



Regelmäßige Vorsorge reduziert das Infarkttrisiko. Foto: Hamilton Viana Viana/Pixabay

## Herz, Gefäße und Kreislauf schützen

Das Herz versorgt den Körper mit Sauerstoff und Nährstoffen. Besonders wichtig sind die Herzkranzgefäße, die den Herzmuskel durchbluten – sind sie verengt oder blockiert, droht ein Herzinfarkt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Österreich die häufigste Todesursache, vor allem im höheren Alter. Frauen haben nach den Wechseljahren ein erhöhtes Risiko und zeigen oft andere Infarktsymptome als Männer, etwa Atemnot, Übelkeit oder Rückenschmerzen. Dadurch werden Herzinfarkte bei Frauen häufig später erkannt. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen senken das Herzinfarkttrisiko erheblich. (juf)

# Allergie – ja oder

Oft werden die Symptome einer Hausstaubmilbenallergie mit denen einer Erkältung oder Grippe verwechselt.

VON JUSTYNA FRÖMEL

Eine verstopfte Nase am Morgen, häufiges Niesen oder juckende Augen? Dahinter könnte eine Hausstaubmilbenallergie stecken. Besonders in der kalten Jahreszeit, wenn geheizt wird, verstärken sich die Symptome. Die winzigen Spinnentiere, die sich bevorzugt in Matratzen, Polstern und Teppichen aufhalten, finden dort ideale Bedingungen vor. „Nicht die Milbe selbst löst Allergien aus, sondern die Eiweiße in ihrem Kot und Panzer. Diese besitzen eine hohe allergische Potenz“, erklärt Markus Berger, Obmann des Vereins Österreichischer Polleninformationsdienst

und Sekundararzt im Allergiezentrum Wien West.

Hausstaubmilben lieben Wärme (20-30 °C), Dunkelheit und hohe Luftfeuchtigkeit (65-80 %). Sie vermehren sich rasant: Ein Weibchen legt bei optimalen Bedingungen bis zu 300 Eier – das sind zwei bis drei Eier pro Tag. Besonders zwischen Mai und Oktober steigt ihre Zahl stark an – im Spätsommer tummeln sich so bis zu zwei Millionen Milben in unseren Matratzen. Im Winter sterben zwar viele Tiere ab, doch dabei werden Allergene freigesetzt, die sich mit dem Hausstaub vermischen und eingeatmet werden können – mit möglichen Folgen wie morgendlichen Niesanfällen, geröteten Augen oder Atemproblemen.

### Ähnliche Beschwerden

Häufig verwechseln Betroffene eine Hausstaubmilbenallergie mit einer Erkältung. Es gibt aber

Unterschiede: So treten etwa Allergiesymptome vor allem morgens auf, Erkältungen gehen häufig mit Fieber und Halsschmerzen einher.

Die wichtigste Maßnahme bei einer Hausstaubmilbenallergie ist die Reduzierung der Allergene in Innenräumen. „Die sogenannte Milbensanierung ist die erste Therapiewahl für Betroffene“, betont Berger. Dabei können folgende Tipps helfen:

- Mehrmals täglich 5-10 Minuten stoßlüften.
- Auf ein optimales Raumklima achten: Luftfeuchtigkeit unter 50 %, Raumtemperatur unter 20 °C halten.
- Matratzen, Polster und Decken mit milbendichten Bezügen (Encasings) schützen.
- Bettwäsche und Kleidung regelmäßig heiß waschen; noch besser: in den Trockner geben.
- Teppiche, Vorhänge und Polstermöbel möglichst vermei-

## RAUS AUS DER CHOLESTERINFALLE!



Bekommen Sie Ihren Cholesterinspiegel natürlich in den Griff!

- **Thiamin** zur Unterstützung einer normalen Herzfunktion
- **Vitamin C** als Unterstützung zur normalen Kollagenbildung für die normale Funktion der Blutgefäße
- **Anthocyanidine** aus der Aronia Frucht, sowie
- **Monacolin K** aus rotem Reis und Coenzym Q10



\* AKTION gültig im Feber 2025 in allen teilnehmenden Apotheken.

Für Ihre Apotheke: BIOBENE® Herz + Gefäße Complex, 60 Kapseln Hinweis an die Apotheke: Vergütung erfolgt in Form von Ware direkt über unseren Außendienst oder unter Tel.: 04762 44340, www.biobene.at

€ 2,-  
Gutschein\*



Foto: Unsplash/Paulina S.

