

Cortisonfrei gegen Juckreiz & Neurodermitis

Kälte, trockene Heizungsluft, Anspannung: Im Herbst gerät die Haut aus dem Gleichgewicht. Sie wird trocken, rötet sich und juckt – besonders bei Neurodermitis und Ekzemen. Jedes Kratzen macht es schlimmer. **Sensicutan*** ist eine cortisonfreie Salbe, die dort ansetzt, wo Pflege nicht mehr reicht: Alpha-Bisabolol hemmt die Entzündung, Heparin lindert den Juckreiz, Dexpanthenol stärkt die Hautschutzbarriere. Die Haut kommt wieder ins Gleichgewicht.

Schutz vor Erkältungsviren

Coldamaris plus Nasenspray* schützt vor Erkältungsviren: Carrageen aus der Rotalge bildet einen feuchtigkeitsspendenden Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut. So können sich Rhino- und Coronaviren schlechter festsetzen und ausbreiten – noch bevor ein Infekt richtig startet. Bei ersten Anzeichen kann frühes Anwenden helfen, die Dauer zu verkürzen und Beschwerden zu lindern. Für die ganze Familie ab 1 Jahr – gut verträglich und natürlich.

Zahnfleischbluten Parodontitis Mundgeruch

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



Augentropfen befeuchten das Auge bis zu 12 Stunden

Die schönsten Augenblicke – nie wieder von trockenen Augen trüben lassen. Ein Tropfen **Rohto Dry Aid*** reicht aus, um die Augen bis zu 12 Stunden intensiv zu befeuchten und spürbar zu entlasten. Das Geheimnis liegt in der lipidhaltigen Formulierung: Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten – Lipid-, Mucin- und wässrige Schicht. Dank der Tearshield Technology wirken nur **Rohto Augentropfen*** auf alle drei Schichten. So werden die Augen langanhaltend befeuchtet, der Tränenfilm stabilisiert, Reibung reduziert und die Augenoberfläche vor Verdunstung geschützt. Einmal am Morgen eintropfen genügt, um die Augen frisch und angenehm befeuchtet zu halten – den ganzen Tag. Raffiniert ist der belebende Frischeffekt, der sofort spürbar ist – ein Energieimpuls für frische Augen. Mit **Rohto Dry Aid Augentropfen*** die schönsten Augenblicke unbeschwert genießen.



© KI generiertes Bild

Sorgen und Ängste stören den Schlaf

Erschöpft ins Bett, und der Kopf kommt trotzdem nicht zur Ruhe. Gerade im Herbst kennen das viele: Es wird früher dunkel, der Schlaf-Wach-Rhythmus gerät aus dem Takt – und mit ihm die innere Ruhe. Tagsüber eine unterschwellige Anspannung, abends kreisen die Gedanken, kleine Sorgen wachsen sich im Dunkeln zu großen Ängsten aus – und Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Wer schlecht schläft, startet noch angespannter in den Tag – und die Sorgen wiegen dop-

pelt. Ein Kreislauf, der sich selbst verstärkt. Unterbrechen lässt er sich dort, wo er beginnt: bei den überreizten Nerven. Genau hier hilft das zugelassene Arzneimittel **RELAX Nerventabletten oder -tropfen.*** Es beruhigt bei innerer Unruhe und ängstlicher Anspannung, sanft und ohne Nebenwirkungen. Abends kommen die Nerven zur Ruhe, die Sorgen dürfen bis morgen warten, und der Schlaf findet zurück – tagsüber bleibt man wach und klar.



© KI generiertes Bild

GESUNDE VENEN SCHÖNE BEINE

VENODRIL TROPFEN mit Steinklee



bei **Krampfaderleiden**
Schmerzen & Schwellungen
sowie dadurch hervorgerufene
nächtliche Wadenkrämpfe
Durchblutungsstörungen
in den Venen mit Schweregefühl

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

VENODRIL BRAUSETABLETTEN

3 Fach Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

Kalium trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.



B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Vitamin C unterstützt eine normale Kollagenbildung für die ausgewogene Funktion von Blutgefäßen.

