

Ischias-Alarm: Jeder Zweite leidet unter Nervenschmerzen

Hilfe kommt mit einem speziellen Arzneimittel aus der Nervenmedizin

Langes Sitzen, schweres Heben, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Viele klagen zudem über Taubheits- oder Kribbelgefühle. Andere wiederum fühlen sich sogar wie vom „Strom durchflossen“. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist der Ischias-Nerv. Wird Druck auf den Nerv ausgeübt, z. B. durch falsche Bewegungen, kann dieser gequetscht oder gereizt werden. Auch eine verrutschte Bandscheibe, die auf den Nerv drückt, kann die Ursache sein.



Die Nervenschmerzen bei einer Ischialgie strahlen bei den meisten Betroffenen entlang des Ischias-Nervs im unteren Rückenbereich, Gesäß und Bein aus.

Nervenschmerzen im Ischias gezielt behandeln

Aus medizinischer Sicht ist es wichtig, für eine erfolgreiche Behandlung direkt an den Nervenschmerzen anzusetzen. Deshalb haben Experten das Restaxil Nervenschmerzgel speziell zur Behandlung von Nervenschmerzen entwickelt. So wird der Arzneistoff **Iris versicolor** in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerf bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Spigelia anthelmia**:

Iris versicolor in Restaxil laut Arzneimittelbild vor allem bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerf bis zum Fuß eingesetzt. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Spigelia anthelmia**:

Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei starken, plötzlichen Schmerzattacken sowie ausstrahlenden Nervenschmerzen zum Einsatz. Auch bei Schmerzen beim Auftreten kann der Wirkstoff helfen.

Wirksam und gut verträglich

Mit seinem speziellen Dual-Komplex bietet Restaxil Nervenschmerzgel Betroffenen eine wirksame Möglichkeit, unangenehme Nervenschmerzen gezielt zu bekämpfen. Dabei ist das Arzneimittel gut verträglich und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Bekommen auch Sie mit Restaxil Nervenschmerzgel Ihre quälenden Nervenschmerzen, z. B. im Ischias, endlich in den Griff!

Für Ihre Apotheke:

Restaxil
Nervenschmerzgel
(PZN 5530375)
www.restaxil.at

Nervenschmerzen?

Natürlich Restaxil®



Restaxil®

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL Nervenschmerzgel. Wirkstoffe: Spigelia anthelmia Dil. D2 und Iris versicolor Dil. D2. Homöopathische Arzneispezialität bei Schmerzen und Missempfindungen, die durch Nervenschädigungen hervorgerufen werden (Nervenschmerzen). www.restaxil.at • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Von der Krebstherapie zum rezeptfreien Arthrose-Mittel

Wenn die Laubbäume ihre Blätter verlieren, bekommen wir eine unscheinbare Pflanze zu Gesicht: die Mistel. Diese wird häufig in der begleitenden Krebstherapie eingesetzt, da sie sich beim Gebrauch gegen maligne Tumore bewährt hat. Sie aktiviert den programmierten Zelltod einer geschädigten oder funktionsunfähigen Zelle als Überlebensschutz des gesunden Gewebes. Das Geniale: Forscher fanden heraus, dass der in der Mistel enthaltene

Wirkstoff Viscum album auch bei Arthrose helfen kann¹.

Arthrose – die wichtigsten Fakten

Arthrose gilt als eine Verschleißkrankheit der Gelenke, bei der sich der Knorpel an den Gelenken abnutzt. Dieser Knorpel bildet eine Schutzschicht, die verhindern soll, dass die Knochen aneinander reiben. Nutzt sich der Knorpel ab, reiben schließlich



Gelenk mit Arthrose

die Knochen ungeschützt aneinander. Dies führt zu starken Schmerzen.