## Salbei wirkt bei grippalen Infekten

Salbei zählt zu den ältesten Heilpflanzen Europas. Das enthaltene ätherische Öl und die Gerbstoffe vermindern Entzündungen. Besonders die Gerbstoffe bewirken eine Reizlinderung an den Schleimhäuten. Hinzu kommen antibakterielle und antivirale Eigenschaften des Salbeis. Die Heilpflanze ist unter anderem bei Halsschmerzen besonders empfehlenswert. (KaM)

**Grippostad®**  
**STARK** bei Erkältung

4-er Wirkstoffkombination  
Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Coffein und Chlorpheniraminmaleat

Wirkstoffe: Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Coffein und Chlorpheniraminmaleat

STADA  
Caring for People's Health

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!  
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren  
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

# doch nicht?



**Haustiere sollten lieber nicht mit ins Schlafzimmer. Sie sind nämlich ein guter Nährboden für Hausstaubmilben.**

Foto: Adriana Morales/Pixabay

den, Staubsauger mit Allergenfilter verwenden.

- Pflanzen und Haustiere aus dem Schlafzimmer verbannen.

Der Klimawandel könnte dazu führen, dass sich Hausstaubmilben stärker vermehren und auch in bislang weniger betroffenen Regionen ausbreiten. Experten wie Berger schätzen, dass dadurch die Sensibilisierungsraten

– also die Zahl der Menschen, die eine allergische Reaktion auf Hausstaubmilben entwickeln – weltweit steigen könnte. Wer eine Hausstaubmilbenallergie vermutet, sollte sich ärztlich beraten lassen. Eine frühzeitige Diagnose ermöglicht eine gezielte Behandlung und kann das Risiko senken, Folgeerkrankungen wie Asthma zu entwickeln.



**Gut für den Darm: die Ballaststoffe in Bohnen.**

Foto: Ariel Núñez Guzmán/Pixabay

## Gesunde Darmflora durch Ernährung

Eine gesunde Ernährung stärkt das Mikrobiom und senkt das Risiko, Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln. Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Bohnen, Süßkartoffeln und Zwiebeln fördern die Darmgesundheit. Dadurch können das Gewicht, der Cholesterinspiegel sowie Blutzucker- und Entzündungswerte positiv beeinflusst werden. Stark verarbeitete Produkte sollten gemieden werden, da sie sich negativ auf das Mikrobiom auswirken können. Eine natürliche, unverarbeitete Nahrung kann die Darmflora wieder ins Gleichgewicht bringen und langfristig die Gesundheit fördern. (juf)

## MeinMed-Webinare starten wieder los

Nach einer kurzen Pause starten die MeinMed-Webinare ins neue Jahr: Am 25. Februar um 19 Uhr geht es um „Steine im System: Moderne Ansätze zur Diagnose und Behandlung von Gallensteinen“. Der Chirurg Martin Schindl, Experte für Bauchspeicheldrüse, Gallenblase und Leber, erklärt aktuelle Diagnose- und Therapiemethoden.

Gallensteine gehören zu den häufigsten Erkrankungen des Verdauungssystems und können erhebliche Beschwerden verursachen. Der Vortrag findet in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskasse statt. (juf)

**MeinMed.at/Veranstaltung**



**Die beliebten MeinMed-Vorträge sind zurück.**

Foto: Seidenperle/Pixabay



## EXPERTENTIPP

Prof. Anita Frauwallner  
Darmexpertin

©Foto Fischer Graz

## Blütezeit, Pollenflug: Gut gerüstet!

Eine sanfte Brise in der Luft, wärmende Sonnenstrahlen und fröhliches Vogelgezwitscher – der Frühling naht! Doch mit dem Frühlingszauber beginnt auch die Pollensaison. Diese stellt oft eine Herausforderung für unseren Körper dar – besonders jetzt sollten Sie auf Ihren Darm achten!

### Schutzschild Darm

Eine intakte Darmbarriere ist entscheidend für die allgemeine Abwehrkraft: Sie verhindert, dass unerwünschte Substanzen wie Allergene oder schädliche Erreger in den Körper gelangen. Billionen nützliche Darmbakterien verdrängen fremde Keime, tragen zur Verwertung von Nährstoffen bei und unterstützen die Ausscheidung von Giftstoffen. Unausgewogene Ernährung, Stress oder bestimmte Medikamente können die Darmflora in Anzahl und Vielfalt reduzieren – mit Folgen für Abwehrkraft und Stoffwechselprozesse.

