



Sport stärkt die Knochen und das Herz-Kreislauf-System. Foto: unsplash.com

Wohlbefinden in den Wechseljahren

Die hormonelle Umstellung im sogenannten Klimakterium bringt körperliche und psychische Veränderungen mit sich – wobei jede Frau die Wechseljahre anders empfinden kann. Mit Beschwerden sollte sich niemand herumschlagen, denn es gibt Therapiemöglichkeiten. Neben einer ärztlichen oder psychologischen Betreuung können Frauen durch einen gesunden Lebensstil selbst zu ihrem Wohlbefinden beitragen. Dazu zählen etwa eine gute Nährstoffversorgung, Bewegung und Sport sowie das Erlernen von Entspannungstechniken. (as)

Brustkrebsmonat

Zwei Initiativen, die der Bewusstseinsbildung und der finanziellen Absicherung Betroffener dienen.

VON KARIN MARTIN

Jedes Jahr erkranken in Österreich etwa 6.000 Frauen an Brustkrebs. Damit ist diese onkologische Erkrankung die häufigste bei Frauen in unserem Land. Das mittlere Erkrankungsalter nimmt tendenziell ab (2017 im Durchschnitt 64 Jahre). Die Diagnose bringt meist viel Angst und Unsicherheit mit sich, doch die Chancen auf Überleben – und auch Heilung – sind aufgrund des medizinischen Fortschritts durchaus gut. Weiterhin gilt: Je früher der Tumor erkannt wird, desto rascher können moderne Behandlungsmög-

lichkeiten eingesetzt werden. Eine adäquate Aufklärung ist dementsprechend wichtig.

Sich online informieren

Der Verein Leben mit Krebs lädt deshalb im Brustkrebs-Awareness-Monat Oktober – am Mittwoch, dem 23. 10. 2024, von 17 bis 18 Uhr – zu einer kostenlosen Online-Informationsveranstaltung für Patientinnen, Angehörige und alle Interessierten ein. Renommiertere Experten informieren über den aktuellen Stand der Brustkrebsversorgung in Österreich. Die Veranstaltung moderiert der Präsident des Vereins Leben mit Krebs, Richard Crevenna. Der Onkologe Rupert Bartsch spricht über die Therapie bei der Erstdiagnose und die Gynäkologin Christine Deutschmann gibt einen Einblick in die Behandlung des metastasierten Brustkrebses.

Nach einer Podiumsdiskussion stehen die Mediziner den Teilnehmenden für Fragen zur Verfügung.

Eine Anmeldung, um online an der Veranstaltung teilzunehmen, ist erforderlich. Sie kann über folgenden Link erfolgen: bit.ly/LMK-Brustkrebs-2024. Weitere Informationen und den Link zum Livestream findet man auf www.leben-mit-krebs.at. Fragen an die Experten können vorab geschickt (office@medroom.at) oder direkt im Chat gestellt werden.

Finanzielle Unterstützung

Mit dem Pink Ribbon am Parlament (siehe Foto), einer hoch dotierten Forschungsförderung sowie einer Veranstaltung am Internationalen Brustkrebstag, dem 1. Oktober, startet die Krebshilfe ihre schon traditionelle Pink-Ribbon-Aktion in diesem Jahr. Drei

Mythos: Schnaps für die Verdauung

Nach einer üppigen Mahlzeit ist der „Verdauungsschnaps“ beliebt. Doch seine Schärfe und seine berauschende Wirkung trügen. Der verdauungsfördernde Effekt bleibt eher aus oder das Gegenteil tritt ein, denn Alkohol verlangsamt die Magenentleerung. Prinzipiell kann übermäßiger Alkoholkonsum der Magen- und Darmgesundheit schaden. (as)



Gelenke im Blick: „Blutderivate und Stammzellen in der Arthrotherapie“ lautet der Titel des Expertenvortrags.

Foto: HenadzPechan/Shutterstock

MeinMed-Webinar: Neues in der Arthrotherapie

Die Arthrose stellt eine degenerative Gelenkerkrankung dar, bei der sich – vor allem durch eine langjährige Überbelastung – die Knorpel- und Knochenstruktur fortschreitend verändert. Stefan Marlovits, Facharzt für Unfallchirurgie und Sporttraumatologie, Knorpelzentrum Wien, klärte in einem MeinMed-Webinar über innovative Behandlungsmöglichkeiten auf. Eine davon ist die Eigenblut- bzw. PRP-Thera-

pie, bei der speziell aufbereitete „plättchenreiches Plasma“ mit einer feinen Nadel in das Gewebe oder Gelenk injiziert wird. „PRP enthält Moleküle, die eine Geweberegeneration fördern“, erläutert der Experte. Doch es gebe einige Variablen zu beachten, etwa den Typ und die Schwere der Arthrose. Und: „PRP ist nicht gleich PRP.“ (as)

Das Video zum Nachsehen unter: meinmed.at/mediathek

UNVERWECHSELBAR, ICH!

