

Atmen, entspannen und so den Blutdruck senken

Etwa jeder vierte Österreicher hat einen zu hohen Blutdruck. Oft wird dieser lange nicht erkannt und häufig erst entdeckt, wenn sich Folgeerkrankungen bemerkbar machen. In Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltete MeinMed ein Webinar zu diesem Thema. Referentin war Michaela Maria Schnider, Allgemeinmedizinerin in Wien. Bluthochdruck muss möglichst frühzeitig behandelt werden, da dieser verschiedene gesundheitliche Probleme zur Folge haben kann. Für die Therapie steht eine Reihe von Medikamenten zur Verfügung. Jedoch tragen auch ein gesunder Lebensstil, Atemtechniken und Entspannung stark zu einer Normalisierung des Blutdrucks bei. Michaela Maria Schnider empfiehlt beispielsweise eine entspannte Meditation, bei



Den „Blutdrucktreiber“ Stress einfach wegatmen. Miljan Zivkovic/Shutterstock

der die Achtsamkeit nach innen gerichtet, die alltäglichen Reize ausgeschaltet und das Bewusstsein auf den Atem gelenkt wird. „Der Kurzurlaub beginnt, sobald man seine Augen schließt und sich vom Atemrhythmus und von positiven Gedanken leiten lässt“, so Schnider. (mak)

Das gesamte Video finden Sie auf meinmed.at/1927

Erkältung? Erste Anzeichen?

Imupret®

NEU

Bionorica®

Imupret® Dragees

50 überzogene Tabletten zum Einnehmen

- Stärkt die Immunabwehr
- Bekämpft Erkältungserreger
- Mildert den Erkältungsverlauf

Sag STOP zur Erkältung!

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.

Pflanzenkraft bei Magenbeschwerden

Das Leben ist immer wieder schwer verdaulich – einmal ist es zu üppiges Essen, dann sind es wieder Stress und Überlastung, die uns im Magen liegen.

Verdauungsbeschwerden trotz gesunder Ernährung Magen-Darm-Beschwerden treten heutzutage immer häufiger trotz ausgewogener und bewusster Ernährung auf. Denn auch Ärger, Stress und Hektik können sich auf den Magen schlagen. Die Verdauung reagiert gereizt und funktioniert nicht mehr richtig und es kommt trotz organisch gesundem Magen und Darm zu wiederkehrenden, krampfartigen Zuständen im Verdauungstrakt. Übelkeit, Magenschmerzen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall sind oft die Folge.

Arzneimittel für die Hausapotheke

Wie sehr unser Wohlbefinden von einem funktionierenden Darm

abhängt, ist allgemein bekannt. Medikamente gegen Übelkeit, Verstopfung, Durchfall und Co. sollten in der Hausapotheke deshalb keinesfalls fehlen. Ideal ist ein Arzneimittel, welches all diese Verdauungsbeschwerden rasch und wirksam bekämpft. Ein besonders wirksames und seit Jahrzehnten beliebtes Mittel sind MONTANA HAUSTROPFEN – eines der ältesten am Markt befindlichen Arzneimittel.

Vielseitig anwendbar

Die 7 traditionell verwendeten Heilkräuter in MONTANA HAUSTROPFEN sind die Lösungsformel bei Verdauungsproblemen. Optimal aufeinander abgestimmt entfalten sie ihre Wirkung gegen eine große

Bandbreite von Magen- und Darmbeschwerden rasch und zuverlässig. Die rein pflanzliche Arzneispezialität führt zu einer Normalisierung und Harmonisierung im Verdauungssystem und



„Seit Generationen bei Magen- und Darmbeschwerden empfohlen“

- Dr. Gernot Fischer

beruhigt den nervösen Magen. Die enthaltenen ätherischen Öle wirken windtreibend, krampflösend und gärungswidrig bei Zersetzungsprozessen im Magen-Darm-Trakt.

Vertrauen auch Sie auf über 90 Jahre Erfahrung und profitieren Sie von der Kraft der 7 Heilpflanzen.

