



Gedächtnisleistung kann durch gezielte Nährstoffe verbessert werden.

## 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-wohl schmeckendes 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 Altersvergesslichkeit können vermieden bzw. deren Auftreten hinausgezögert werden.

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

## Weil geistig fit bleiben nicht selbstverständlich ist!

**+ Ginkgo und Lecithin**  
Vitalstoffe für Körper und Geist

**+ Vitamin B-Komplex**  
Für Nerven und Energie

**Jetzt € 2,- sparen!\***

Exklusiv in Ihrer Apotheke!



\* 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.

## MeinMed: Auf sechs Säulen durch ein gesundes Leben

Ein langes, gesundes Leben ist wohl der Wunsch aller Menschen. Welchen Beitrag man selbst dafür leisten kann, verriet Heribert Waitzer in einem Online-Vortrag, den MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltete. Waitzer ist Facharzt für Innere Medizin und Internistische Sportheilkunde in St. Pölten. Laut dem Mediziner basiert ein gesunder Lebensstil auf sechs Säulen. Eine davon ist Bewegung. Diese wirkt sich unter anderem positiv auf Körperfettanteil, Zuckerstoffwechsel, Cholesterin, Blutdruck und Knochen-dichte aus. Die nächste wichtige Säule ist die Entspannung, damit das Stressniveau nicht zu hoch wird und die Gesundheit beeinträchtigen kann. „Auch dem Schlaf kommt in der Gesunderhaltung eine ganz wesentliche Rolle zu“, so



Das Video zum Vortrag ist online verfügbar.

Foto: Chinnapong/Shutterstock

der Referent. So zeigen Studien etwa, dass aufgrund nur einer Stunde weniger Schlaf bei der Umstellung auf die Sommerzeit die Zahl der Herzinfarkte um 24 Prozent steigt. Die weiteren Säulen eines gesunden Lebensstils sind Ernährung, soziale Kontakte und Vorsorge. Abgerundet wurde der Vortrag durch Bewegungsübungen mit der Sportwissenschaftlerin und Trainingstherapeutin Dagmar Kaiser-Waitzer. (mak)



## Darf ich vorstellen: James, mein treuer Begleiter

Die neue Generation der Samariterbund-Notrufuhren – für zu Hause und unterwegs.

**Jetzt Frühlingsaktion nutzen!**

Keine Anschlussgebühr bis 19.05.2024. Sie sparen 49,90 Euro. Gerne beraten wir Sie telefonisch unter +43 1 89 145-161 oder per E-Mail an [heimnotruf@samariterbund.net](mailto:heimnotruf@samariterbund.net) Informationen finden Sie auch unter: [www.heimnotruf.at](http://www.heimnotruf.at)

## Hitzestau in den Beinen: Das hilft

Mit den Temperaturen steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass einem die Füße anschwellen. Eine häufige Ursache für geschwollene Füße bei Hitze sind Wassereinlagerungen, die durch den natürlichen Kühleffekt des Körpers hervorgerufen werden. Bei hohen Temperaturen weiten sich die Blutgefäße, um die Hitze besser abgeben zu können. Dadurch verlieren die Venen an Elastizität und werden durchlässiger. Dies führt zu einer verlangsamten Blutzirkulation, wodurch Flüssigkeit nicht mehr so gut abtransportiert werden kann und es zu Wassereinlagerungen kommt. Die Schwerkraft sorgt dafür, dass Beine, Knöchel und Füße von Schwellungen betroffen sind. Um geschwollenen Füßen bei Hitze vorzubeugen oder sie zu lindern, gibt es einige Maßnahmen, die helfen können. Dazu gehören regelmäßige Bewegung, um den Blutfluss zu fördern, das Hochlegen der Beine, das Tragen von luftigen Schuhen und die Vermeidung von längerem Stehen oder Sitzen. Auch das Trinken von ausreichend Flüssigkeit, vorzugsweise Wasser, kann helfen, die Venentätigkeit anzuregen und die Ablagerungen abzutransportieren. Geschwollene Füße bei Hitze sind in den meisten Fällen kein Grund zur Sorge. Wenn jedoch die Schwellungen ungleich stark sind, Schmerzen auftreten oder die geschwollenen Bereiche sich warm anfühlen, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, um mögliche ernsthafte Erkrankungen auszuschließen. (mak)