MenoGynial
Isoflavone 125 mg
Sabaltsamenextrakt 150 mg

Naturpräparat zur symptomatischen Linderung der Beschwerden der Wechseljahre und zur Unterstützung der Hormonbalance. MenoGynial enthält Isoflavone und Sabaltsamenextrakt.

gynial.com/menogynial

Reizdarmfrei dank MED DARM-REPAIR

- lindert Darmbeschwerden
- stärkt die Darmwand

Jetzt
- 20 % Aktion
in Ihrer Apotheke



Österreichisches Medizinprodukt:
Gebrauchsanweisung beachten.

PANACEO

Oktober

Botschaften und Anliegen stehen im Mittelpunkt: „Wir wollen Frauen an die Wichtigkeit der ‚Vorsorge‘-Mammografie erinnern, Betroffene motivieren, Hilfe und Unterstützung anzunehmen, und Spenden sammeln, damit wir Brustkrebspatientinnen, die durch die Erkrankung auch in existenzielle Not geraten sind, finanziell unterstützen können“, erklärt Krebshilfe-Geschäftsführerin Doris Kiefhaber. Die Notwendigkeit finanzieller Soforthilfe für Brustkrebspatientinnen steige. „Diese war und ist nur dank der großartigen Unterstützung durch die Pink-Ribbon-Partner möglich“, betont Kiefhaber.



Österreichisches Parlament mit Pink Ribbon. Foto: Zinner/Parlamentsdirektion

sident der Österreichischen Krebshilfe. Auch er dankt im Namen der Gesamtorganisation allen „alten“ und „neuen“ Partnern für „das berührende Zeichen der Solidarität und das herausragende Engagement“. Infos: pinkribbon.at.

„Pink Ribbon steht für die gelebte und ungebrochene Hilfe für Frauen (und Männer), die an Brustkrebs erkrankt sind“, bestätigt Peter Sevelda, Gynäkologe und langjähriger Prä-

In den Wechseljahren

Natürlich Frau bleiben
ohne Hormone

- Nahrungsergänzungsmittel* für Frauen in den Wechseljahren mit Pflanzenpollenextrakt und Vitamin E**.
- Pflanzenpollen tragen zu einem Wohlbefinden während der Menopause bei und helfen das Auftreten von Hitzewallungen zu verringern.
- Frei von Gelatine, Gluten und Lactose

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



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 neuen Ginkgo Lecithin plus Bonbons die ebenfalls hochdosierten Ginkgo Extrakt sowie wertvolles Lecithin enthalten.

Weil geistig fit bleiben nicht selbstverständlich ist!

Vorteilspackung
Ginkgo Lecithin plus
2 x 500 ml!

Jetzt
€ 5,-
sparen*!



* Sie sparen € 5,- beim Kauf einer Vorteilspackung Ginkgo Lecithin plus 2 x 500 ml im Vergleich zum Kauf von zwei Einzelpackungen Ginkgo Lecithin plus 500 ml. Im Oktober 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.

Werbung

Diese 3 Ursachen sollten Sie kennen!

Warum fällt es uns oft schwer, Dinge in Erinnerung zu behalten? Wir beleuchten die wichtigsten Auslöser für Vergesslichkeit.

1. Vergesslichkeit als Schutz

Vergesslichkeit trifft auch bereits junge Menschen und muss nicht immer gleich Grund zur Sorge sein. Oft ist sie schlicht und einfach ein Schutzmechanismus unseres Gehirns gegen die ständige Reizüberflutung. Um neue Informationen aufnehmen zu können, müssen dann erst die alten aussortiert werden.

2. Ablagerungen im Gehirn

Speziell die sogenannte Altersvergesslichkeit hat ihren Ursprung häufig in Ablagerungen, die sich mit dem Älterwerden im Gehirn bilden und dort die Informationsverarbeitung beeinträchtigen. Er-

innerung, Merkfähigkeit und Konzentration nehmen so langsam aber sicher ab – wirklich spürbar wird das für die meisten zwischen 50 und 60 Jahren.

