

Mehr Dynamik im Büro gegen Rückenschmerzen

Für Millionen von Österreichern steht stundenlanges Sitzen am Arbeitsplatz auf der Tagesordnung. Doch dafür ist der Körper nicht geschaffen. Selbst der beste Bürosessel kann dies nicht gänzlich kompensieren, wenn man in ein und derselben Position verharnt. Langes, statisches Sitzen führt unter anderem dazu, dass sich der Iliopsoas, einer der Hüftbeugermuskeln, verkürzt. Das wiederum bewirkt in der Lendenwirbelsäule einen ständigen Zug nach vorne und somit ein Hohlkreuz. Durch eine starre Sitzposition wird zudem die Wirbelsäule einseitig belastet, die Bandscheiben nicht mehr richtig durchblutet. Nicht selten führt dies zu Rückenschmerzen.

Beim dynamischen Sitzen hingegen wird die Sitzposition häufig gewechselt. Sitzen wird zu einer aktiven Tätigkeit und



Etwas Bewegung geht selbst auf dem Bürosessel. A. Guillem/Shutterstock.com

ist nicht mehr passiv. Bereits die Drehbewegung auf dem Bürosessel kann man sich zunutze machen, indem man sich öfter auch ohne Notwendigkeit hin- und herdreht. Auch die Wippmechanik, die viele Bürosessel haben, sollte man häufiger nutzen. Hilfreich ist es zudem, bei unterschiedlichen Tätigkeiten verschiedene Sitzpositionen einzunehmen, etwa beim Telefonieren anders zu sitzen als beim Tippen. (mak)

Besuchen Sie uns in einer unserer **14 ORTOPROBAN-Filialen**



13x in Wien



MoliCare® **3+1 GRATIS!**

Aktionen nicht gültig für Produkte über Verordnungsschein. Ausgenommen Selbstbehalt und Rezeptgebühren. Gültig nur für Privatkäufe bei Abholung in einer Filiale bis 31.12.2022. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Aktionen nicht in bar ablösbar. Solange der Vorrat reicht. *Beim Kauf von 3 Packungen MoliCare® Premium Mobile 1 Packung gratis dazu (Sortenreine Abgabe). Preise in Euro inkl. MwSt. Satz- und Druckfehler vorbehalten. Stand 11.2022

Viele **Weihnachtsaktionen**

ORTOPROBAN

Orthopädie-Technik • Prothesen • Bandagen

IHR SANITÄTSHAUS

☎ 01/40221 25-1000

www.ortoproban.at

STARK bei Erkältung

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!



228_GRL1022

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

STADA

Caring for People's Health

Kaum denkbar: Advent ohne Zimt



Foto: Williams/Unsplash.com

Er steckt in Keksen, im Punsch und in Bratäpfeln: Am Zimt kommt man in der Adventzeit kaum vorbei. Die Rinde des tropischen Zimtbaumes verbreitet jedoch nicht nur einen weihnachtlichen Duft, sondern sie ist auch der Gesundheit zuträglich. Die „European Scientific Cooperative on Phytotherapy“ bescheinigt dem Zimt eine heilsame Wirkung bei Beschwerden im Magen-Darm-Bereich, etwa Blähungen oder Durchfall. Zimt wirkt auch appetitanregend. (mak)

Frauen haben häufiger Rheuma

MeinMed: Geschlechtsspezifische Unterschiede bei Gelenkerkrankungen

Frauen sind häufiger von rheumatischen Erkrankungen betroffen, entwickeln unspezifischere Symptome bzw. Symptome langsamer und müssen individueller therapiert werden. Die Rheumatologin Antonia Mazzucato-Puchner von der Medizinischen Universität Wien präsentierte in ihrem MeinMed-Webinar neueste Erkenntnisse aus den Forschungen der Gendermedizin.

Beispiel Spondyloarthritis

Der Begriff Rheuma bezieht sich auf bis zu 400 verschiedene Krankheitsbilder, die mit Schmerzen in Muskeln, Wirbeln oder Gelenken einhergehen. Fast alle rheumatischen Erkrankungen sind bei Frauen häufiger als bei Männern. Die Spondyloarthritis („Morbus Bechterew“) beispielsweise, die jahrelang als rein männliche Erkrankung galt, wird heute



Rheumatische Erkrankungen wurden bislang als geschlechtsneutral angesehen, das sind sie allerdings nicht.