Der vielversprechende Wirkstoff Viscum album

Der Wirkstoff Viscum album kann auch bei Arthrose helfen! Der Wirkstoff kann durch den

apoptotischen Zelltod sogar bestimmte Körperzellen stoppen, die den Gelenkknorpel bei Arthrose angreifen.² Somit wird der Knorpel geschützt und die bei Arthrose typischen Anlauf- und Belastungsschmerzen werden bekämpft. Inzwischen gibt es ein rezeptfreies Arzneimittel, was den Wirkstoff Viscum album hochkonzentriert enthält. Es ist in Apotheken unter dem Namen Rubaxx Arthro erhältlich. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

Rubaxx Arthro Tropfen
(PZN 4971410)



¹Hedge et al. (2011) Viscum album Exerts Anti-Inflammatory Effect. PLoS ONE. 2011;6(10):e26312. • ²Lavastre et al. (2004) Anti-inflammatory effect of Viscum album. Clin Exp Immunol. 2004 Aug; 137(2):272-8 • Abbildung Betroffenen nachempfunden RUBAXX ARTHRO Tropfen, Wirkstoff: Viscum album Ø. Homöopathische Arzneispezialität bei Schmerz und Funktionsbeeinträchtigung bei altersbedingtem Gelenkverschleiß. • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

**Gedächtnis stärken,
Cholesterin senken!**



**Jetzt in Aktion in
Ihrer Apotheke!***

**Sparen sie 4 Euro
auf Buer® Lecithin
flüssig 1000 ml.**



*Aktion gültig von 1.4.-31.5.2026



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.

Impfen für sicheren Schutz auf Reisen

Reiseimpfungen schützen vor Infektionen, die unterwegs schnell zum Gesundheitsrisiko werden.

Reisen erweitert den Horizont und bringt Kontakt mit Erregern, die hierzulande kaum vorkommen, mit sich. Reiseimpfungen senken das Infektionsrisiko deutlich und gehören zur Vorbereitung ebenso wie Dokumente oder Gepäck. Entscheidend ist der Zeitpunkt. Viele Impfungen benötigen mehrere Dosen, daher sollte die Planung idealerweise sechs Wochen vor Abreise beginnen. Grundlage bildet der aktuelle Impfstatus. Standardimpfungen wie Tetanus, Diphtherie und Keuchhusten



Vor allem in tropischen Regionen sollte man bei der Reisevorbereitung auch an die Gesundheit denken.

Foto: Shifaaz shamoon/Unsplash

sollten vollständig sein, bevor zusätzliche Reiseimpfungen geprüft werden.

Je nach Ziel können Hepatitis A und B, Typhus, Tollwut oder Japanische Enzephalitis sinnvoll sein. In Regionen mit Gelbfieber ist die Impfung oft verpflichtend. Der Nachweis wird bei der Einreise kontrolliert. Auch individuelle Fakto-

ren spielen eine Rolle: Alter, Vorerkrankungen, Schwangerschaft oder besondere Reiseformen wie Rucksacktouren oder längere Aufenthalte abseits touristischer Zentren. Neben Impfungen sind weitere Maßnahmen wichtig: Mückenschutz, Lebensmittelhygiene und ein gut ausgestattetes Reiseapothecken-Set. (mak)

Reisefroh ohne Klo

Mit **S. Boulardii**
Empfehlung der WGO gegen Durchfall!



JETZT 2€ SPAREN²



BiOMii DF Restore

Damit die Reise nicht in die Hose geht!

¹World Gastroenterology Organisation (WGO) Global Guidelines: Probiotics and Prebiotics, 2023.
²Gültig bis 30.06.2026 beim Kauf von BiOMii® DF Restore Pulver-Sticks & Kapseln in allen teilnehmenden Apotheken. Hinweis für die Apotheke: Abrechnung über das ApoVerlag-Couponing.



Damit der Urlaub nicht in die Hose geht: beim Packen der Reiseapotheke auch an die Darmflora denken.

