

### Für Nerven wie Drahtseile

Beruf, Familie und soziale Verpflichtungen - ein ganz normaler Alltag kann ziemlich fordernd sein.

**8 B-Vitamine, hoch dosiert**  
Für weiterhin starke Nerven und eine gute mentale Performance liefert B-Complex Plus von Pure Encapsulations® mit ausgewählten B-Vitaminen die ideale Unterstützung. [purecaps.net](http://purecaps.net)

WERBUNG



Gut versorgt durch hektische Phasen des Alltags. Pure Encapsulations®

# Regelmäßig Funktion der Lunge messen

Die Kampagne „Wie fit ist deine Lunge?“ macht auf die Lungenfunktionsmessung aufmerksam.

Eine aktuelle Umfrage der bundesweiten Patientenorganisation Österreichische Lungenunion (ÖLU) nimmt das Wissen der Bevölkerung Österreichs bezüglich der Lungenfunktionsmessung unter die Lupe. Die Ergebnisse sind verbesserungswürdig. Die Awareness- und Aufklärungskampagne „Wie fit ist deine Lunge?“ soll gegensteuern. Die Lungenfunktionsmessung (Spirometrie) ist ein diagnostisches Verfahren zur Messung der Lungenfunktion, welches Lungenfachärzte und

geschulte Allgemeinmediziner durchführen können. Die Messung gibt Aufschluss über das Vorliegen einer Atemflussbehinderung oder Veränderung von Lungenvolumina. So lassen sich frühzeitig Lungenerkrankungen wie COPD, Asthma oder Lungenfibrosen diagnostizieren. Die Messung der Lungenfunktion ist eine schmerz- und risikofreie Untersuchungsmethode, die nur wenige Minuten dauert. Grundsätzlich ist der Begriff „Lungenfunktion“ 95,2 Prozent der Befragten bekannt. Nur bei etwa der Hälfte der Umfrageteilnehmer wurde schon einmal eine kleine Spirometrie durchgeführt. Auffallend ist, dass bei der Durchführung einer Lungenfunktionsmessung die Frauen mit 51 Prozent hinter den männlichen Befragten



Die Atmung, eine der wichtigsten Vitalfunktionen. Jack Frog/Shutterstock.com

(66,5 Prozent) zurückliegen. Die ÖLU plant nun ab 13. Mai österreichweit zehn Aktionstage in verschiedenen Einkaufszentren. Interessierte haben die Möglichkeit, ihre Lungenfitness durch eine kleine Lungenfunktionsmessung prüfen zu lassen. Nähere Infos dazu: [lungenunion.at](http://lungenunion.at) (mak)

## VERDAUUNGS-PROBLEME?

OPTIFIBRE® BRINGT IHREN DARM WIEDER INS GLEICHGEWICHT



UNTERSTÜTZT DIE DARMTÄTIGKEIT AUF NATÜRLICHE WEISE

Bei Verstopfung, Durchfall oder Reizdarm.

- Wirkung klinisch belegt
- Einfache Anwendung, geschmacks- & geruchsneutral
- Auch für Schwangere, Stillende & Kinder ab 3 Jahren geeignet

[www.optifibre.at](http://www.optifibre.at)

Optifibre® 250g Dose

-2€  
RABATT



In Ihrer Apotheke bis 31.05.2023 einlösbar. PZNr. 4287814

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)



Spezielle Urlaubsangebote ermöglichen Menschen, die Demenzpatienten betreuen, eine Auszeit vom Pflegealltag. Foto: Ljupco Smokovski/Shutterstock.com