Sexualität im Alter: Nähe kennt kein Ablaufdatum

Intimität bleibt auch im Alter, bei Erkrankungen und Pflegebedürftigkeit wichtige Bestandteile der Lebensqualität. Dennoch werden diese Bedürfnisse im Pflege- und Betreuungsalltag häufig ausgeklammert. Nadine Pichler, diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin im Netzwerk für pflegende An- und Zugehörige, plädierte im Rahmen eines MeinMed-Webinars für einen offenen und vorurteilsfreien Umgang mit dem Thema. Sexualität ist weit mehr als Geschlechtsverkehr. Nähe, Zärtlichkeit und emotionale Verbundenheit bleiben auch im hohen Alter bedeutsam. Studien zeigen, dass zahlreiche Menschen über 65 weiterhin sexuell aktiv sind. Für die Zufriedenheit sind dabei weniger Häufigkeit als vielmehr Beziehungsqualität, Wertschätzung und gegenseitiger Respekt



Zum Video zum Webinar **meinmed.at/mediathek**. Foto: unsplash/Esther Ann

entscheidend. Körperliche Veränderungen wie vaginale Trockenheit, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr oder Veränderungen der Erektionsfähigkeit können die Sexualität beeinflussen. Auch chronische Erkrankungen, psychische Belastungen und Medikamente können sich auf die Lust auswirken. Ein ärztliches Gespräch kann helfen, Beschwerden abzuklären und therapeutische Möglichkeiten zu finden. (mak)

Blutdruck im

Bluthochdruck zählt zu den häufigsten chronischen Erkrankungen. Wie kann man trotzdem gesund alt werden?

Schätzungen zufolge hat jeder fünfte Erwachsene in Österreich einen zu hohen Blutdruck (auch arterielle Hypertonie genannt). Da man in der Regel nichts davon spürt, werden die Folgen oft unterschätzt: Tatsächlich schädigt Bluthochdruck aber nicht nur das Herz, sondern auch die Gefäße – wie etwa im Gehirn, was zu Blutgerinnseln und Schlaganfall führen kann. Außerdem werden Organe wie die Niere stark belastet oder auch die Netzhaut langfristig geschädigt, wodurch es zu dauerhaften Sehstörungen kommen kann. Lange galt der Blutdruck erst ab Werten von 140/90 mmHg

als problematisch. Doch mittlerweile weiß man, dass das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall etc. schon deutlich früher ansteigt. Deshalb wurden die offiziellen Richtlinien der Europäischen Gesellschaft für Kardiologie (ESC) angepasst: Bereits Werte zwischen 120–139 mmHg (oberer Wert) oder 70–89 mmHg (unterer Wert) gelten heute als „erhöhter Blutdruck“. Das ist zwar noch kein krankhafter Bluthochdruck – aber ein klares Warnsignal. Die Empfehlung lautet: Bereits in diesem Bereich aktiv etwas für die Herzgesundheit tun, auch wenn noch keinerlei Symptome auftreten.

Die Kraft des Olivenblatts

Neben Bewegung und einer bewussten Ernährung rücken pflanzliche Wirkstoffe zunehmend in den Fokus. Besonders das Olivenblatt gilt dabei als

Was in Lecithin steckt und wie es dem Körper hilft

Lecithin ist ein natürliches Gemisch verschiedener Phospholipide, das unter anderem aus Soja, Eigelb oder Sonnenblumen gewonnen wird. Sein Bestandteil Phosphatidylcholin kann im Körper teilweise zu Cholin abgebaut werden. Dieses wird für den Aufbau von Zellmembranen, den Lipidtransport und die Bildung des Neurotransmitters Acetylcholin benötigt, der an Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Lernfähigkeit und neuromuskulärer Signalübertragung beteiligt ist. Die pharmakologische Wirkung hängt wesentlich von Zusammensetzung und Qualität des Präparats ab. Neben Phosphatidylcholin zählen Phosphatidylethanolamin und Phosphatidylinositol zu den Hauptbestandteilen. Auch der Gehalt an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ist relevant. Gilbert Zinsler, Lei-

ter der Landschafts-Apotheke Horn, erklärt: „Je höher der Anteil, desto ausgeprägter sind die membranstabilisierenden, lipidsenkenden und Nervenzellen regenerierenden Effekte des Präparats.“