Raus aus den Schuhen, das mögen die Füße. Foto: Cherries/Shutterstock



Der Weltschilddrüsentag findet jährlich am 25. Mai statt und möchte auf die Schilddrüsengesundheit aufmerksam machen. Foto: Tattoboo/Shutterstock

## MeinMed-Live-Webinar: Die Schilddrüse im Fokus

Die Schilddrüse befindet sich im vorderen Halsbereich unterhalb des Kehlkopfs. Sie hat die Form eines Schmetterlings mit zwei Seitenlappen, die sich um die Luftröhre schmiegen. Diese sind vorne durch eine schmale Gewebebrücke verbunden. Die Schilddrüse ist die größte reine Hormondrüse des Menschen und beeinflusst zahlreiche Prozesse im Körper: von der Pulsfrequenz über die Schweißproduktion bis hin zur Gewichtszunahme sowie -reduktion. Indem von der Schilddrüse stetig Schilddrüsenhormone ins Blut abgegeben werden, reguliert sie viele Stoffwechsellvorgänge. Benötigt der Stoffwechsel in bestimmten Situationen mehr Energie – zum Beispiel bei Kälte, im Rahmen des Wachstums oder während der Schwangerschaft –, bildet sie entsprechend mehr Hormone.

Weltweit sind mehr als 300 Millionen Menschen von einer

Schilddrüsenfunktionsstörung betroffen. Oft vergeht jedoch viel Zeit, bis das Problem erkannt wird und eine Behandlung beginnen kann.

### Bewusstsein schaffen

Anlässlich der Internationalen Schilddrüsenwoche, die vom 25. bis 31. Mai 2024 stattfindet, veranstaltet MeinMed am 23. Mai um 19 Uhr ein Live-Webinar. Stoffwechsell-expertin Karin Amrein von der Medizinischen Universität Graz, Klinische Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie, erläutert darin die Schilddrüsenunterfunktion und ihre Symptome in den jeweiligen Lebensphasen sowie die Relevanz von Schilddrüsenwerten bei der Blutuntersuchung. Im Anschluss an den Vortrag kann man Fragen an die Expertin stellen. (fst/juf)

Hier geht's zum Webinar: [meinmed.at/veranstaltung](https://meinmed.at/veranstaltung)



Nahrungsergänzungsmittel – \* Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen. \*\* Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, 1120 Wien, AT/Femalen/2023001



Wallungen betreffen viele Frauen im Wechsel. Foto: fizkes/Shutterstock

## Schweißtreibende Wechseljahre

Viele Frauen in der Menopause klagen über Hitzewallungen. Die genaue Ursache für das plötzliche Schwitzen ist bislang nicht erforscht. Forscher vermuten jedoch eine Fehlregulation der Körpertemperatur im Gehirn respektive im vegetativen Nervensystem. Für die Regulierung der Körpertemperatur sind die Hormone Östrogen und Progesteron von großer Bedeutung. Sinkt oder schwankt der Hormonspiegel, führt das dazu, dass sich die Blutgefäße ausdehnen. Die Haut wird besser durchblutet, rötet sich und sorgt für einen Hitzeschub. (mak)

## Müde, schwere Beine?

Diese Symptome können erste Anzeichen einer Venenveränderung sein.

### Antistax® Frischgel

mit rotem Weinlaubextrakt kühlt und belebt die Beine und regt die Durchblutung an. Das kühlende Gel bei Bedarf auch mehrmals täglich auftragen. WERBUNG



Mit Antistax® unbeschwert durchs Leben gehen. Kosmetikum. 093\_ATX\_0424

# Harter Stuhl – was wirkt wirklich?



**Immer mehr Österreicher sind von hartem Stuhl bzw. Verstopfung betroffen. Was steckt dahinter?**

Zu den häufigsten Ursachen für regelmäßige Verstopfung zählen Stress im Alltag, die Einnahme bestimmter Medikamente oder auch ein mehrmaliges Hinauszögern des Toilettengangs – zum Beispiel, um nicht am Arbeitsplatz das Stille Örtchen aufsuchen zu müssen. Auch eine unausgewogene Ernährung oder Flüssigkeitsmangel können dahinterstecken. Man sieht schon: Es ist schwer all diese möglichen Auslöser immer zu vermeiden. Was hingegen sehr wohl möglich ist: sanft gegenzusteuern – ganz ohne Abführmittel.

