

Generika als Teil der Versorgungslandschaft

Seit 1994 sind Generika fester Bestandteil der Arzneimittelversorgung in Österreich und rund 65 Prozent günstiger.

Als Generika bezeichnet man Nachahmerprodukte von bereits zugelassenen Medikamenten. Sie enthalten den gleichen Wirkstoff in gleicher Menge. Sie sind meist billiger, da hohe Entwicklungskosten entfallen. Der Generikaanteil ist bei Lipidregulatoren (89 Prozent), Blutdrucksenkern (75 Prozent) und Antidepressiva (69 Prozent) besonders hoch.

Vergabe von Generika

In Österreich ist keine sogenannte „aut idem“-Abgabe vorgesehen. Apotheker sind somit



Generika sind ein zentraler Teil unserer Versorgung. Foto: Unsplash.com

verpflichtet, genau das vom Arzt verschriebene Präparat abzugeben. Ein Austausch durch ein anderes wirkstoffgleiches Generikum ist nur in Ausnahmefällen möglich. Eine Regelung, welche die österreichische Ärztekammer aufrechterhalten möchte. Einer der Gründe dafür ist der Einsatz anderer Bindemittel, Farbstoffe etc., welche zu aller-

gischen Reaktionen oder Unverträglichkeiten führen könnten.

Wirtschaftliche Relevanz

Daten von EcoAustria zeigen, dass Generika mit einer gesamtwirtschaftlichen Wertschöpfung von rund 2,5 Mrd. Euro etwa 20 Prozent zur Gesamtwirkung der pharmazeutischen Industrie beitragen. Um Generika-Unternehmen Planungssicherheit zu bieten, wurde das Preisband beschlossen. Es legt fest, dass der Preis eines erstatteten Arzneimittels maximal 20 Prozent über dem Preis des jeweils günstigsten wirkstoffgleichen Produkts liegen darf. Es wurde für die laufende Legislaturperiode der Bundesregierung bis 2029 verlängert. Für die Zeit danach gibt es jedoch keine Garantie. (LaS)

Blasenentzündung durch nassen Bikini?

Wer nasse Badekleidung trägt, bekommt eine Blasenentzündung. Stimmt das wirklich? Der Unterleib kühlt durch die nasse Kleidung oft schneller aus. Um Wärme zu sparen, zieht der Körper die Blutgefäße zusammen, was theoretisch den Transport von Immunzellen erschweren könnte. In diesem Fall betrifft die Unterkühlung allerdings meist nur die Haut und oberflächennahe Gewebe, nicht die Blase direkt.

Ein weiterer Punkt ist das feuchte Klima, das häufig als günstige Voraussetzung für die Vermehrung von Keimen beschrieben wird. Der Rat, nasse Kleidung nach dem Baden auszuziehen, scheint daher plausibel. Nasse Kleidung allein kann jedoch keine Blasenentzündung verursachen, da dafür Krankheitserreger notwendig sind. Klare Beweise, ob Menschen, die ihre nasse Badekleidung anlassen, mehr Blasenentzündungen bekommen, gibt es bis dato nicht. (LaS)

Lungenkrebs: keine reine Männerkrankheit mehr

Lungenkrebs betrifft längst nicht mehr vor allem ältere Männer. Zum Welt-Lungenkrebstag am 1. August erinnerte die Österreichische Gesellschaft für Pneumologie daran, dass Frauen zunehmend erkranken – und oft unter anderen Voraussetzungen. Während die Fallzahlen bei Männern sinken, steigen sie bei Frauen seit den späten 1990er-Jahren. Weltweit ist Lungenkrebs nach Brustkrebs bereits die zweithäufigste Krebserkrankung bei Frauen. Rauchen bleibt der wichtigste Risikofaktor, doch viele Frauen erkranken, obwohl sie nie oder kaum geraucht haben. Passivrauch, Luftverschmutzung sowie Rauch aus Holz- und Biomassefeuern erhöhen das Risiko. Zudem zeigen Studien deutliche biologische Unterschiede. Frauen entwickeln häufiger Tumoren mit EGFR-Mutationen,



Lungenkrebs: schon zweithäufigste Krebsart bei Frauen. Foto: Unsplash

die gezielte Therapien ermöglichen. Auch Immunreaktionen und Nebenwirkungsprofile unterscheiden sich. Dennoch werden Frauen oft später diagnostiziert, weil Symptome wie Husten oder Müdigkeit nicht sofort mit Lungenkrebs in Verbindung gebracht werden. In klinischen Studien sind Frauen weiterhin unterrepräsentiert, wodurch wichtige Erkenntnisse fehlen. (mak)

„Damit ma no lang was zum Lachen haben.“

Kostenfrei & ärztlich geprüft

Gesund älter werden mit dem MeinMed Gesundheitsnewsletter

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 abonnieren

Schwitzen im Wechsel

„Das hat mir wirklich geholfen!“



Viele Frauen sind von Hitzewallungen und Schweißausbrüchen im Wechsel betroffen: Sarah Kramer (45)* berichtet aus eigener Erfahrung.