## Trotz Demenz: Auf Urlaub mit dem kranken Partner

Menschen mit Demenz zu betreuen ist eine fordernde Aufgabe für die Angehörigen. Die Möglichkeiten, eigenen Interessen nachzugehen und zu entspannen, sind rar. Jenen Personen bietet die MAS Alzheimerhilfe spezielle Urlaube an. Gemeinsam mit dem dementen Partner können sie sich eine Auszeit gönnen. Im Rahmen des Therapie- und Förderaufenthaltes werden die

erkrankten Menschen betreut, die Angehörigen haben Zeit für Erholung. Auch Spaziergänge und andere Aktivitäten werden für die Betroffenen organisiert. In Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltet MeinMed am Montag, 8. Mai, ab 19 Uhr ein Webinar zu diesem Thema. Informationen zur Anmeldung und weitere Termine: [meinmed.at/veranstaltung](http://meinmed.at/veranstaltung)



**Haushalt, Kinder, Beruf ... Viele Frauen haben viele Herausforderungen zu meistern und stehen oft unter Strom.**

Foto: fizkes/Shutterstock.com

## Warum sich Stress so schlecht verdauen lässt

VON MARGIT KOUDELKA

Frauen sind häufig Mehrfachbelastungen ausgesetzt. Nach wie vor lastet die unbezahlte „Care-Arbeit“, also Haushalt, Kochen, Kinderbetreuung, Pflege kranker oder älterer Angehöriger, größtenteils auf den Schultern der Frauen. Viele müssen diese Tätigkeiten und den Beruf unter einen Hut bringen. Das kann leicht in Stress ausarten, dieser kann sich wiederum auf den Magen schlagen und zu Beschwerden wie Bauchschmerzen, Verdauungsstörungen, Sodbrennen und Übelkeit führen.

Das Gehirn und der Darm sind miteinander verbunden und kommunizieren ständig. Tatsächlich ist das Nervensystem im Darm so einflussreich, dass manche Wissenschaftler den Darm als zweites Gehirn betrachten. Dieses System reguliert Verdauungsprozesse wie Schlucken, die Freisetzung von Enzymen zum Abbau von Lebensmitteln oder die Differenzierung von Lebensmitteln in Nährstoffe oder Abfallprodukte. In potenziell bedrohlichen Situationen reagiert das sympathische Nervensystem. Dieses reguliert Körperfunktionen wie Herzschlag, Atmung und Blutdruck. Bei Gefahr löst es eine „Kampf-oder-Flucht-Reaktion“ aus und das Stresshormon Cortisol wird ausgeschüttet. Alle Funktionen, die nicht unmittelbar zum Überleben nötig sind, werden hingegen gedrosselt. Dazu zählt auch die Verdauung. Stress verursacht physiologi-

sche Veränderungen wie einen erhöhten Bewusstseinszustand, schnellere Atmung und Herzfrequenz, erhöhten Blutdruck, einen Anstieg des Cholesterinspiegels sowie eine Zunahme der Muskelspannung.

### Was Stress reduziert

Um Stress abzubauen, gibt es unterschiedliche Strategien. Es lohnt sich, herauszufinden, welche Methode für einen selbst die richtige ist. Manche Menschen schwören auf Sport. Körperliche Aktivität löst Spannungen und stimuliert die Freisetzung von Endorphinen („Glückshormone“). Eine weitere Option ist eine kognitive Verhaltenstherapie, die dabei hilft, negative, verzerrte Gedanken durch positive zu ersetzen. Zudem gibt es bestimmte Lebensmittel, die nachweislich Angst reduzieren können. Lachs etwa enthält Omega-3-Fettsäuren, die wie natürliche Stimmungsaufheller wirken. Mandeln sind reich an Magnesium, einem Mineral, das dabei hilft, den Cortisolspiegel zu kontrollieren. Zitrusfrüchte enthalten Vitamin C, das dazu beiträgt, den Blutdruck zu senken. Auch Yoga ist der Verringerung von Stress, Angstzuständen und Depressionen zuträglich. Die Forschung zeigt zudem, dass Yoga den Blutdruck und die Herzfrequenz senken kann. Zudem gibt es einige Meditationstechniken, die dabei helfen können, den Geist auf ein Objekt, eine Aktivität oder Gedanken zu fokussieren, um innere Ruhe zu erlangen.