Foto: anclav/Smarterpix

Die Darmflora auf Reisen im Gleichgewicht halten

Reisedurchfall trifft fast jeden zweiten Urlaubenden – ausgelöst durch ungewohnte Keime, verunreinigte Lebensmittel oder Stress. Besonders in tropischen Regionen steigt das Risiko, doch auch kurze Reisen können den Darm belasten und die Urlaubsfreude trüben. Eine gut ausgestattete Reiseapotheke hilft, Beschwerden vorzubeugen und im Akutfall rasch gegenzusteuern. Bewährt hat

sich der Hefepilz Saccharomyces Boulardii: Er bindet Erreger, schützt das Mikrobiom, reduziert Flüssigkeitsverlust und lindert Symptome schnell. S. Boulardii eignet sich auch zur Vorbeugung, ist gut verträglich und für Schwangere, Stillende sowie Kinder ab einem Jahr geeignet. Seine Wirksamkeit ist seit über 100 Jahren bekannt und durch zahlreiche Studien belegt. (red)

APOHEKE

Wenn Juckreiz auf der Haut zur Qual wird

Die Haut ist Schutzbarriere und Spiegel unseres inneren Gleichgewichts. Stress kann bei Erkrankungen wie Neurodermitis, Akne oder Rosazea Entzündungen und starken Juckreiz auslösen. **Sensicutan*** ist eine cortisonfreie Salbe mit Alpha-Bisabolol, Heparin-Natrium und Dexpanthenol. Sie lindert Entzündungen und Juckreiz, während Dexpanthenol die Hautbarriere stärkt und die Regeneration unterstützt. So kann sich gereizte Haut beruhigen und wieder ins Gleichgewicht kommen.

Sechs Wirkstoffe, die schlank machen

Sechs Wirkstoffe. Sechs Gründe, warum das Gewicht endlich runtergeht. Die **RIXX Schlankheitstropfen*** fördern den Stoffwechsel, kurbeln die Fettverbrennung an und bremsen den Appetit. Sechs homöopathisch aufbereitete Wirkstoffe greifen gezielt ein: Blasentang und Indianerhanf regulieren Stoffwechsel und Wasserhaushalt, Graphit dämpft den Hunger, Mariendistel entgiftet die Leber, Lebensbaum aktiviert Darm und Lymphe, Zink bekämpft Erschöpfung – ganzheitliche Unterstützung bei der Gewichtsreduktion.

Mein Zahnfleisch hat sich verändert

Meine Dentalhygienikerin hat es bemerkt: Seit Jahren hatte ich Entzündungen, Rückgang, Blüten und empfindliche Zähne. Auch Mundgeruch war ein Thema. Mit den **ZOM Zahnfleischtropfen*** wurde es besser: weniger Entzündung und Blüten, geringere Empfindlichkeit und ein deutlich frischerer Atem. Auch meine Dentalhygienikerin bestätigte die Verbesserung.



Schwimmen ohne Ohrenschmerzen

Badetag mit Nachspiel: Nach einem langen Tag im Wasser meldet sich nachts das Ohr – beim Kind mit Tränen, beim Papa mit gequältem Stöhnen aus dem Schlafzimmer. Die Mama? Weiß immer Rat. **Wie es dazu kommt:** Wasser, das nach dem Baden im Gehörgang zurückbleibt, ist selten sauber. Es bringt Keime mit und vermischt sich mit dem Ohrenschmalz zur perfekten Brutstätte für Bakterien. Kinder trifft es besonders hart, weil sie länger tauchen, häufiger springen und ihre Gehörgangshaut empfindlicher ist. Und der Pool? Leider keine Lösung – im Gegenteil: Chlor greift die natürliche Hautschutzbarriere im Ohr zusätzlich an.

