

Scheidentrockenheit richtig behandeln

Scheidentrockenheit zählt zu den Beschwerden, die viele Frauen ab der Menopause betreffen. Die häufigste Ursache dafür ist ein verminderter Östrogenspiegel. Dieses Hormon sorgt für Feuchtigkeit und Elastizität der Haut im Intimbereich. Jedoch können auch andere Faktoren einer vorübergehend oder dauerhaft trockenen Scheide zugrunde liegen. Dazu zählen hormonelle Veränderungen während der Schwangerschaft und Stillzeit, die Einnahme bestimmter Medikamente, eine Chemotherapie oder die chirurgische Entfernung der Eierstöcke. Wird die Schleimhaut der Scheide dünner und trockener, kann dies zu Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und/oder beim Wasserlassen sowie einem allgemeinen Missempfinden im Intimbereich führen. Da sich durch die hormonelle Veränderung auch das Mikrobiom der Vagina verändern kann, ist eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen eine mögliche Folge. Viele Frauen scheuen sich, dieses Thema anzusprechen. Scheidentrockenheit ist jedoch kein unabänderliches Schicksal, denn es gibt Behandlungsmöglichkeiten. Gleitmittel und vaginale Feuchtigkeitscremes können die Symptome einer trockenen Vagina lindern. Für den Geschlechtsverkehr können wasserbasierte Gleitmittel verwendet werden (nicht wasserbasierte Gleitmittel können Kondome beschädigen). Möglicherweise bedarf es hormoneller Präparate wie Cremes oder Tabletten. Die Optionen sollten mit dem Arzt besprochen werden. (mak)



Scheidentrockenheit beeinträchtigt das Wohlbefinden. Foto: JRJfin/Shutterstock

MeinMed-Vortragsreihe zum Welt-Parkinson-Tag

VON MARGIT KOUDELKA

Morbus Parkinson gehört mit den Demenzerkrankungen und dem Schlaganfall zu den häufigsten neurologischen Krankheiten. Etwa 20.000 bis 30.000 Menschen in Österreich sind davon betroffen, viele davon sind therapeutisch nicht optimal versorgt. Parkinson ist zwar nicht heilbar, lässt sich aber gut behandeln. Mittlerweile stehen unterschiedliche symptomatische Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung – darunter auch gerätestützte Therapien. Anlässlich des Welt-Parkinson-Tages am 11. April veranstaltet MeinMed eine Vortragsreihe zu diesem



Parkinson verursacht nicht nur Zittern. Foto: sruilk/Shutterstock

Thema. Die Vorträge finden am 10. April in Innsbruck, am 17. April in Linz, am 23. April in Knittelfeld sowie am 25. April in Perchtoldsdorf statt. Beginn ist jeweils um 19 Uhr, die Teilnahme ist kostenlos.

BUCHTIPP: PARKINSON MIT HUMOR BETRACHTET



Foto: privat

Walter Ondrich aus Leoben bekam im Alter von 66 Jahren die Diagnose „Parkinson“. In seinen Büchern „Mit 66 Jahren – Parkinson!“ und „Und täglich

grüßt Parkinson“ schreibt er offen und auf heitere Weise über seine Erkrankung. Ondrich möchte Betroffenen Mut machen und sie motivieren.



Für die Energiegewinnung braucht der Körper Ubichinon Maridav/Shutterstock

Ein Zahnrad im Kraftwerk der Zelle

Das Coenzym Q10, auch Ubichinon genannt, ist in der allgemeinen Bevölkerung kaum bekannt, dabei spielt es im Organismus eine wichtige Rolle. Tatsächlich kommt es in jeder Zelle des menschlichen Körpers vor, denn es wird für die Energiegewinnung in den Mitochondrien benötigt. Das Molekül hat außerdem eine antioxidative Wirkung. Ein Vitamin ist es streng genommen aber nicht, denn das Molekül kann vom Körper selbst gebildet werden. Über die Nahrung wird es aus Fleisch und Fisch, pflanzlichen Speiseölen und Nüssen aufgenommen. (fst)

Bye bye **Scheidentrockenheit!** GYNIAL

Erhältlich in der Apotheke!

Beachten Sie die Gebrauchsinformation dieses Medizinprodukts und fragen Sie bei Bedarf Ärzt:in oder Apotheker:in. Vorübergehend leichtes Brennen nach dem Auftragen ist selten, aber möglich. gynial.com/hydrosanta 413V1022024

-20% IM APRIL

DEIN ENERGIE-KICK!

Erhältlich in deiner Apotheke und online unter nicapur.com

NICA pur VOLLER LEBEN

JUBILÄUMSAKTION 90 JAHRE

VERTRAUEN UND WIRKSAMKEIT!

AT-BUER-2400013_03/24

€ 4,- Endkundenrabatt jetzt sichern. Exklusiv in Ihrer Apotheke.

4 Euro Rabatt auf Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml 0008711 Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml Aktionszeitraum: 1. April bis 30. Juni 2024



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.