## Wichtige Nährstoffe für unser Gehirn

### Konzentrationschwäche und verminderte Merkfähigkeit? Was tun, wenn die geistige Leistungsfähigkeit nachlässt?

Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns kann durch die gezielte Versorgung mit ausgewählten Nährstoffen langfristig gesteigert werden.

Ginkgo biloba, Lecithin sowie der Vitamin B Komplex sind hierbei die idealen Energielieferanten. Ginkgo wirkt gefäßerweiternd, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und den Energiestoffwechsel im Gehirn. Dadurch kommt es zu einer optimalen Sauerstoff- und Energieversorgung der Gehirnzellen. Lecithin ermöglicht eine verbesserte Informationsweitergabe im Nervensystem. Die Vitamine des B-Komplexes unterstützen zusätzlich den Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Ginkgo Lecithin plus Dr. Fischer ist ein nussig-wohlschmeckendes Tonikum mit der effektiven Vitalstoff-Kombination aus hochwertigem Ginkgo-Extrakt, natürlichem Sojalecithin und dem gesamten Vitamin B-Komplex. Durch die Einnahme kann die Gehirntätigkeit gesteigert und die Konzentrations- und Gedächtnisleistung verbessert werden. Auch milde Formen der Altersvergeslichkeit können vermieden bzw. deren Auftreten hinausgezögert werden.

Ideal für unterwegs sind die neuen Ginkgo Lecithin plus Bonbons die ebenfalls hochdosierten Ginkgo Extrakt sowie wertvolles Lecithin enthalten.

**Weil geistig fit sein nicht selbstverständlich ist!**



**-2 €  
AKTION\***  
im Mai

**Jetzt € 2,- sparen!\***

Beim Kauf einer Packung  
**Ginkgo Lecithin plus 500 ml.**

Qualität aus  
**ÖSTERREICH**

\* Beim Kauf einer Packung Ginkgo Lecithin plus 500 ml erhalten Sie im Mai 2,- € Rabatt. In allen teilnehmenden Apotheken erhältlich. Nur solange der Vorrat reicht. Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.



# „Die Gelenkschmerzen gingen zurück!“

**Eine Betroffene berichtet, wie sie ihre Gelenkschmerzen in den Griff bekam.**

Rheumatische Erkrankungen sind eine der häufigsten Ursachen für Gelenkschmerzen. Oft werden dadurch schon alltägliche Tätigkeiten zur Herausforderung – so auch für Kathrin W. (59)\*:

„Ich hatte irgendwann das Gefühl, selbst die einfachsten Dinge nicht mehr tun zu können. Sogar beim Fahrradfahren oder bei der Hausarbeit habe ich mir schwergetan“, erzählt die 59-Jährige. Irgendwann griff sie zu Schmerzmitteln. „Die haben

meine Beschwerden auch gelindert, allerdings waren sie für mich auf lange Sicht keine Option. Gut vertragen habe ich sie auch nicht.“

## Schmerzursache pflanzlich bekämpfen

Schmerzmittel verschaffen im Akutfall zwar Besserung, sollten aber nicht langfristig eingenommen werden. Bei vielen rheumatischen Erkrankungen entsteht eine Entzündung im Gelenk, was meist mit langwierigen Schmerzen verbunden ist. „In der Apotheke hat man mir schließlich Teufelskralle empfohlen. Die Gelenkschmerzen gingen zurück“, so Kathrin W. Die entzündungshemmenden Eigenschaften die-

ser Heilpflanze sind mittlerweile umfassend erforscht und wissenschaftlich belegt.



Sie eignet sich aufgrund ihrer besonders guten Verträglichkeit zur Einnahme über einen längeren Zeitraum (mehrere Monate). Besonders bewährt hat sich die Therapie von rheumatischen Beschwerden mit Teufelskralle-Extrakt in Form von hochdosierten Tabletten (z. B. von Dr. Böhm®).

\*Name und Alter von der Redaktion geändert; 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.