### Frühlingsmodus an

Mein Tipp, um den Darm im Frühling gut zu versorgen, ist OMNI-BIOTIC® 6. Es kombiniert 6 hochaktive „Leitkeimstämme“, die den Darm von oben bis unten besiedeln. Die wissenschaftlich geprüften Bakterienstämme in OMNI-BIOTIC® 6 eignen sich für jeden Tag und jedes Alter – und besonders, um sich auf die blühende Jahreszeit einzustimmen.

omni-biotic.com WERBUNG



# Frühling für den Darm



JETZT IN IHRER APOTHEKE

Bis zu € 6,- sparen!\*

Institut AllergoSan

Institut AllergoSan Pharma GmbH

[www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

€ 4,-



9 120117 913640

€ 6,-



9 120001 437061

\* € 4,- Gutschein für OMNI-BIOTIC® 6 (60g) | Art.-Nr. 82430

\* € 6,- Gutschein für OMNI-BIOTIC® 6 (2 x 60g) | Art.-Nr. 82431

Gutscheine gültig bis 31. März 2025. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben.

# Kreislaufprobleme? Diese Tropfen helfen.

**Kreislaufstörungen sind ein weit verbreitetes Problem.**

Der eine fühlt sich müde und schlapp oder gar schwindelig, der andere klagt über Herzrasen. In beiden Fällen ist es sinnvoll, das Herz-Kreislauf-System auf natürliche Weise zu unterstützen.

## Hilfe aus der Apotheke

Für viele Betroffene haben sich 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. Kampfer wird eine kreislaufanregende Wirkung



zugeschrieben. So unterstützt er auch bei einer Kollaps-Neigung. Ein Mittel, das die beiden Inhaltsstoffe mit weiteren Heilpflanzen vereint, sind die 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:
- Leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen
  - Kreislaufstörungen wie Schwindel
  - Neigung zu Kreislaufkollaps

## Tipp

Für eine bessere Wirksamkeit ist es wichtig, die Tropfen nicht gleich zu schlucken, sondern sie kurz auf der Mundschleimhaut einwirken zu lassen.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich: PZN 0987934

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



# Harter Stuhl bei Kindern

**Verstopfung ist für fast ein Fünftel aller Österreicher ein Thema. Neben Erwachsenen sind besonders häufig auch Kinder betroffen.**

Harter Stuhl kann für alle Familienmitglieder zum Thema werden. Doch vor allem bei Kindern gilt es frühzeitig gegenzusteuern. Ansonsten kann sich daraus schnell eine hartnäckige Verstopfung entwickeln. Ein aktives Zurückhalten – z. B. aufgrund von Scham in der Schule oder der Angst vor Schmerzen – verstärkt das Problem nur. Denn dadurch verweilt die Nahrung länger im Darm, was den Verdauungsprozess verlangsamt. Während dieser Zeit wird dem Stuhl immer mehr Flüssigkeit entzogen, wodurch er zunehmend trocken und dadurch noch härter wird. Die gute Nachricht: Um diese Beschwerden zu lindern, braucht es meist keine Abführmittel. Vielmehr können bereits einfache Maßnahmen wie eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr helfen.



## Wie helfen Ballaststoffe?

Anders, als der Name „Ballaststoffe“ vermuten lässt, sind sie keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Problematisch: Im hektischen Familienalltag bleibt oft wenig Zeit für ausgewogene Mahlzeiten und somit eine ballaststoffreiche Ernährung. Und gerade auch Kinder greifen generell häufig zu ballaststoffarmen Lebensmitteln (z. B. Weißbrot statt Vollkornbrot).

## Pflanzliche Innovation

Ein neues Produkt aus der Apotheke löst dieses Problem: Das fruchtige Ballaststoff-Getränk Darm aktiv Junior von Dr. Böhm® – eine pflanzliche Kombination aus fünf speziellen Ballaststoffen sorgt durch die darin enthaltenen Flohsamen für eine regelmäßige und angenehme Darmentleerung, ganz ohne Gewöhnungseffekt – und das schon nach nur 1-2 Sachets. Durch seinen guten Geschmack (vergleichbar mit Fruchtsaft) wird es gerne getrunken und kann auch ohne Weiteres in ein Naturjoghurt eingerührt werden.

**Überzeugen Sie sich selbst:** Solange der Vorrat reicht, gibt es Gratis-Proben in teilnehmenden Apotheken.

## DIE SANFTE LÖSUNG BEI HARTEM STUHL



Nahrungsergänzungsmittel

- Angenehm weicher Stuhl\*
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung\*
- Fruchtiger Geschmack

\*Flohsamen.

**JETZT** Gratis-Probe in Ihrer Apotheke holen\*\*



\*\*In allen an der Aktion teilnehmenden Apotheken. Gültig solange der Vorrat reicht.

# THEMA: Cholesterin & Co.

„Ich tue jetzt etwas für  
meine Blutfettwerte!“

Harald K. (67 Jahre)\*



## Erhöhte Blutfettwerte sind ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko. Natürliche Unterstützung bieten etwa Omega-3-Fettsäuren.