Die pflanzliche Innovation bei hartem Stuhl

So bringen Sie den Darm wieder in Schwung – rein pflanzlich und ohne Abführmittel.

Fast jeder hat schon einmal die unangenehme Erfahrung mit Verstopfung und hartem Stuhl gemacht. Ist man jedoch immer wieder davon betroffen, können die Begleiterscheinungen (z. B. Schmerzen beim Stuhlgang, Blähbauch) das Wohlbefinden massiv einschränken. Wir haben uns angesehen, was Sie dagegen tun können.

Bitte nicht pressen!

Ganz wichtig: Hören Sie auf Ihren Körper. Wenn es Ihnen nur unter starkem Pressen möglich ist, den Darm zu entleeren, sollten Sie sich nach einer anderen Lösung umschauen. Zu starkes Pressen ist nämlich nicht nur schmerzhaft, sondern kann auch zur Entstehung schmerzhafter Hämorrhoiden beitragen. Dabei handelt es sich um Blutgefäße rund um den Darmausgang, die sich durch zu starken Druck auf lange Sicht vergrößern können. Das Ergebnis sind anhaltende Schmerzen oder



gar Blutungen. Die gute Nachricht: Man kann selbst viel dazu beitragen, die Stuhlkonsistenz rasch zu verbessern und so gar nicht erst in diese unangenehme Situation zu kommen.

Innovation aus Österreich

Neben viel Trinken lautet die erste Empfehlung auf eine Erhöhung der Ballaststoffzufuhr. In ausreichender Menge und vor allem in

der richtigen Kombination eingenommen, können diese die Darmtätigkeit sanft und gleichzeitig effektiv anregen. So wird der Toilettengang wieder zur stressfreien Erfahrung – ganz ohne zusätzliches Abführmittel. In diesem Zusammenhang begeistert vor allem ein neues Produkt aus Österreich: Dr. Böhm® Darm aktiv (exklusiv in der Apotheke) ist eine Kombination speziell aufeinander

der abgestimmter Ballaststoffe. Das pflanzliche Getränk wirkt sanft und natürlich - und sorgt (durch den enthaltenen Flohsamen) für eine regelmäßige und vor allem angenehme Darmentleerung.

Tipp: Besonders gut schmeckt Dr. Böhm® Darm aktiv, wenn Sie es in Orangensaft auflösen. So können Sie es z. B. zu einem festen Bestandteil eines ausgewogenen Frühstücks machen.

Jetzt überzeugen

Dr. Böhm® Darm aktiv



Schlafräuber Neurodermitis: Was tun gegen das Jucken?

Trockene und gereizte Neurodermitis-Haut kann höllisch jucken. Gerade nachts ist der Juckreiz oft so quälend, dass er betroffenen Kindern (und Eltern) den Schlaf raubt.

Gerade Kinder leiden besonders an Neurodermitis und dem damit einhergehenden Juckreiz. Vor allem nachts ist dieser oft kaum auszuhalten – auch, weil den Kindern die Ablenkung fehlt. So kann die leidige Hautkrankheit schnell auch zum Schlafräuber werden. Was können Eltern tun, um die Nächte für ihre Kleinen angenehmer zu gestalten?

- **Nicht zu früh ins Bett.** Je weniger müde das Kind ist, umso länger liegt es wach im Bett – und beschäftigt sich mit dem Juckreiz.
- **Schwitzen verhindern.** Schweiß verstärkt den Juckreiz. Die Zimmertemperatur sollte deswegen kühl sein, Decke und Schlafanzug nicht zu warm.
- **Kühlen.** Wird das Kind nachts wach, helfen kühle Lappen, um den akuten Juckreiz zu lindern.
- **Druck vermeiden.** Kinder spüren schnell, wenn die Situation die ganze Familie belastet. Das erzeugt Stress, der sie noch schlechter schlafen lässt.

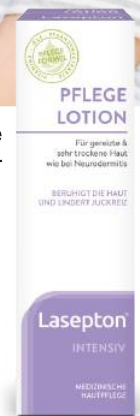
Nicht vergessen: Richtig pflegen!

Egal ob untertags oder in der Nacht: Das A und O bei Neurodermitis ist und bleibt konsequentes Eincremen der Haut, mindestens zweimal täglich mit einer geeigneten Lotion. Eine häufige Empfehlung aus der Apotheke ist hier die Lasepton® Intensiv Pflege Lotion: Die enthaltenen Pflanzenextrakte aus Weihrauch und Süßholzwurzel lindern Juckreiz und Hautirritationen. Da die Formel schnell einzieht und tief in die Hautschichten eindringt, liefert sie der Haut zuverlässig Feuchtigkeit und Fette, was besonders bei sehr trockener Haut wie bei Neurodermitis wichtig ist.