Vor dem Baden: Cerustop Ohrenöl* reinigt das Ohr von überschüssigem Ohrenschmalz, ohne den Gehörgang zu reizen – damit Bakterien gar keinen Nährboden finden. Wattestäbchen sind tabu: Sie schieben das Schmalz nur tiefer und gefährden das Trommelfell. **Nach dem Baden: Normison Ohrentropfen*** trocknen den Gehörgang nach dem Baden zuverlässig und stärken die natürliche Hautschutzbarriere – für ein dauerhaft gesundes Ohr. **Cerustop und Normison** – damit der Badeurlaub am Strand endet, nicht beim Arzt.



Besenreiser: Früh erkennen, gezielt gegensteuern

Besenreiser sind mehr als nur ein kosmetisches Problem, sie sind oft erste Anzeichen einer beginnenden Venenschwäche. Die feinen roten oder blauen Äderchen zeigen, dass die Venen unter Druck stehen und die Venenklappen nicht mehr richtig arbeiten. Das Blut staut sich in den Beinen – Beschwerden wie schwere,

müde Beine, Spannungsgedühle oder nächtliche Wadenkrämpfe können die Folge sein. Wer früh handelt, kann gezielt gegensteuern: **Venodril Venentropfen*** setzen genau hier an. Der Wirkstoff aus der Heilpflanze Steinklee unterstützt den Blut- und Lymphfluss, stärkt die Venenwände, wirkt krampflösend und hilft, Stauungen zu reduzieren. Ergänzt durch den pflanzlichen Arzneiwirkstoff Zaubernuss mit zusammenziehender Wirkung auf gedehnte Venen wird die Venenschwäche gebremst und das Risiko für weitere Besenreiser sowie Krampfadern verringert.



Veganes Kollagen wirkt schneller

Schöne Haut ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis der richtigen veganen Wirkstoffe von innen. Mit NIWI Kollagen Vegan versorgen Sie Ihren Körper gezielt mit pflanzlichen Aminosäuren für ein frisches, jugendliches Hautbild. Natürlich, pflanzlich und wirksam. Ein kraftvoller Komplex aus 16 optimal abgestimmten Aminosäuren wird vom Körper besonders gut aufgenommen und effizient verwertet – so stehen die entscheidenden Aminosäuren schneller zur Verfügung und unterstützen die natürliche Kollagenbildung. Die innovative, vegane Formel hilft, bis zu 10 Jahre Kollagenverlust auszugleichen, verleiht Ihrer Haut neue Frische und unterstützt die Spannkraft – für ein sichtbar glatteres, strafferes und ebenmäßigeres Hautbild. Ob als Tablette oder Brausetablette – flexibel in Ihren Alltag integrierbar.



Die Schilddrüse: Kleines Organ mit großer Wirkung

Die Schilddrüse ist nur wenige Zentimeter groß, hat aber enormen Einfluss auf den gesamten Stoffwechsel und damit auch auf das Herz. Ihre Hormone steuern, wie schnell der Körper Energie verbraucht, wie aktiv der Kreislauf arbeitet und wie sich Puls und Blutdruck verhalten. Gerät dieses System aus dem Gleichgewicht, macht sich das oft zuerst am Herzen bemerkbar. Bei einer Überfunktion schlägt das Herz schneller, Betroffene spüren Herzklopfen, Nervosität oder entwickeln Herzrhythmusstörungen. Eine Unterfunktion wirkt dagegen wie eine Bremse. Der Puls wird langsamer, Müdigkeit und Gewichtszunahme treten auf, und erhöhte Blutfettwerte können langfristig das Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu erleiden, steigern. Viele dieser Beschwerden sind unspezifisch. Regelmäßige Kontrollen,



Die Schilddrüse hat auch Einfluss auf das Herz.

Foto: AdobeStock

eine passende Behandlung und ein bewusster Umgang mit Symptomen helfen, Herz und Stoffwechsel im Gleichgewicht zu halten.