„Bei der Arbeit lief mir plötzlich der Schweiß über den Rücken, mein Herz raste und mir wurde schlagartig heiß – nach ein paar Sekunden war alles wieder vorbei. Zunächst dachte ich an Stress, doch die Schweißausbrüche traten immer häufiger auf – schließlich sogar nachts. Als es immer schlimmer wurde, suchte ich meine Gynäkologin auf. Dort wurde mir bestätigt, dass die Wechseljahre hinter meinen Beschwerden stecken. Was mir vorher nie wirklich bewusst war: Diese Phase kann

bis zu zwölf (!) Jahre dauern – das ist kein Sommerflirt, sondern eine Langzeitbeziehung.“

Pflanzliche Unterstützung

Die Wechseljahre sind für viele Frauen eine Zeit der Unsicherheit. Oft stellt sich die Frage, wie mit den Beschwerden umgegangen werden soll. Bei starken Beschwerden kann eine Hormonersatztherapie in Betracht gezogen werden – allerdings stehen ihr viele Betroffene aufgrund potenzieller Begleitscheinungen skeptisch gegenüber. Dann greifen Gynäkologen häufig auf pflanzliche Alternativen wie etwa Isoflavone zurück.

Isoflavone und Salbei

Bei Isoflavonen handelt es sich um pflanzliche Wirkstoffe aus Rotklee oder Soja. Sie tragen zum Wohlbefinden in den Wechseljahren bei

und sind zudem völlig hormonfrei. Besonders sinnvoll ist eine Kombination mit Salbei – gerade für all jene, die häufig unter Schweißausbrüchen leiden. Studien belegen: Salbei kann die Anzahl (nächtlicher) Schweißausbrüche um bis zu zwei Drittel reduzieren und deren Intensität im Vergleich zur Placebogruppe um bis zu 70% senken.^{1,2} „Nach meinem Gespräch mit meiner Gynäkologin startete ich mit der Einnahme von Isoflavon und Salbei von Dr. Böhm®. Mir war wichtig die Probleme zunächst möglichst schonend anzugehen – ich wusste ja mittlerweile, dass ich mich mehrere Jahre damit herumschlagen muss. Nach etwa einem Monat bemerkte ich eine spürbare Veränderung. Meine Schweißausbrüche wurden seltener, und auch nachts konnte ich wieder durchschlafen“, erzählt Sarah Kramer zufrieden.

ANWENDERINNEN EMPFEHLEN



Nahrungsergänzungsmittel



Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei

- Isoflavon – Die pflanzliche Empfehlung von Gynäkologen
- Hochdosierter Salbei bei häufigem (nächtlichen) Schwitzen
- Garantiert hormonfrei

*Name geändert

¹ Sima Kiani SF et al., Int J Med Res Health Sci, 2016; 8:257-263.

² Bommer S, et al., Advances in therapy 2011; 28: 490-500.



APOTHEKEN-TIPP

Soforthilfe bei Insektenstichen

Bei Juckreiz oder Schmerzen nach einem Insektenstich ist es wichtig, schnell für Linderung zu sorgen, um zu verhindern, dass der Stich aufkratzt wird und sich dadurch entzünden kann. Ein bewährter Tipp ist hier das **Insecticum® Gel** aus der Apotheke.

Es **wirkt rasch und 3-fach** bei Insektenstichen (Gelsen, Bienen, Wespen, ...):

1. Lindert den Juckreiz
2. Stillt den Schmerz
3. Wirkt abschwellend & desinfizierend

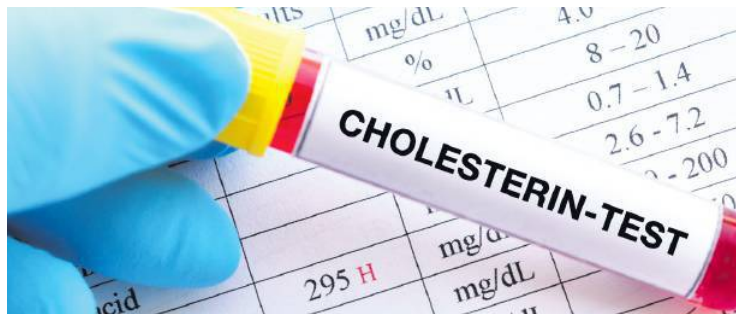


ab 2 Jahren

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

Mythos Cholesterin

Wenn es um Gesundheit geht, landet ein Begriff schnell auf der schwarzen Liste: Cholesterin. Lesen Sie hier, was Sie noch nicht darüber wussten.