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



MeinMed - nächste Webinartermine

In Österreich leiden ca. 70.000 Menschen an Epilepsie. Unter dem Motto „Gewitter im Kopf“ veranstaltet MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse am Dienstag, 12. 12., ein Webinar über diese neurologische Erkrankung. Referentin ist Gertraud Puttinger, Fachärztin für Neurologie in Eferding (OÖ). Weitere Online-Vorträge, die diesen Dezember noch anstehen, sind:

- Konservative Behandlung bei orthopädischen Beschwerden.
- Medienkonsum bei Kindern: Wie viel ist zu viel?
- Schlaganfall: Jede Minute zählt.
- Rheuma – Eine Volkskrankheit?

Beginn ist jeweils um 19 Uhr, die Teilnahme ist frei.

Die Details zu den Webinaren finden Sie auf meinmed.at/ veranstaltung

Die Leber pflanzlich

Die Mariendistel hilft dem wichtigsten Stoffwechselorgan beim Entgiften des Körpers.

Sie besteht aus rund 300 Milliarden Zellen und wiegt ungefähr 1,5 Kilogramm. Die Rede ist von der Leber, der Entgiftungszentrale des Körpers. Sie filtert Schadstoffe aus mehr als einem Liter Blut pro Minute. Wichtig zu wissen: Der größte Feind der Leber ist unsere ungesunde Lebensweise. Alkohol, kalorienreiches Essen, zuckerhaltige Getränke und Speisen, wenig Bewegung und Übergewicht setzen ihr stark zu. Zusätzlichen Stress für die Leber können manche Medikamente bedeuten, die dauerhaft eingenommen werden müssen. All diese Faktoren belasten das Organ und können

dazu führen, dass die Leber ihre wichtige Entgiftungsarbeit nicht mehr optimal leisten kann – mit negativen Folgen für die Gesundheit. Treten Schäden an der Leber auf, kommt es zu erhöhten Leberwerten im Blut. Regelmäßige ärztliche Kontrollen werden empfohlen, denn die schleichende Gefahr spürt man nicht: Die Leber leidet still. Sie ist im Inneren nicht von Nerven durchzogen und verursacht daher keine Schmerzen. Erste Anzeichen für Lebererkrankungen sind oft nur unspezifische Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung.

Pflanzlicher Leberschutz

Eine Änderung des Lebensstils bietet viele Möglichkeiten, das Organ zu entlasten. Konkret bedeutet das: Auszeiten beim Alkoholkonsum, regelmäßige Bewegung, Zurückhaltung bei

fettem Essen und Süßspeisen. Eine weitere sehr wirksame Maßnahme kommt aus der Natur. Hier bietet sich eine Heilpflanze an, die wissenschaftlich gründlich erforscht ist: die Mariendistel.



„Mariendistel-Präparate sind geeignet, die Leber vorbeugend zu stärken.“

Foto: Lex Karelly

THOMAS KLEIN

„Die Samen der Pflanze werden seit dem 18. Jahrhundert bei Leberbeschwerden eingesetzt“, so der Gesundheitsexperte und Ratgeberautor Thomas Klein. Sie enthalten den Wirkstoffkomplex Silymarin, der gleich mehrfach positiv auf die Leber wirkt: Er hindert Schadstoffe daran, in die Leber zu gelangen, und hilft geschwächten Leberzellen, sich wieder zu erholen.

Ist Glühwein gesund? Mythen und Fakten

Glühwein – in Maßen genossen – kann gesund sein. Er enthält Gewürze wie Zimt, Nelken und Kardamom, die als Gesundheitsbooster gelten. Zimt regt die Verdauung an, Nelken wirken antibakteriell und verdauungsfördernd, Kardamom gilt als appetitanregend und hilft bei Blähungen. Allerdings ist Glühwein aufgrund des Zu-

ckergehalts auch eine Kalorienbombe. Zudem kann Alkohol in frostiger Außenluft genossen eine trügerische Wärme erzeugen, da Ethanol die Blutgefäße erweitert, sodass mehr Blut an die Hautoberfläche gelangt. Der Körper gibt die Wärme umso schneller ab, und dieser Effekt ist nach kurzem Wärmegefühl vorbei. (mak)

Erkenne einen **Schlaganfall**.
Erkenne den ungebetenen

! HANDE SOFORT UND RUF DIE RETTUNG.