Foto: Image Point Fr/Shutterstock.com

bei Frauen öfter diagnostiziert, weil die Symptome von Männern und Frauen durchaus unterschiedlich sein können. Oftmals beschreiben Frauen einen Ganzkörperschmerz und nicht die für die Krankheit typischen Schmerzen im unteren Rückenbereich. Hier stehen heute bildgebende Verfahren zur Verfügung, die eine frühe Diagnose möglich machen. (ah/mak)

Das nächste Webinar aus der Reihe Gendermedizin in Kooperation mit der MedUni Wien und der Österreichischen Gesundheitskasse zum Thema Demenz findet am Dienstag, 6. Dezember, ab 19 Uhr statt. Alle Informationen zu den MeinMed-Veranstaltungen sowie die Videos zu den Vorträgen finden Sie auf MeinMed.at

WERBUNG

Verschnupft?

Im Winter sind die Schnupfenviren besonders aktiv. Die Nase geht zu. Was können Sie tun, um wieder durchzuatmen?

Eine verstopfte Nase stört den Schlaf und Druckkopfschmerzen beeinträchtigen die Konzentration. Die Entzündung der Nasenschleimhaut kann sich auch auf die Nasennebenhöhlen ausbreiten. Eine frühzeitige Behandlung ist deshalb besonders wichtig.

Sinupret intens® macht die Nase frei

Mit der Wirkkraft aus fünf Heilpflanzen bekämpft Sinupret® intens die Ursache des Schnupfens: die Entzündung der Nasenschleimhaut. Darüber hinaus löst das pflanzliche Arzneimittel den Schleim, macht die Nase frei und befreit den Kopf. So können Sie endlich wieder gut schlafen und sich besser konzentrieren.



Sinupret® intens

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

www.sinupret.at
Für Ihre Apotheke: PZN 4206514

BND-AT_SIN-35_11/2022

© Speedkingz/shutterstock.com
BEZÄHLTE WERBUNG

WEBINAR Demenz: Mann und Frau unterschiedlich krank

Di., 06. Dez. 2022, 19:00 Uhr

Referentin:
Assoc. Prof.ⁱⁿ Priv. Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ med. univ. Elisabeth Stögmann
Leitung Ambulanz für Gedächtnisstörungen und Demenzerkrankungen,
Universitätsklinik für Neurologie, Medizinische Universität Wien

Stellen Sie Ihre Fragen an die Expertin!

Kostenlos und ohne Anmeldung online teilnehmen:

In Zusammenarbeit mit:

Österreichische Gesundheitskasse

Wissenschaftlicher Partner:

MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

Partner:

WiG Für die Stadt Wien MeinBezirk.at

MeinMed

MeinMed.at

Aktiv bleiben und das Gehirn lange fit erhalten

Der Mensch lernt ständig, und das zumeist unbewusst. Nicht alles Erlernte soll aber dauerhaft abgespeichert werden. Sinneseindrücke von außen durchlaufen unterschiedliche Stufen des Gedächtnisses. Informationen, die oft kaum bewusst wahrgenommen werden, sortiert das Ultrakurzzeitgedächtnis bereits innerhalb eines Augenblicks aus. Dieser Speicherplatz steht somit für neue sogenannte Chunks, also Informationsbrocken, zur Verfügung. Wichtige Inhalte hingegen wandern weiter in das Arbeitsgedächtnis. Hier können in einer Zeitspanne von wenigen Sekunden bis Minuten fünf bis neun Chunks verarbeitet werden. Was hier die Relevanzprüfung besteht, landet schließlich im Langzeitgedächtnis. Diese Informationen können auch nach Jahrzehnten wieder abgerufen werden.



Gut fürs Gehirn: Aktivitäten in Gesellschaft. Foto: CREATISTA/Shutterstock.com

Damit das Gedächtnis auch im fortgeschrittenen Alter gut funktioniert, gilt es, körperlich und geistig aktiv zu bleiben. Menschen, die ein Musikinstrument spielen, entwickeln beispielsweise wesentlich seltener Demenz-Erkrankungen als Nichtmusiker. Tanzen oder regelmäßiges Rätsellösen sind ebenfalls gute Stimuli für das Gehirn. Ganz wichtig sind auch soziale Kontakte. Wer viel unter Leute geht und redet, unterstützt seine kognitiven Fähigkeiten. (mak)



Akute Bronchitis: Husten wirksam behandeln

Ein hartnäckiger Husten, der sich über Wochen ziehen kann und anfangs von leichtem Fieber und manchmal auch Gliederschmerzen begleitet wird – eine Bronchitis kann eine langwierige Erkrankung sein. An ruhigen Schlaf ist dann nicht zu denken. Bronchipret® Lösung beruhigt den Hustenreiz und wirkt entzündungshemmend.

Die akute Bronchitis wird meist von einer viralen Infektion verursacht, weshalb eine Behandlung mit Antibiotika kaum Nutzen bringt. Die Erkrankung gliedert sich in drei Phasen: Sie beginnt mit einem trockenen Husten, der nur wenige Tage dauert. Darauf folgen etwa zwei Wochen, in denen der Husten produktiv ist und der Schleim sich löst. Der trockene Husten der dritten Phase kann nochmals mehrere Wochen andauern und wird als besonders belastend empfunden.