„Bei verschiedenen Indikationen wurden Lecithin-Präparate erfolgreich in klinischen Studien geprüft.“

Foto: privat

GILBERT ZINSLER

Klinische Untersuchungen mit hochdosierten, standardisierten Präparaten zeigen therapeutische Hinweise bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa sowie bei Fettstoffwechselstörungen. Im Rahmen einer Diät kann Lecithin dazu beitragen, erhöhte Cholesterinwerte zu senken. (mak)

Rheuma kann jeden Handgriff verändern

Verlässliche Informationen direkt in Ihr Postfach mit MeinMed

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



MeinMed.at

grünen Bereich

vielversprechend. Es enthält sogenannte Polyphenole, die die Blutgefäße unterstützen, ihre Elastizität fördern und so den Blutdruck positiv beeinflussen.



„Olivenblätter zeigen auch positive Effekt bei beginnendem Diabetes Typ 2 oder erhöhtem Cholesterin.“

Foto: privat

CHRISTINE KIESEL

Gesunde Jahre verlängern

Der positive Einfluss von Olivenblättern ist seit Langem wissenschaftlich belegt und gilt als etablierter natürlicher Ansatz bei noch nicht krankhaftem aber leicht erhöhtem Blutdruck. Die Hypertonie wiederum ist keine isolierte Erkrankung: Häufig gehen auch erhöhte Cholesterinwerte und ein beginnender Diabetes Typ

2 damit einher. Aktuelle Studien zeigen, dass die Wirkstoffe der Olivenblätter auch hier helfen, indem sie das Cholesterin reduzieren und die Insulinempfindlichkeit deutlich verbessern. Olivenblatt-Extrakte haben also einen positiven Einfluss auf den Blutdruck, die Cholesterinwerte und den Blutzucker. Das Bemerkenswerte: Die Effekte wurden durch die Einnahme von Olivenblatt-Extrakt erreicht – ohne Änderungen am Lebensstil (z.B. mehr Bewegung).

Auch ergänzend sinnvoll

Ärzte empfehlen die Einnahme eines hochdosierten Olivenblattextraktes sowohl als vorbeugende Maßnahme als auch begleitend (nicht als Ersatz!) zu einer medikamentösen Blutdrucktherapie. Entsprechende Präparate sind als hochwertige Nahrungsergänzungsmittel in



Olivenblätter haben sich bei Bluthochdruck bewährt. Foto: PantherMedia

der Apotheke erhältlich und haben keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen. Am besten lässt man sich von Arzt oder Apotheker beraten.

**KOPF gefordert?
KÖRPER gefordert?**



**Gedächtnis stärken,
Cholesterin senken!**

Exklusiv erhältlich in Ihrer Apotheke!

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.

**Wien schaut
auf mich!**

Bezahlte Anzeige

Darm: check!

Vorsorge statt Bauchgefühl

Schützen Sie Ihre Gesundheit:
Erkennen Sie Darmkrebs, bevor er entsteht –
mit dem kostenlosen Vorsorge-Testkit.

Jetzt anfordern unter: **darmgesundheit.wien**



Wiener Gesundheitsfonds

SVS

KFA

Arbeitsgemeinschaft der Österreichischen Krebsgesellschaften

bvaeb

Österreichische Gesundheitskasse

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINEN

Blutdruck



Nahrungsergänzungsmittel

Erhöhten Blutdruck spürt man oft nicht – seine Folgen schon. Unterstützen Sie Ihre Gefäße frühzeitig mit der pflanzlichen Kraft der Olivenblätter: **Dr. Böhm® Blutdruckformel** mit hochkonzentriertem Olivenblatt-Extrakt.

- ✓ **Pflanzliche Formel** für einen normalen Blutdruck
- ✓ **Wissenschaftlich belegte Wirkung** von Olivenblatt-Extrakt*
- ✓ **Ideale Ergänzung** auch bei bestehender Blutdruckmedikation

*Perrinjaquet-Moccetti T et al. Phytotherapy research PTR 2008; 22: 1239–42; ~11/5 mmHg systolisch/diastolisch.; Bild AI generiert

Qualität aus Österreich.