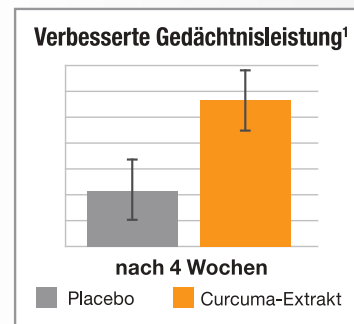
3. Achtung Stress

Steht man unter Druck (z. B. aufgrund fordernder Phasen im Beruf oder bei der Vorbereitung auf Prüfungen), entsteht im Körper sogenannter „oxidativer Stress“. Studien zeigen, dass dieser oft in direkter Verbindung mit einer zumindest kurzfristig verminderten Gedächtnis- bzw. Denkleistung steht.

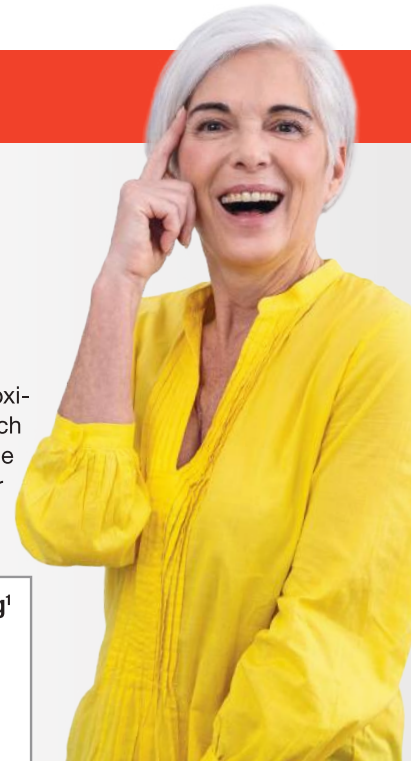
Was die Wissenschaft empfiehlt

Neben Stressabbau und regelmäßigem Gehirn-Jogging sollte man bei Vergesslichkeit vor allem die richtigen Nährstoffe zuführen. So zeigt die Studienlage klar: Curcumin (ein Wirkstoff aus der Curcuma-Wurzel) sorgt nachweislich für eine verbesserte Merkfähigkeit bzw. Denkleistung¹ und kann

auch zur Verminderung von oxidativem Stress beitragen.² Auch Pantothensäure für die geistige Leistungsfähigkeit sowie der Gehirnbaustein Lecithin spielen eine wichtige Rolle.



Unser Tipp: Kombiniert findet man diese Nährstoffe nur in den Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv Kapseln, dem in Österreich meistgekauften Produkt bei Vergesslichkeit.³



NEU AM MARKT

Jetzt gibt es Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv auch als fruchtige Sticks mit bioaktivem Curcumin, das besonders rasch vom Körper aufgenommen wird – ideal auch für Jüngere, z. B. in stressigen Lernphasen.



¹Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.
²Saraf-Bank S et al. Phytotherapy Research 2019; 33 (8): 2015-22.
³Apothekenabsatz Kognitive Stimulanzien IQVIA OTC Offtake MAT 07/2024

Gut schlafen trotz Hustenreiz

Spätestens jetzt – knapp ein Monat nach Schulbeginn – ist die Erkältungszeit für Kinder wieder in vollem Gange. Gerade ein langwieriger Husten kann nachts zur Qual werden.

Nächtliche Hustenanfälle sind für niemanden angenehm – weder für die betroffenen Kinder noch für die Eltern. Natürliche Hilfe bietet hier vor allem ein Brustbalsam. Dieser wird

vor dem Schlafengehen auf Brust und Rücken aufgetragen, löst dank ätherischer Öle den festsitzenden Schleim und lindert den Hustenreiz. Durch das erleichterte Atmen sorgt der Balsam für einen erholsamen und ruhigen Schlaf.

Tipp aus der Apotheke

Seit Jahrzehnten wird hier in Österreichs Apotheken der LUUF® Kinder Balsam ab 2 Jahren empfohlen. Die enthaltenen Wirkstoffe wie Eukalyptusöl, Kampfer und Menthol wurden speziell auf das Kindesalter abgestimmt und wirken besonders sanft:

- Lindert Hustenreiz
- Befreit die verstopfte Nase
- Löst festsitzenden Schleim

Gut zu wissen: Auch als LUUF® Baby Balsam für Kinder ab 6 Monaten erhältlich. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!

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



Schütteres Haar – was kann man(n) tun?

Dass sich vorwiegend Frauen mit den eigenen Haaren beschäftigen, ist ein längst überholtes Klischee.

Spätestens wenn die Haare schleichend dünner und schütterer werden, ist auch das männliche Geschlecht besorgt.

Tatsache ist jedoch: Wir verlieren ständig Haare – und zwar an allen Stellen des Kopfes. Das ist normal und kein Grund zur Sorge. Denn nach einer gewissen Zeit hat jedes Haar ausgedient und verabschiedet sich. Problematisch wird es nur, wenn anschließend weniger oder dünnere Haare nachwachsen. Doch was kann man(n) tun, um gegenzusteuern?