Schleim zu befreien. Eine erfolgreiche Behandlung muss deshalb die Ursache gezielt bekämpfen. Nur so können sich auch die Symptome nachhaltig bessern. In manchen Fällen sind bei einer Bronchitis auch die oberen Atemwege betroffen, was sich zusätzlich durch Schnupfen und Halsschmerzen bemerkbar macht.

Dank Bronchipret® Lösung wieder ruhig schlafen

Mit der kombinierten Wirkkraft von Thymian und Efeu bekämpft Bronchipret® Lösung die Entzündung der Atemwege, beruhigt den Husten und löst den festsitzenden Schleim. Das pflanzliche Arzneimittel zeigt bereits nach wenigen Tagen seine Wirkung und ermöglicht endlich wieder ruhigere Nächte. Bronchipret® Lösung kann in jeder Phase einer akuten Bronchitis eingesetzt werden und ist so besonders praktisch für den alltäglichen Gebrauch.

Entzündung als Ursache des Hustens

Der Husten selbst ist eigentlich keine Erkrankung, sondern nur ein Symptom. Verursacht wird er von einer Entzündung der unteren Atemwege. Der Körper versucht mit dem Hustenreflex, die Atemwege von zähflüssigem



Bronchipret® Lösung

www.bronchipret.at

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

Für Ihre Apotheke:
PZN 2447975

ÖKOPHARM 44

GEDÄCHTNIS* WIRKKOMPLEX

... hilft einfach, die geistige Leistungsfähigkeit zu steigern.*



- Verbesserung von Kurz- und Langzeitgedächtnis^{1,2}
- Erhöhung der Aufmerksamkeit³ und Konzentrationsfähigkeit^{4,1}

Saft 300 mL, Kapseln 60 Stück

In Ihrer Apotheke.

* Pantothensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit. 1 Choudhary, D. Bhattacharyya, S. Bose, S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (*Withania somnifera* (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. *J. Diet. Suppl.* 14(6):599-612 (2017). 2 Signifikante Verbesserung des Kurzzeitgedächtnisses und Erinnerungsvermögen nach 8-wöchiger Einnahme von KSM-66 Ashwagandha im Vergleich zur Placebogruppe. 3 Der Mackworth clock Test zeigte nach einer 8-wöchigen Einnahme von Ashwagandha eine verbesserte Aufmerksamkeit und Informationsverarbeitung um 9,9% (Placebogruppe 0,4%) im Vergleich zum Beginn. 4 Der Eriksen Flanker Task (Test zur Beurteilung der Konzentrationsfähigkeit) zeigte nach 8-wöchiger Einnahme von Ashwagandha eine Verbesserung um 13,3% (Placebo 1,4%) im Vergleich zum Beginn. 1 Nahrungsergänzungsmittel. GAED_2022_001

ÖKOPHARM44* WIRKT KOMPLEX, Hilft Einfach.

Der Kraftstoff für volles Haar

Volle, glänzende Haare strahlen Vitalität und Gesundheit aus. Leider sind unsere Haare aber häufig dünn, spröde oder brechen ab. Die gute Nachricht: Eine spezielle Nährstoffkombination gibt den Haaren neue Kraft.



Unsere Haarpracht ist sehr empfindlich. Schon kleine Einflüsse können dafür sorgen, dass sie leicht brechen, dünner werden oder langsamer nachwachsen. Schnell denken dann viele an das Schreckensszenario Haarausfall. Doch in der Regel ist dies kein Thema und die Haare brauchen einfach wieder einen Schubs in die richtige Richtung. Während es hierfür zahllose „Wundermittel“ am Markt gibt, hat sich seit Jahren besonders eine spezielle Kombination aus der Apotheke bewährt: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.

Das Problem an der Wurzel packen

Die durchdachte Rezeptur des österreichischen Qualitätsproduktes setzt mit wissenschaftlich belegten Wirkstoffen dort an, wo äußerliche Pflegeprodukte nicht hinkommen: direkt an der Haarwurzel. So geht man das Problem glanzloser, dünner Haare nicht nur oberflächlich an sondern sorgt langfristig für sichtbare Ergebnisse. Besonders hervorzuheben ist der hohe Anteil an Goldhirse. Dabei han-

delt es sich um einen natürlichen Silizium-Lieferanten, der bereits im Mittelalter unter dem Namen „Schönheitskorn“ verwendet wurde. Das enthaltene Silizium sorgt dafür, dass die Haare mehr Feuchtigkeit speichern können und widerstandsfähiger werden. Weitere Inhaltsstoffe des von Apothekern auch bei Haarausfall empfohlenen Produktes* sind etwa Biotin für glänzendes, volles Haar und Selen, dessen Mangel Haarausfall begünstigen kann.

