, und fragen sich, ob sie je wieder normal fühlen können“, weiß der Psychologe und Psychotherapeut. Doch gegen Depressionen gibt es gute und effiziente Behandlungen. Zu den wichtigsten zählen die medikamentöse Therapie mittels sogenannter Antidepressiva sowie verschiedene Formen von Psychotherapie. (mak)

Die nächsten Termine:

- Unterschied Depression und Trauer, Montag, 5. Juni, ab 19 Uhr.
- Welche Rolle spielt das Alter bei Depression, 12. Juni, ab 19 Uhr.

meinmed.at/veranstaltung

Das Rote Kreuz sucht junges Blut

In Österreich werden durchschnittlich rund 1.000 Blutkonserven pro Tag benötigt. Doch die Vorräte werden knapp. Laut Österreichischem Rotem Kreuz (ÖRK) lassen sich nur 3,4 Prozent der „spendefähigen“ Österreicher „anzapfen“. Ein Problem sei auch die demographische Entwicklung: Während die geburtenstärksten Jahrgänge aufgrund ihres Alters nicht mehr spenden dürften – ab 70 sei Schluss –, kämen immer weniger junge Spender nach. Anlässlich des Weltblutspendetages am 14. Juni ruft das ÖRK nun vor allem diese Zielgruppe zum Blutspenden auf. roteskruz.at



Ein kleiner Stich kann Großes bewirken.

Foto: ChristART/Shutterstock.com

Die häufigsten Ursachen für Sehbeeinträchtigung und Erblindung sind altersbedingte Augenerkrankungen. Zu den häufigsten zählt der graue Star (Katarakt), der sich durch eine Trübung der Linse auszeichnet. Dieser lässt sich in der Regel operativ gut behandeln. Wesentlich komplizierter verhält es sich mit anderen Erkrankungen, etwa mit der altersbedingten Makuladegeneration (AMD), einer Erkrankung des Zentrums der Netzhaut. Der grüne Star (Glaukom) ist eine Erkrankung des Sehnervs und der Netzhautnervenfaser-schicht. Diabetische Retinopathie ist eine weitere häufige Augenerkrankung, die im Alter auftritt. Dabei kommt es zu Veränderungen in den Blutgefäßen der Netzhaut. Die letzten drei Augenkrankheiten gelten als nicht heilbar. Allerdings gibt es je nach Form



Wichtig: regelmäßige Augenuntersuchungen. D. Dundjerski/Shutterstock.com

und Stadium verschiedene medikamentöse und operative Therapiemaßnahmen, um das Fortschreiten zu verhindern. Verschiedene Studien haben zudem ergeben, dass bestimmte Nährstoffe, etwa Lutein (ein Carotinoid), Vitamin C und E, ebenfalls dazu beitragen, solchen Erkrankungen vorzubeugen respektive den Krankheitsverlauf zu drosseln. (mak)



EXPERTENTIPP

Mag. Anita Frauwallner
Mikrobiom-Expertin

Foto: ©Fischer Graz

Chaos im Intimbereich?

Viele Frauen kennen das Gefühl, wenn es im Intimbereich juckt und brennt. Häufig verstärkt auch noch übelriechender Ausfluss das Unwohlsein. Ein klarer Fall: Die Scheidenflora ist aus dem Gleichgewicht geraten.

Reduzierter Schutzschild

Schuld am Ungleichgewicht im Intimbereich können neben hormonellen Veränderungen, etwa im Rahmen des Monatszyklus, durch Verhütungsmittel, Schwangerschaft oder Wechseljahre, auch Medikamente wie Antibiotika sein. Die Ursache dafür lässt sich einfach erklären: In einer gesunden Vaginalflora sorgen Milchsäurebakterien (Lactobazillen) für ein saures Milieu, in dem sich krankmachende Keime nicht vermehren können. Ist dieser Schutzschild aber reduziert, steigt der pH-Wert an und Bakterien und Pilze können sich breitmachen.

Für Gleichgewicht sorgen

Um den Intimbereich wieder in Balance zu bringen, gibt es OMNi-BiOTiC® FLORA plus*: Damit versorgen Sie Ihre Vaginalflora mit Milliarden von jenen Lactobazillen, die natürlich in der gesunden Scheidenflora vorkommen und die Zusammensetzung des vaginalen Mikrobioms verbessern. Der große Vorteil ist die praktische Anwendung – einfach trinken! Erhältlich in Ihrer Apotheke. WERBUNG

* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). www.omni-biotic.com



Endlich... Scheidenflora OK!

Auch Vaginal-Gesundheit beginnt im Darm.



Natürlich wirkt's!



Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

www.omni-biotic.com

Thema: Brüchige Nägel

Empfehlung der Woche

Sind die Fingernägel brüchig, dünn oder splintern ab, macht das kein schönes Bild. Der Wunsch nach langen, festen Nägeln muss aber nicht unerfüllt bleiben.

Nicht immer reicht die äußere Nagelpflege aus, um für gesunde und gepflegte Nägel zu sorgen. Dann ist es an der Zeit, das Problem von innen anzugehen. Experten sind sich einig, dass die Zufuhr von Mikronährstoffen für feste Nägel sinnvoll ist. Sie gelangen über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo Zell-

teilung und -regeneration stattfinden. Somit wirken sie genau dort, wo es am effektivsten ist.

Seit vielen Jahren die Nummer 1*

Das Vertrauen hunderttausender Frauen macht auf diesem Gebiet ein Produkt seit vielen Jahren zur Nr. 1: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Es enthält eine ideale Zusammensetzung der essenziellen Nährstoffe – so etwa hochkonzentriertes Silizium aus der heimischen Goldhirse für die Bruchfestigkeit, und Selen als Beitrag für gesunde Nägel. Ebenfalls enthalten ist hochreines MSM (eine natürliche Schwefelquelle), das ein wichtiges Strukturelement der Nägel darstellt.



3 Monats-Kur

Kurmäßige Einnahme empfohlen!

Da die Nägel nur zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, ist eine kurmäßige Einnahme über etwa 3 Monate sinnvoll. Ein echtes Plus: Gleichzeitig tragen die Tabletten zu schöner Haut und vollem Haar bei. Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake YTD 12/2020; 1Name von der Redaktion geändert

Anwender berichten:

„Sehr empfehlenswert!“
Ich bin zufrieden mit Haut Haare Nägel von Dr. Böhm®, meine Nägel sind nach der 3-Monats-Kur wieder viel strapazierfähiger geworden.



Susanne T.¹

„Wirksames Produkt!“
Meine Nägel wachsen, sind hart und brechen nicht so leicht. Ich kann das Produkt nur „jederfrau“ und jedemmann empfehlen.



Andrea S.¹

Schmerz lass nach!



schlagpaste aus Österreich wirkt dank abschwellender und entzündungshemmender Inhaltsstoffe gleich 3-fach:

- lindert den Schmerz
- reduziert die Schwellung
- hemmt die Entzündung

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

Tipp: Die beste Wirkung erzielen Sie, wenn Sie Pasta Cool auf die betroffene Stelle auftragen und über Nacht mit einem Stück Stoff oder einem Taschentuch abdecken.

Pasta Cool ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

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



Manchmal kann es schnell gehen: eine unachtsame Bewegung, ein falscher Schritt und schon schmerzen Schulter, Knie oder Knöchel. Genauso unangenehm sind Verletzungen und Entzündungen, die sich nach längerer Zeit wieder bemerkbar machen. In Summe gilt: man möchte die Schmerzen schnell wieder loswerden!

Schmerzlinderung aus der Tube

Wir haben in der Apotheke nachgefragt: Für die Behandlung dieser sogenannten „stupfen“ Verletzungen wird besonders häufig Pasta Cool empfohlen. Die Um-



Apotheken-Tipp bei Hornhaut

Sie werden bei der Hautpflege oft vergessen – unsere Füße. Dadurch werden sie rau, trocken und bekommen Hornhaut und Risse. Mit diesem Tipp werden die Füße wieder geschmeidig.

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.

Produkt-Tipp

Die in Apotheken meistverkaufte Fußcreme kommt von Lasepton®. In Zusammenarbeit mit Experten aus dem Pflegebereich hat die österreichische Quali-



tätsmarke eine Formel entwickelt, die tatsächlich eine spürbare Pflegewirkung bei Hornhaut und trockenen Füßen zeigt:

- Hoher Urea-Gehalt (12 %)
- Plus Avocado- und Olivenöl

Löst Hornhaut und beugt weiteren Verhornungen vor.

Nr. 1
FUSSCREME
aus der Apotheke!



Für Ihren Apotheker: PZN 4036822

¹IQVIA OTC Offtake 01/2023 MAT

Probleme mit den Blutfettwerten: Hochdosiertes Omega 3 schenkt Hoffnung

Der Blutbefund zeigt erhöhte Blutfettwerte? Damit sind Sie nicht alleine...

...Österreichweit sind immer mehr Menschen betroffen. Problematisch: Folgeerkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall können auftreten. Was kann man tun?