## Nahrungsergänzungsmittel für Gelenke: „Bringt mir das wirklich was?“

### Bei Gelenkproblemen greifen viele Betroffene zu Nahrungsergänzungsmitteln. Worauf sollte man dabei achten?

Gelenkprobleme gehören zu den häufigsten Beschwerden der Österreicher und machen alltägliche Tätigkeiten zur echten Herausforderung – so etwa das Wechseln der Kleidung oder Treppensteigen. Schon zwischen dem 30. und 40. Lebensjahr beginnt die Knorpelschicht abzunehmen. Auch die Gelenkschmiere, die für eine reibungslose Bewegung sorgt, wird dann weniger. Eine falsche oder einseitige Belastung der Gelenke verstärkt die Abnutzungerscheinungen weiter.

### Was kann man tun?

Hier gilt wie auch sonst so oft: Mehr (schonende) Bewegung

und gesunde Ernährung – zwei Dinge, die sich im stressigen Alltag leider nur schwer umsetzen lassen: Schließlich haben nur die Wenigsten die Zeit, täglich Schwimmen oder Nordic Walken zu gehen oder eine echte Rindsuppe zu kochen, die wichtige Knorpel- und Knochenbausteine enthält. Im ersten Schritt kann es daher auch sinn-

voll sein, ein Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Immer öfter wird jedoch Skepsis gegenüber deren Wirksamkeit laut. Doch kann das pauschal so gesagt werden? Wir haben uns angesehen, was ein tatsächlich effektives Präparat auszeichnet.

### Wesentliche Bausteine

Zunächst gilt es zu wissen, dass man den Gelenken nur jene Nährstoffe zuführen sollte, die schon von Natur aus dort vorhanden sind. Diese nehmen aufgrund von steigendem Alter oder (falscher) Belastung ab. Gerade wenn die Gelenke sich bereits melden, ist damit zu rechnen.

In diesem Fall ist eine zusätzliche Zufuhr also durchaus sinnvoll. Zu diesen Nährstoffen zählen etwa Glucosamin, Chondroitin, MSM (biologisch aktiver Schwefel) sowie Vitamin D und Mangan für gesunde Knochen und Vitamin C für den Knorpel.

### Unser Tipp für die Gelenke

Besonders ein Produkt begeistert hier aufgrund seiner Kombination all dieser Stoffe die Fachwelt: Der Gelenks complex intensiv zum Trinken von Dr. Böhm®.

## JETZT SPAREN

Dr. Böhm®

### Gelenks complex intensiv

- Hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken
- Rasche Aufnahme vom Körper
- Nur 1 x täglich einzunehmen



Nahrungsergänzungsmittel PZN 5298010

\*Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv UND Gelenks complex Tabletten – gültig im Mai 2023 in Ihrer Apotheke.

# Nächtlicher Harndrang: Ursachen & Tipps



## In der Nacht regelmäßig aufstehen, um die Toilette aufzusuchen – viele kennen das Problem!

Schuld ist, was man im Volksmund gerne als schwache Blase bezeichnet. Je nach Geschlecht stecken unterschiedliche Ursachen dahinter.

### Männer und die Prostata

Bei Männern ist meist eine gutartige Vergrößerung der Prostata im Spiel. Dieser Prozess ist meist harmlos, die vergrößerte Prostata engt aber die Harnröhre ein. Dadurch kann der Urin nicht mehr ungehindert fließen und ein Rest davon bleibt in der Blase zurück.

Dieser sorgt dann schnell wieder für das Gefühl, auf die Toilette zu müssen.

### Frauen & die sensible Blase

Bei Frauen steckt dagegen meist eine sensible oder gereizte Blasenwand hinter nächtlichem Harndrang. Dadurch wird dem Gehirn ein falscher Füllstand der Blase übermittelt, wodurch man aufs WC muss, obwohl die Blase noch nicht voll ist. Auch ein geschwächter Beckenboden (etwa durch Schwangerschaften/Geburten) kann zu Problemen führen. Doch so unterschiedlich die Auslöser für die schwache Blase auch sein mögen – in den Griff bekommt man sie in der Regel mit denselben Tipps.