Am 27. Mai um 19 Uhr lädt MeinMed zu einem Online-Vortrag mit der Fachärztin für Innere Medizin und Nuklearmedizin Alice Pap ein, die Zusammenhänge zwischen Schilddrüse und Herzgesundheit verständlich erklärt. (mak)

Omega 3 bei

Chronische Schmerzen? Immer mehr Studien belegen den Nutzen von Omega-3-Fettsäuren.

Die meisten Menschen kennen Schmerzen als Akutbeschwerden, die nach einer Verletzung oder Erkrankung auftreten und in der Regel innerhalb von einigen Tagen bis Wochen abklingen. Doch wenn Schmerzen länger als drei Monate andauern, spricht man von chronischen Schmerzen. Diese entstehen oft durch anhaltende Entzündungen, die das Gewebe schädigen und Erkrankungen wie Rheuma, Arthritis sowie auch degenerative Erkrankungen wie Arthrose oder Gefäßerkrankungen begünstigen können.

Die konventionelle Behandlung chronischer Schmerzen

setzt häufig auf eine Symptomtherapie mit Schmerzmitteln. Doch gerade bei dauerhafter Einnahme können viele Schmerzmittel den Magen oder die Nieren belasten. Eine langfristige und gut verträgliche Lösung setzt stattdessen an der Ursache an – und genau hier kommen Omega-3-Fettsäuren ins Spiel.



„Die regelmäßige Einnahme von Omega-3-Fettsäuren hilft dem Körper, Entzündungen entgegenzuwirken.“

Foto: privat

CHRISTINE KIESEL

Wie Omega 3 im Körper wirkt

Omega-3-Fettsäuren, insbesondere EPA und DHA, beeinflussen die Entzündungsprozesse im Körper positiv, ohne dabei – wie klassische Schmerzmittel – auf lange Sicht die Organe

Duftet süß und hilft bei Erkältung

Im Mai verströmen Holunderblüten ihren süßen Duft und laden zur Ernte ein. In der Naturheilkunde sind sie ein bewährtes Mittel bei Erkältungen: Sie fördern das Schwitzen, können Fieber sanft begleiten, lindern Husten und unterstützen die Genesung. Als Tee zubereitet bringen sie wohlige Wärme, stärken das Immunsystem und fördern das allgemeine Wohlbefinden. (mak)



Foto: Mustafa Akin/Pexels.com

Der Taktgeber deines Körpers: Die Schilddrüse

Jetzt MeinMed Newsletter abonnieren und mehr erfahren

Erhalten Sie regelmäßig verständliche und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen direkt in Ihr E-Mail-Postfach.

Freuen Sie sich auf aktuelle medizinische Themen, Veranstaltungshinweise, neue Webinare sowie ausgewählte Beiträge von Österreichs führenden Gesundheits-expert:innen.

Jetzt kostenlos anmelden unter www.meinmed.at/newsletter



Hier kostenlos anmelden



MeinMed.at

Bringt deinen Darm in Takt

Lindert **Bauchschmerzen, Durchfall** und andere **Reizdarm-Beschwerden.**



- 20% AKTION*

Erhältlich in deiner Apotheke und auf www.panaceo.com

PANACEO

*Aktion gültig von 01.05. - 30.06.2026
Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

Entzündungen

zu belasten. Sie reduzieren die Produktion von entzündungsfördernden Stoffen und kurbeln gleichzeitig die Bildung entzündungshemmender Substanzen im Körper an. Das Ergebnis: Weniger Entzündungen und somit weniger Schmerzen.

Diese Effekte sind auch wissenschaftlich belegt. Eine Studie des National Institute of Health zeigte, dass Patienten mit rheumatoider Arthritis, die regelmäßig Omega-3-Fettsäuren einnahmen, weniger Schmerzen hatten und eine verbesserte Beweglichkeit erreichten.¹ Eine weitere Untersuchung ergab, dass Omega-3-Fettsäuren auch bei chronischen Rückenschmerzen wirksam sind. Höhere Omega-3-Spiegel im Blut sind mit einer Schmerzreduktion verbunden.² Denn sie beeinflussen die Entzündungsaktivität nachhaltig.