## Pflanzliche Unterstützung

Die wichtigste Maßnahme neben einer ausreichenden Flüssigkeitsaufnahme ist die erhöhte Zufuhr von Ballaststoffen. Dabei handelt es sich um Pflanzenstoffe, die durch ihren natürlichen Quelleffekt im Darm den Stuhl wieder weich machen und die Darmbewegung anregen. Die dazu nötige Menge an Ballaststoffen durch die Nahrung aufzunehmen, wird jedoch durch unsere modernen Essgewohnheiten deutlich erschwert. Denn Hand auf's Herz: Wer schafft es heute noch, fünf Portionen Obst, Gemüse und Nüsse pro Tag zu sich zu nehmen?

## Innovation aus Österreich

Eine heimische Innovation bietet jetzt einen einfacheren Weg: Dr. Böhm® Darm aktiv (exklusiv in

der Apotheke) ist eine einzigartige, sinnvoll dosierte Kombination aus fünf pflanzlichen Ballaststoffen. Das natürliche Getränk regt effektiv die Darmtätigkeit an und sorgt (etwa dank der enthaltenen Flohsamenschalen) wieder für eine leichte und regelmäßige Darmentleerung. Durch seine sanfte und natürliche Wirkung können Sie es immer anwenden, wenn Sie es brauchen – ohne einen Gewöhnungseffekt fürchten zu müssen.

**Anwendungstipp:** Besonders gut schmeckt Dr. Böhm® Darm aktiv, wenn es in Fruchtsaft (z. B. Orange) aufgelöst wird. So können Sie es auch ganz einfach zu einem festen Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks machen.

## Die Lösung bei hartem Stuhl

### Dr. Böhm® Darm aktiv



Nahrungsergänzungsmittel

- Zur Anregung der Darmtätigkeit
- Leichte und regelmäßige Darmentleerung\*
- Wirkt sanft und natürlich

\*Flohsamenschalen

## APOTHEKEN-TIPP

### BEI STRESS UND ÜBERLASTUNG

**Wer kennt es nicht? Immer wollen alle gleichzeitig etwas von einem – ob im Büro oder zuhause. Schnell fühlt man sich da gestresst und überlastet. Tagsüber ist man nervös und abends kann man nur schwer abschalten.**

Besonders empfehlenswert sind hier die hochdosierten und rasch wirkenden Passionsblume-Tabletten von Dr. Böhm®. Sie helfen dabei im Alltag entspannt und gelassen zu bleiben.

**Gut zu wissen:** Die Passionsblume kann tagsüber und abends eingenommen werden. Denn sie beruhigt ausschließlich und macht nicht müde. Dadurch bewahrt man tagsüber einen klaren Kopf und kann abends ganz ohne zusätzliches Schlafmittel besser einschlafen. Speziell die Tabletten von Dr. Böhm® enthalten die höchste am Markt zugelassene Dosierung der Heilpflanze, wodurch ihr Effekt rasch einsetzt.



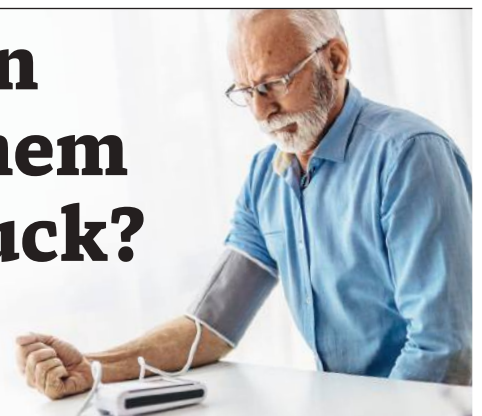
Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

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.

**Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.**

## Was tun bei hohem Blutdruck?

**Diese pflanzlichen Wirkstoffe bieten Unterstützung...**



Ein erhöhter Blutdruck stellt auf Dauer ein Risiko für die Gesundheit dar und kann auch Beschwerden im Alltag verursachen – so etwa Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Besserung (auch zusätzlich zu einer bestehenden Medikation) können Wirkstoffe aus der Natur verschaffen. Empfohlen werden etwa Weißdorn, Arnica oder Mistel.