Die Annahme, dass nur eine ungesunde Ernährung den Cholesterinspiegel in die Höhe treibt, ist erwiesenermaßen falsch. Da Cholesterin nämlich (zumindest in moderater Menge) wichtig für uns ist, produziert der Körper einen Großteil davon selbst. Das Überraschende: auch schlanke Menschen, die sich viel bewegen und gesund ernähren können zu hohe Cholesterinwerte aufweisen. So kann etwa eine genetische Veranlagung bewirken,

dass der Körper zu viel Cholesterin produziert oder aber überschüssiges Cholesterin nicht ausreichend abbaut.

Wahre Ursache

Warum werden zu hohe Blutfettwerte dann aber ausgerechnet mit Lebensmitteln wie Schweinefleisch, Wurstwaren oder Milchprodukten verbunden? Das liegt daran, dass diese reich an gesättigten Fettsäuren sind. Diese können (insbesondere bei hoher

Zufuhr) den Cholesterinspiegel erhöhen. Das trifft vor allem dann zu, wenn der Körper gleichzeitig zu wenig Omega-3-Fettsäuren bekommt, die die negativen Effekte der gesättigten Fettsäuren wieder ausgleichen. Problematisch: Der durchschnittliche Österreicher nimmt viel zu wenig Omega 3 auf.

Fischölkapseln empfohlen!

Durch unsere normale Ernährung ist es sehr schwierig die empfohlene Menge zu erreichen. Apotheker raten daher zur täglichen Einnahme eines hochdosierten Omega-3-Konzentrats (Fischölkapseln).

Omega 3 Goldstandard

Das seit Jahrzehnten meistgekauft Produkt in diesem Zusammenhang sind die Omega-3-Kapseln von Dr. Böhm®.



Anwender & Apotheker sind überzeugt:

- Höchster Omega-3-Gehalt** am Markt (89 %), das heißt weniger Kapseln bei gleicher Wirkung
- Gewonnen aus **nachhaltigem Wildfang** – hochwertiges, reines Fischölkonzentrat
- Kein unangenehmer Fischgeschmack** (wie bei Fischöl) – dank magensaftresistenter Kapsel



*Apothekenabsatz Cholesterinsenkende Prod. (OTC, 10F) LL IQMA OTC Offtake MAT 05/2026.

Schmerzen im Knie

Ursache und Behandlungsoptionen von Knieschmerzen



Knieschmerzen sind die häufigste Art von Gelenkbeschwerden. Die Ursache sind entweder Abnutzungserscheinungen (Arthrose) oder Entzündungen (z.B. Schleimbeutelentzündung). Bei entzündlichen Prozessen kann das Gelenk neben den Schmerzen häufig auch anschwellen.

Akute Hilfe

Ein altbewährter Klassiker bei schmerzhaften Entzündungen im Kniebereich sowie bei sogenannten „stumpfen“ Verletzungen wie Prellung oder Ver-

stauchung ist Pasta Cool® aus der Apotheke. Im Gegensatz zu Schmerzmitteln wirkt die seit 40 Jahren bewährte Umschlagpasta nur lokal – also dort, wo der Schmerz tatsächlich sitzt.

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

Langfristige Unterstützung

Wichtig zu wissen: Auch wenn der akute Schmerz behandelt wurde, braucht es bei beanspruchten Gelenken eine langfristige Unterstützung. Hierfür eignet sich vor allem (schonende) Bewegung aber auch spezielle Gelenknährstoffe. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.



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

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE

Gelenke



Nahrungsergänzungsmittel

Hochdosierte Gelenknährstoffe

- ✓ Mit Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure, Kollagen und MSM
- ✓ Neue Studie mit überzeugenden Ergebnissen¹
- ✓ Nur 1 x täglich

¹Fladerer-Gröllitsch, JP., Klein, T., Kompek, A. et al. Sci Rep 15, 25625 (2025)

Qualität aus Österreich.