Harald K.\* ist stolzer Opa und seit zwei Jahren in Pension. „Ehrlich gesagt, war meine Ernährung nicht immer die gesündeste. Früher im Büro war das oft schnell mal eine Leberkässemmel oder ein Schnitzel, und auch jetzt daheim muss meine Frau mich immer wieder daran erinnern, etwas Grünes zu essen. Doch als bei der letzten Gesundenuntersuchung erhöhte Blutfettwerte festgestellt wurden,

war das ein Weckruf.“ Die Folge: Harald K. wird auf Statine (Cholesterinsenker) eingestellt und soll einen gesünderen Lebensstil pflegen.

### Omega-3-Fettsäuren

Doch nicht immer geht eine Umstellung der Lebensgewohnheiten von einem Tag auf den anderen. „Die Ernährungsumstellung ist eine echte Herausforderung und Sport ist durch meine Knieprobleme auch so eine Sache“, so Harald K. Zusätzliche Unterstützung findet der Pensionist dann in der Apotheke – in Form von Omega 3. „Mein Apotheker hat mir erklärt, dass Omega 3 einen Beitrag zu normalen Blutfettwerten wie Triglyceriden leistet und zusätzlich die Wirkung

meiner Cholesterinsenker verstärken kann“, berichtet Harald.

### Empfehlung: Fischöl-Kapseln

Seitdem nimmt Harald täglich die Omega 3 complex Kapseln von Dr. Böhm®. „Die Entscheidung für dieses Produkt fiel mir leicht, denn sie haben mit über 89 Prozent Omega-3-Anteil die höchste Dosierung am Markt. Was mir aber besonders hilft: Die Kapseln enthalten auch Coenzym Q10. Das unterstützt mich dabei, typische Begleiterscheinungen meiner Cholesterinsenker (z. B. Müdigkeit) in den Griff zu bekommen“, erzählt Harald K. begeistert. Überzeugt haben ihn die Kapseln auch, weil sie geschmacksneutral und magensaftstabil sind – kein un-

angenehmer Fischgeruch weder beim Einnehmen noch aufgrund von Aufstoßen etc. Heute hat Harald K. das Gefühl, seine Blutfettwerte wieder im Griff zu haben.

\*Name geändert

**JETZT SPAREN**



Nahrungsergänzungsmittel

**-20%**

Rabatt

auf Dr. Böhm® Omega 3 complex und Omega 3 vegan – gültig bis 29.02.2025 in teilnehmenden Apotheken.

## Vergesslichkeit muss nicht sein!

Einer aktuellen Studie zufolge gibt fast ein Fünftel der Österreicher an, im letzten Jahr vergesslicher geworden zu sein.<sup>1</sup> Beispiele dafür sind etwa, den Namen von Bekannten zu vergessen oder Alltagsgegenstände wie den Schlüssel zu verlegen.



### Auslöser für Vergesslichkeit

Untersuchungen zeigen, dass etwa die häufige Nutzung von Smartphones einen negativen Einfluss auf die Gedächtnisleistung hat. Das betrifft auch bereits junge Menschen. Weitere Ursachen sind Stress, Schlafmangel, oder ein Überschuss an Informationen. Denn Vergesslichkeit ist auch eine Schutzreaktion des Gehirns gegen die ständige Reizüberflutung. Tritt sie öfter auf, sollte man aber beginnen, etwas für sein Gehirn zu tun.

es enthält einen patentierten Curcuma-Extrakt in Kombination mit dem Gehirnbaustein Lecithin und Pantothenensäure für geistige Fitness. Studien zeigen eine verbesserte Gedächtnisleistung schon nach 4 Wochen.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Studie „Vergesslichkeit“, marketagent.com im Auftrag von Apomedica; <sup>2</sup>Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.

Für Ihren Apotheker

**Dr. Böhm®  
Gedächtnis  
aktiv**

PZN 5564948



**APOTHEKEN-TIPP**

## RUHIGE NÄCHTE TROTZ HUSTEN

Nächtliche Hustenanfälle sind für niemanden angenehm – weder für die betroffenen Kinder noch für die Eltern. Natürliche Hilfe bieten hier vor allem Brustbalsame. Diese werden vor dem Schlafengehen auf Brust und Rücken aufgetragen und sorgen dank ätherischer Öle für einen ruhigen und erholsamen Schlaf.

Besonders häufig werden in Österreichs Apotheken der LUUF® Baby Balsam (schon ab 6 Monaten) oder der LUUF® Kinder Bal-

sam (ab 2 Jahren) empfohlen. Mit ihrer natürlichen Wirkstoffkombination wirken sie 3-fach:

- Linderung von Hustenreiz
- Befreiung der verstopften Nase
- Lösung von Schleim



**Balsam**

Zur äußerlichen Behandlung von Erkältungskrankheiten und zur Inhalation

Arzneimittel: 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.