In Kombination gibt es diese in homöopathischen Tropfen (z. B. Apozema® Nr. 10 Bluthochdruck-Tropfen). Diese regen den Körper an, selbst aktiv zu werden

und den Blutdruck auf natürliche Weise zu regulieren. Die Tropfen aus der Apotheke eignen sich zur unterstützenden Behandlung von Bluthochdruck und Symptomen wie:

- Schwindel
- Ohrensausen
- Druck im Kopf

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich (PZN 0987880)

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



## Empfehlung der Woche

# Thema: Brüchige Nägel

**Brüchige Nägel können schnell ungepflegt wirken und das Selbstbewusstsein mindern. Eine spezielle Nährstoffkombination gibt den Nägeln wieder neue Kraft.**



Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Da kann die Frisur noch so gut sitzen und das Outfit noch so perfekt passen – die Hände werden lieber versteckt. Eine Betroffene berichtet etwa: „Viele glauben, ich kaue an den Nägeln. Das habe ich noch nie gemacht, sie reißen einfach von allein ein.“ Tatsächlich können die eigenen Pflegeroutinen noch so gründlich und die Tipps aus dem Internet oder Bekanntenkreis noch so gut sein – oft ist es damit einfach nicht getan. Denn hinter brüchigen Nägeln steckt besonders häufig ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt. Um gegenzusteuern, hat sich seit Jahren eine spezielle Kombination aus der Apotheke bewährt: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.

### Das Problem an der Wurzel packen

Die durchdachte Rezeptur des von Apothekern am häufigsten für die Nägel empfohlenen Produktes\* aus Österreich setzt mit wissenschaftlich belegten Wirkstoffen dort an, wo äußerliche Nagelpflege nicht hinkommt: direkt an der Nagelwurzel. Besonders hervorzuheben ist der hohe Anteil an Goldhirse. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Si-

lizium-Lieferanten, der bereits im Mittelalter nicht ohne Grund unter dem Namen „Schönheitskorn“ verwendet wurde. Das enthaltene Silizium sorgt dafür, dass die Nägel mehr Feuchtigkeit speichern können, wodurch sie weniger schnell austrocknen und spröde werden. Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für bruchfeste Nägel sowie das „Schönheitsvitamin“ Biotin, das die Einlagerung des Schwefels in die Nagelplatte zusätzlich unterstützt. Genial: Auch die Haare profitieren davon!

### Ideal versorgt

Während es zwar möglich ist die genannten Nährstoffe auch über die tägliche Ernährung zuzuführen, sind die nötigen Mengen dafür kaum in einem realistischen Speiseplan enthalten. Die Verwendung eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel erhöht die Erfolgchancen hier deutlich.

### Schön von Kopf bis Fuß

Passend zur wärmeren Jahreszeit gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel jetzt im Vorteils-Set mit einer Gratis-Tube der Lasepton® Fußcreme. Mit ihrer einzigartigen Wirkstoff-Kombination aus Urea, Dexpanthenol und natürlichen Ölen aus

Avocado sowie Nachtkerze löst sie sanft Hornhaut und macht die Füße wieder geschmeidig. Ein unabhängiger Produkttest bestätigt bereits nach zweiwöchigem Eincremen eine spürbare Pflegewirkung auch bei hartnäckiger Hornhaut.\*\*

Großer Pluspunkt: Die Creme zieht besonders schnell ein und hinterlässt kein klebriges Hautgefühl.

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel IT, IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 12/2023

\*\*Unabhängiger Produkttest unter Apothekenangestellten (PKA-Journal)

## Jetzt im Vorteils-Set



Nahrungsergänzungsmittel + Kosmetikum

Nur für kurze Zeit gibt es Dr. Böhm® Haut Haare Nägel jetzt mit einer **Gratis-Tube** der österreichischen Nr.-1-Fußcreme\* von Lasepton® in Originalgröße. Erhältlich in Ihrer Apotheke – solange der Vorrat reicht.

UVP:  
**19,90€**  
PZN: 5868861