Omega 3 Bedarf decken

Damit Omega 3 seine Wirkung entfalten kann, kommt es neben der regelmäßigen Einnahme vor allem auf die richtige Dosierung und Qualität an. Experten empfehlen eine tägliche Zufuhr von etwa 2.000 Milligramm Omega 3. Da diese Menge über die Ernährung allein meist nicht erreicht wird, können hochwertige Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke eine sinnvolle Ergänzung sein. Entscheidend ist dabei nicht die Gesamtmenge an Fischöl, sondern der tatsächliche Gehalt an Omega 3 pro Tagesdosis. Ratsam sind Kapseln mit natürlichem Fischöl-Konzentrat mit mindestens 80 Prozent Omega-3-Fettsäuren, da sie eine hohe Wirkstoffmenge in kompakter Form liefern und die empfohlene Tageszufuhr mit wenigen Kapseln ermöglichen.



Bestimmte Fettsäuren können Entzündungen lindern. Foto: Smarterpix.com

¹ Kostoglou-Athanassiou I et al. Mediterr J Rheumatol. 2020 Jun 30;31(2):190-194.

² Dai Y, Chen Y et al. Front Nutr. 2023 Sep 7;10:1265928.

Pollensaison mit der App meistern

Die Gräserpollensaison startet, erste Belastungen sind bereits spürbar. In der ApoApp steht nun ein persönliches Pollenprofil zur Verfügung, das tagesaktuelle Daten des Österreichischen Polleninformationsdienstes nutzt und auf relevante Allergene hinweist. Betroffene erhalten damit eine bessere Orientierung für den Alltag. Fachliche Unterstützung bleibt in den Apotheken zentral, etwa bei der Wahl geeigneter Therapien. Die Saison 2026 beginnt moderat, kann sich aber witterungsbedingt verstärken. (mak)



Gräserpollen lösen nun Hasel, Erle und Birke ab. Foto: Pixabay

psyhelp verzeichnet schon etwa 6.500 Anmeldungen

Der Start der kostenfreien klinisch-psychologischen Behandlung im Kassensystem zeigt nach 100 Tagen deutliche Wirkung. Seit Jänner 2026 stehen erstmals vollfinanzierte Plätze zur Verfügung, ein Schritt, den der Berufsverband Österreichischer Psychologen lange gefordert hatte. Im Rahmen einer Pressekonferenz zogen Gesundheitsministerium, die Österreichische Gesundheitskasse und der Berufsverband Österreichischer Psychologen eine erste Bilanz zur Vermittlungsplattform psyhelp. Rund 6.500 Menschen haben sich bisher registriert, mehr als 13.000 Dokumente wurden geprüft, hunderte Ersttermine vergeben. Besonders sichtbar ist der Bedarf. Mehr als 65 Prozent der Anmeldungen stammen von Frauen, zehn Prozent benötigen Unterstützung in einer Fremdsprache.



Rund 6.500 Menschen fanden bereits Hilfe. Foto: A. Popov/Smarterpix

Für die Verantwortlichen bestätigt das die Notwendigkeit eines niederschweligen Zugangs. Bis 2029 stehen jährlich mehr als 120.000 kostenlose Behandlungseinheiten bereit. Die Plattform soll Betroffenen den Einstieg erleichtern und Wartezeiten verkürzen. Fachleute betonen die psychische Gesundheit als zentralen Teil der öffentlichen Gesundheitsversorgung. (mak)

APOTHEKEN-TIPP

GOLDSTANDARD BEI OMEGA 3

Nahrungsergänzungsmittel
Qualität aus Österreich.

- **Hohe Bioverfügbarkeit** dank natürlichem Fischöl-Konzentrat
- **Kein fischiges Aufstoßen**
- **Höchster Omega-3-Gehalt** plus Coenzym Q10 – weniger Kapseln, mehr Wirkung

Anzeige