G A S T

GESICHT | **ARME** | **SPRACHE** | **TEMPO**

Hängt beim Lächeln einer der Mundwinkel herab? | Können nicht beide Arme gleichzeitig gehoben werden? | Klingen selbst einfache nachgesprochene Sätze verwaschen? | Ein Symptom reicht aus – sofort **144** oder **112** rufen!

Medieninhaber: Bristol-Myers Squibb GeesmbH, www.bms.at, Wien & Pfizer Corporation Austria GeesmbH, Wien, www.pfizer.at
PP-ELI-AUT-09/03/04-2023 | CV-AT-2300014, 05/2023

Grether's
SINCE 1850

Balsam für Hals und Stimme

Naturreine, sonnengereiften Beeren und Blüten geben den Grether's Weichpastillen ihren unvergleichlichen Geschmack. Dank pflanzlichem Glycerin verleihen sie strapazierten Stimmbändern einen wohltuenden Schutzfilm.

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

SWISS MADE

schützen



Die Leber ist das größte innere Organ des Menschen. Sie erfüllt eine Reihe wichtiger Funktionen, so etwa die Entgiftung.

LightField Studios/Shutterstock

Vorbeugen, regenerieren

„Mariendistel-Präparate aus der Apotheke sind geeignet, die Leber vorbeugend zu stärken und bei ihrer wichtigen Entgiftungsarbeit zu unterstützen“, meint Gesundheitsexperte Klein weiter. Um die schützenden Effekte auf die Leberzellen und die Regenera-

tion im Körper voll entfalten zu können, sollten qualitative hochwertige Extrakte aus Mariendistel kurmäßig über einen Zeitraum von mehreren Wochen eingenommen werden. Für den optimalen Nutzen dieser Präparate lässt man sich am besten in der Apotheke seines Vertrauens beraten.

Durchblutungsstörungen?

Eingeschlafene HÄNDE & FÜSSE können ein WARNSIGNAL sein

PADMA CIRCOSAN
Kapseln

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei:

- kalten Händen und Füßen
- Krämpfen und Arteriosklerose
- Frostwunden (Lohn-Effekt)
- Folgen von leichten Durchblutungsstörungen

12-PACR-100021

www.padma.at

PADMA

PADMA CIRCOSAN ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Über die Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Lesen Sie die Packungsbeilage. Pflanzliches Arzneimittel bei leichten Durchblutungsstörungen.

Canephron® forte versteht meine Blase

Eine Blasenentzündung ist für jede Frau eine Belastung im Alltag. Canephron® forte bringt schnelle Abhilfe und entspannt die Blase.

Geballte 4-fach Wirkung gegen Harnwegsinfekte
Canephron® forte hilft rasch und effektiv dank der einzigartigen 4-fach Wirkung. Es unterstützt nicht nur die Ausspülung der Bakterien. Canephron® forte kann mehr: Es lindert Schmerzen, löst Krämpfe und hemmt die Entzündung. So wird die Infektion gezielt behandelt.

Entspannte Blase = entspannter Alltag
Canephron® forte kann direkt bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung eingenommen werden. Es ist sehr gut verträglich und ideal für die Haus- und Reiseapotheke. Mit einer erholten Blase kann der Alltag wieder unbeschwert gemeistert werden.

Für Ihre Apotheke PZN 4964723

Canephron® forte Dragees

30 überzogene Tabletten
Zahn- & Zahnpasta

www.canephron.at

bereits ab 12 Jahren

Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei unkomplizierten Harnwegsinfekten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. BNO-AT_CAN-27_10/2023

WERBUNG

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE NATÜRLICHE ENTGIFTUNG

Dr. Böhm® Mariendistel
140 mg Kapseln

Verbesserung der Leberfunktion
Unterstützt die Normalisierung der Leberwerte

30 Hartkapseln Pflanzliches Arzneimittel Pflanzliches Arzneimittel

Sie fühlen sich oft müde und abgeschlagen? Dies könnten erste Anzeichen für eine überlastete Leber sein. Die Leber wird oft von vielen Seiten wie z.B. durch Fett, Alkohol und Süßigkeiten angegriffen.

Dr. Böhm® Mariendistel

- ✓ schützt die Leber
- ✓ normalisiert die Leberwerte
- ✓ verbessert die Leberfunktion

Qualität aus Österreich

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*
*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

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