Was wirklich hilft

Gerade Männern werden für schütteres Haar häufig äußerliche Pflegeprodukte (z. B. Koffein-Shampoos) empfohlen. Doch Achtung: Es stimmt zwar, dass Koffein eine stimulierende Wirkung auf das Haarwachstum haben kann, allerdings ist die Zeitspanne, während der ein solches Shampoo auf der Kopfhaut verbleibt viel zu kurz, um auf die darunterliegenden Zellen zu wirken. Viel wichtiger wäre es, die Haarwurzeln unter der Kopfhaut gleich direkt mit sinnvollen Nährstoffen zu versorgen. Denn diese bilden die Grundlage für gesundes Haarwachstum. Man kann sie sich wie kleine Fabriken vorstellen, die laufend neue Haare produzieren. Wie auch bei einer echten Fabrik gilt: Nur mit den richtigen Rohstoffen kommt auch ein gutes Produkt heraus.



Wichtig zu wissen: Gehen die Haare büschelweise aus oder ist bereits mehr Glatze als Haarpracht vorhanden, wird man mit einer verbesserten Nährstoffversorgung nicht viel erreichen können (Stichwort: Haartransplantation). In leichteren Fällen – also jenen, in denen die Haare langsam aber sichtbar dünner und schütterer werden – kann man mit der richtigen Nährstoffzufuhr

aber sehr wohl noch wirksam gegensteuern.

Empfehlung aus der Apotheke

Für die optimale Nährstoffversorgung bei dünnem bzw. schütterem Haar empfehlen Apotheker am häufigsten Dr. Böhm® Haut Haare Nägel* - 2 von 3 davon sogar bei Haarausfall.** Die in Österreich entwickelten Tabletten enthalten einen durchdachten Mix der wichtigsten Mikronährstoffe für volles Haar – darunter Silizium aus der heimischen Goldhirse für mehr Elastizität und Spannkraft, organischen Schwefel (MSM) als wichtigen Strukturbestandteil der Haare sowie Selen, dessen Mangel zu Haarausfall führen kann. Empfohlen wird eine Einnahme über zumindest 2-3 Monate hinweg.

* Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 06/2024.; ** Telefonische Befragung von 100 Apotheken lt. pharmaceutical-tribune.at, 26. August 2021.

Für Ihren Apotheker

**Dr. Böhm®
Haut Haare
Nägel**



PZN 2696394

Wirksame Pflege bei gereizter, rissiger Haut

Menschen mit trockener Haut oder Neurodermitis kennen das Problem: Die Haut zeigt rissige und juckende Stellen, besonders an Händen, Gesicht und Ellbogen. Kortisonhaltige Cremes verschaffen hier zwar schnelle Linderung, allerdings kann deren langfristige Anwendung die Haut dünner und empfindlicher machen. Eine herkömmliche Basispflege wiederum reicht oftmals nicht aus, um die Haut ausreichend zu beruhigen.



Wirkstoffe versorgt die Haut optimal mit Pflegestoffen und hilft ihr sich schnell zu regenerieren – ganz ohne Kortison. Die Creme zieht rasch ein und hinterlässt keinen Fettfilm. **Tipp:** Regelmäßig angewendet, beugt die Lasepton® Regenerationscreme rauer, irritierter Haut effektiv vor.

Medizinische Hautpflege

Diese Lücke füllt die Lasepton® Regenerationscreme aus der Apotheke. Ihre medizinische Hautpflegeformel enthält Öle aus Wildrose, Mandel und Olive, regenerierendes Dexpanthenol sowie den hautberuhigenden Pflanzenwirkstoff Defensil®, dessen lindernder und schützender Effekt durch Studien belegt ist. Die Kombination dieser natürlichen

Für Ihren Apotheker
Lasepton® Regenerations-Creme



€ 12,90 (80 ml)

PZN 4036779

Dr. Böhm®

DIE LÖSUNG BEI HARTEM STUHL



**NEU
mit fruchtigem
Geschmack**

Pflanzlich

Nahrungsergänzungsmittel

Sie haben immer wieder harten Stuhl? Gerade das Pressen ist unangenehm? Dafür gibt es jetzt eine pflanzliche Lösung: **Darm aktiv von Dr. Böhm®**. Das natürliche Getränk mit 5 speziellen Ballaststoffen sorgt für einen normalen Stuhlgang* – so wie es eigentlich sein sollte.

- ✔ Angenehm weicher Stuhl dank *Flohsamen
- ✔ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✔ Schmeckt auch Kindern

Qualität aus Österreich.