### Beckenboden stärken

Beckenbodenübungen sind immer eine gute Empfehlung, egal ob der nächtliche Harndrang bei Männern oder Frauen auftritt. Entsprechende Übungsprogramme finden Sie im Internet – am besten einfach nach „Beckenbodenübungen“ googlen.

### Heilpflanze Kürbis

Mit dem Kürbis gibt es auch eine heimische Pflanze, die Blase und Prostata unterstützt. Längerfristig eingenommen kann sie für einen normalen Harnfluss und dadurch eine ungestörte Nachtruhe sorgen.

Wichtig: Die für die Wirkung verantwortlichen Inhaltsstoffe finden sich interessanterweise nicht im Fruchtfleisch oder dem beliebten Kürbiskernöl, sondern nur in den Kernen selbst – davon müsste man aber täglich eine große Menge essen. Alternativ bekommen Sie hochkonzentrierte Kürbiskern-Extrakte aus der Apotheke – etwa in den Dr. Böhm® Kürbis Tabletten.

Für Ihren Apotheker

**Dr. Böhm®  
Kürbis nur 1  
Tablette  
täglich**

PZN 1609022



# Kreislaufprobleme? Diese Pflanzen helfen!



Kreislaufstörungen sind ein weit verbreitetes Problem. Der eine fühlt sich müde, schlapp oder schwindelig, der andere klagt über Herzrasen. In beiden Fällen ist es sinnvoll, das Herz-Kreislauf-Sys-

tem auf natürliche Weise zu unterstützen.

### Hilfe aus der Apotheke

Für viele Betroffene haben sich hier Tropfen mit zwei speziellen Inhaltsstoffen bewährt: Weißdorn wird schon seit Jahrhunderten für Herz und Kreislauf eingesetzt. Seine Blätter und Blüten unterstützen das Herz und die Blutdruckregulation. Kampher wird eine kreislaufanregende Wirkung zugeschrieben.

Ein Mittel, das die beiden Inhaltsstoffe mit weiteren bei Kreislaufproblemen empfohlenen Heil-

pflanzen (z. B. weiße Nieswurz) vereint, sind die homöopathischen Herz- und Kreislauftropfen von Apozema®. Ihre spezielle Formel entlastet das Herz-Kreislauf-System und unterstützt den Körper bei der Normalisierung des Blutdrucks. Die Tropfen sind geeignet bei:

- Unterstützend bei leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen
- Kreislaufstörungen wie Schwindel
- Neigung zu Kreislaufkollaps



Für Ihren Apotheker: PZN 987934  
Homöopathisches Arzneimittel.  
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



## Beauty-Ratgeber: Volles Haar

Wenn die Haare dünn, kraftlos oder brüchig sind, können eine falsche Pflege, ein zu heißes Föhnen oder auch hormonelle Umstellungen dafür verantwortlich sein. Feines Haar kann aber auch auf ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt hindeuten.

In diesem Fall kann die zusätzliche Zufuhr der richtigen Nährstoffe dafür sorgen, dass sich bereits in den Haarwurzeln widerstandsfähige und voluminöse neue Haare bilden. Ganz oben auf der Liste stehen dabei Kieselerde und die heimische Goldhirse. Sie liefern wertvolles Silizium als wichtigen Feuchtigkeitsspeicher. Dadurch brechen die Haare weniger schnell ab und das Haar wirkt voller. Auch bioaktiver Schwefel (MSM) ist entscheidend, denn er ist ein notwendiger Bestandteil von Kollagen, Elastin und Keratin – den wichtigsten Bausteinen unserer Haare.

### Sichtbare Ergebnisse

In idealer Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe etwa in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel, das bereits tausende Apothekenkunden begeistert verwenden. Da Haare im Schnitt nur 1,5 Zentimeter pro Monat wachsen, sollte das Produkt für sichtbare Ergebnisse über mindestens drei Monate eingenommen werden.



## UNSER TIPP

### Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur



**3  
Monats-  
Kur**

Nahrungsergänzungsmittel

PZN 4846082