Gut zu wissen: Die Lotion ist bereits für Säuglinge geeignet.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach der Lasepton® Intensiv Pflege Lotion. Falls nicht verfügbar, kann sie schnell und einfach für Sie bestellt werden: PZN 5856929



Abnutzung der Gelenke: Empfehlung bei langwierigen Gelenkproblemen

Viele Gelenks-Präparate versprechen rasche Hilfe, wir haben uns angesehen, worauf es wirklich ankommt.

Fast 75 % der Menschen ab 50 klagen über Schwierigkeiten mit den Knien. Stiegensteigen vermeidet man am liebsten, beim Gehen knackt und knirscht es und sogar das Hinhocken, um die Schuhbänder zuzubinden, wird zunehmend zur Herausforderung. Was kann man tun?

Fokus der Forschung

Wichtige Nährstoffe wie Glucosamin, Chondroitin und natürlicher Schwefel (auch MSM abgekürzt) sowie Vitamin D für die Knochen und Vitamin C für den Knorpel rücken hier immer mehr in den Fokus

der Forschung. Wissenschaftler sehen vor allem großes Potenzial darin, diese Nährstoffe zu kombinieren.

Extra starke Gelenks-Kombi

Die Experten der Entwicklungsabteilung von Dr. Böhm® in Graz haben sich ebenfalls intensiv mit dem Thema „Gelenknährstoffe“ beschäftigt. So ist es ihnen gemeinsam mit führenden Orthopäden gelungen, die oben genannten Substanzen mit Kollagen und Hyaluronsäure zu einem hochdosierten Trinkpulver zu kombinieren. Der große Vorteil: Die spezielle

Formel wird durch das Lösen in Wasser noch rascher vom Körper aufgenommen.



Regelmäßige Einnahme

Da bei Gelenkproblemen vor allem eine regelmäßige Zufuhr der Nährstoffe sinnvoll ist, wurde bei der Entwicklung von Gelenks complex intensiv besonderer Wert auf diese Punkte gelegt:

- Eine hohe Dosierung der Inhaltsstoffe, um das Präparat nur 1x täglich einnehmen zu müssen.
- Ein fruchtig-frischer Geschmack, sodass die regelmäßige Anwendung angenehm bleibt.
- Höchste Qualitäts- und Sicherheitsstandards – gewährleistet durch eine Produktion direkt in Österreich.

JETZT -20% SPAREN*

Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv

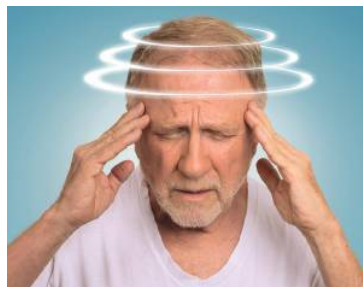
- Hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken
- Nur 1x täglich
- Ideal als Alternative zu Tabletten



Nahrungsergänzungsmittel

*Gültig für Dr. Böhm® Gelenks complex Trinkpulver und Tabletten im April 2024 in teilnehmenden Apotheken.

Schwindel: Was tun, wenn sich alles dreht?



Wiederkehrender Schwindel stellt für Betroffene einen großen Unsicherheitsfaktor im Alltag dar. So können Sie gegensteuern:

Tipps bei Schwindel

Ist einem schwindelig, so sollte man sich erst einmal hinsetzen und ein Glas Wasser trinken. Um die Durchblutung wieder anzuregen, kann man mit Zeigefinger und Mittelfinger den Bereich direkt vor oder hinter den Ohren mit kreisförmigen Bewegungen

massieren. Neben diesen Tipps gibt es auch Unterstützung aus der Apotheke. Seit Jahren bewährt haben sich die Apozema® Schwindel- und Kreislauf-Tropfen. Das Besondere an diesem Präparat: Die Kombination von pflanzlichen Wirkstoffen wie etwa Kokkelskörnern, die bereits im 16. Jahrhundert von Seefahrern erfolgreich bei Schwindel eingesetzt wurden, und der ebenfalls altbewährten Heilpflanze Mistel. Diese wird seit Jahrhunderten zur Stärkung von Herz und Kreislauf verwendet.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich: PZN 0987905

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



APOTHEKEN-TIPP

BEI NÄCHTlichem HARNDRANG



Mit zunehmendem Alter kann es vorkommen, dass die Blase schwächer wird und die Prostata Probleme macht. Die häufige Folge: nächtlicher Harndrang. Spätestens ab 60 ist fast jeder zweite Mann betroffen.

Empfehlung: Kürbiskern-Tabletten

Die gute Nachricht: Man kann auf sanfte und natürliche Weise gegensteuern. So zeigt vor allem ein spezieller Extrakt aus Kürbiskernen spürbar positive Effekte. Eine Studie aus Österreich belegt etwa, dass 80 % der Teilnehmer nach dessen Einnahme bei häufigem Harndrang von einer wesentlich besseren Lebensqualität berichteten. Enthalten ist ein solcher

Extrakt in den Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm®. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.



Nahrungsergänzungsmittel

PZN 1609022

Exklusiv in Ihrer Apotheke