Immer mehr Menschen leiden heutzutage an erhöhten Blutfettwerten (etwa Cholesterin oder Triglyceride). Tut man langfristig nichts dagegen, entstehen Ablagerungen in den Gefäßen, wodurch das Blut schlechter durchfließen kann. Das bedeutet wiederum ein erhöhtes Risiko für unsere Herzgesundheit.

Was den Blutfettwerten gut tut Betroffenen wird häufig empfohlen, die Ernährung umzustellen und mehr Gemüse und Obst aber auch fetten Meeresfisch zu



essen. Denn dieser enthält die beiden Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die zu normalen Blutfettwerten beitragen. Der österreichische Ernährungsbericht zeigt aber: Kaum jemand erreicht mit seinem Fischkonsum die nö-

tige Menge an Omega 3 – dafür bräuchte es 3-4 Fischmahlzeiten pro Woche. Eine effektive Alternative stellen die Dr. Böhm® Omega 3 complex Kapseln dar.

Durchdachte Formel

Das Besondere an den Fischölkapseln von Dr. Böhm: Sie enthalten die höchste Dosierung an EPA und DHA am Markt und leisten so einen sinnvollen Beitrag zu normalen Blutfettwerten (Triglyceride). Auch die weiteren enthaltenen Wirkstoffe sind ideal auf das Problembild „Blutfettwerte“ abgestimmt. So ist etwa zusätzlich der lebenswichtige Stoff Coenzym Q10 enthalten, was die Kapseln auch zur idealen Ergänzung zu einer bestehenden Medikation mit Statinen (Cholesterinsenkern)

macht. Letztere hemmen nämlich nicht nur die körpereigene Cholesterinproduktion, sondern auch jene von Coenzym Q10. Das wichtige Antioxidans ist jedoch wesentlich für die Energieversorgung der Muskelzellen und die Leistungsfähigkeit des Herzens.

Genial: Die Dr. Böhm® Omega 3 complex Kapseln sind magensaftstabil und völlig geruchs- und geschmacklos. Jeder, der schon einmal reines Fischöl gekostet hat, weiß, welch ein Vorteil das ist. Anwender sind begeistert – nicht umsonst ist das aus nachhaltiger Fischerei hergestellte Präparat das meistverkaufte Nahrungsergänzungsmittel seiner Kategorie.*

* Apothekenabsatz Cholesterinsenkende Prod. Lt. IQVIA Österreich OTC Offtake Feb 23 - März 22

Für Ihren Apotheker
Dr. Böhm®
Omega 3 complex
PZN 4733573



Sind Sie nervös und unruhig?

Dr. Böhm® Passionsblume leistet wirksame Hilfe mit der Kraft der Natur.

Wer kennt es nicht? Man fühlt sich innerlich unruhig, kann schlecht abschalten und besonders abends rattert es im Kopf. Die gute Nachricht: Es gibt eine Heilpflanze, die auf sanfte Weise dabei hilft, wieder zur Ruhe zu kommen.

Zu viel Stress im Alltag aber auch hormonelle Umstellungen (wie etwa im Wechsel), können dazu führen, dass Betroffene an einer stetigen inneren Unruhe leiden. Besonders mit zunehmendem Alter ist ein solches Gefühl der Nervosität immer öfter zu beobachten. Vor allem abends schafft man es nicht, abzuschalten. Linderung verschafft ein rein pflanzliches Arzneimittel: die Dr. Böhm® Passionsblume Tabletten.



Die Wirkung der Passionsblume

Die Passionsblume wird schon seit Jahrhunderten erfolgreich bei innerer Unruhe eingesetzt. Sie beeinflusst die Neurotransmitter des Körpers positiv, wodurch eine entspannende Wirkung entsteht und man wieder zur Ruhe kommt. Das ist heute mehrfach durch Studien belegt. Speziell die Tabletten

von Dr. Böhm® enthalten die höchste am Markt zugelassene Dosierung der Heilpflanze, wodurch ihr Effekt verlässlich und rasch einsetzt.

Auch tagsüber ruhiger

Ein besonderer Vorteil von Dr. Böhm® Passionsblume: Sie kann auch tagsüber eingenom-

men werden, da sie nicht müde macht, sondern ausschließlich beruhigend wirkt. Eine begeisterte Anwenderin berichtet: „Ich konnte abends endlich wieder besser einschlafen – ganz ohne Schlafmittel. Gleichzeitig war ich auch tagsüber entspannter, aber ohne, dass ich davon müde wurde.“

Dr. Böhm® Passionsblume 425 mg Dragees: 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.

Merkzettel
für die Apotheke



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel PZN 3516141

Dr. Böhm® Passionsblume 425 mg
Rasche und sanfte Beruhigung.