Sich schön essen?

Kritiker behaupten häufig, dass wichtige Nährstoffe wie Silizium, Biotin oder Selen auch über die Nahrung aufgenommen werden können. Es stimmt zwar, dass durch eine gesunde Ernährung viel bewirkt werden kann, doch die heutigen Lebensmittel sind aufgrund ausgelaugter Böden immer ärmer an Nährstoffen. Die nötige Zufuhr der ausschlaggebenden Kraftstoffe für die Haare könnte also nur mit großen Mengen der jeweiligen Nahrungsmittel erreicht werden.



Die Verwendung eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel erhöht die Erfolgchancen hier deutlich.

*Telefonische Befragung von 100 Apotheken lt. pharmaceutical-tribune.at, 26. August 2021.

Gelenkprobleme in den Griff bekommen

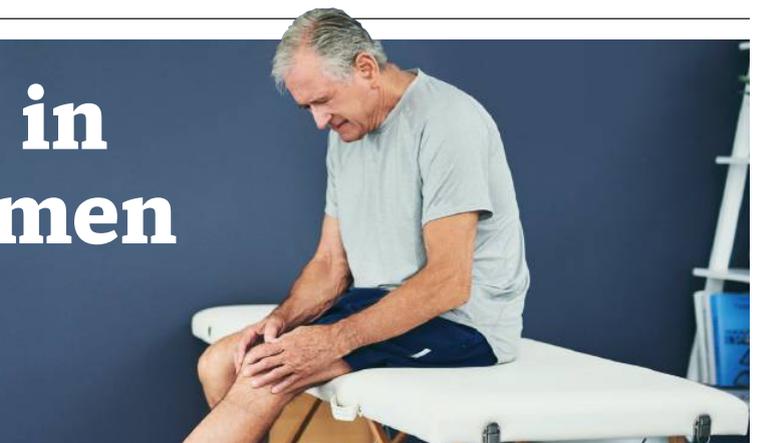
Wenn sich die Gelenke melden, sind zwei Dinge wichtig: schonende Bewegung und die richtige Nährstoffversorgung.

Laut der aktuellen Österreichischen Gesundheitsstudie hat fast jeder Zweite ab 50 Probleme mit den Gelenken.¹ Meist handelt es sich um Abnutzungserscheinungen: Die Knorpelschicht, welche die Gelenkflächen schützend überzieht, nimmt mit der Zeit ab. Der Knorpel wird rau und rissig. Auch die Gelenkschmiere, die die Nährstoffversorgung der Gelenke gewährleistet, wird weniger. Die Folge: Die Stoßdämpfung im

Gelenk nimmt ab und die Probleme beginnen.

Was Orthopäden empfehlen

Experten empfehlen hier sanfte Bewegung wie etwa Nordic Walking, sodass die Beweglichkeit der Gelenke erhalten bleibt. Zudem hat sich die Einnahme von Mikronährstoffen bewährt. Auf Nachfrage in der Apotheke wird häufig Gelenks complex intensiv von Dr. Böhm® empfohlen. Hier



ist es dem Entwicklerteam zusammen mit Orthopäden des Privatklinikum Hansa in Graz gelungen, die wichtigsten Gelenknährstoffe in einem wohlschmeckenden Getränk zu verpacken. Das hat den Vorteil, dass sie durch die flüssige Form noch schneller aufgenommen werden und so direkt zum Gelenk gelangen.

¹Gesundheitsstudie 2022, market institut, Linz

Für Ihren Apotheker
Dr. Böhm®
Gelenks complex
intensiv



PZN 5298010

Thema Blutfettwerte: Herzspezialisten empfehlen Omega 3

Zu hohe Blutfettwerte können das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Hier erweist sich die Einnahme von Omega 3 als sinnvoll.

Bei zu hohen Blutfettwerten kann sich ein Überschuss an Blutfetten in den Blutgefäßen ablagern. Diese Ablagerungen können die Gefäße verengen und im schlimmsten Fall sogar zu deren Verschluss und damit zu ernsthaften Folgen für Herz und Gehirn führen. Zahlreiche Studien zeigen hier den Nutzen von Omega-3-Fettsäuren.

Diese tragen nämlich bei ausreichender Zufuhr zu einem normalen Triglyceridspiegel und einem normalen Blutdruck bei. Da der Körper diese wichtigen Fettsäuren aber nicht selbst bilden kann, müssen sie zugeführt werden. In der heimischen Küche ist der Anteil an Omega-3-Fettsäuren jedoch traditionell eher gering.

Klare Empfehlung

Erst vor kurzem haben Experten der American Heart Association klar Stellung bezogen: Bei leicht erhöhtem Triglyceridspiegel könnte aus ihrer Sicht die Anwendung von Omega-3-Fettsäuren in entsprechend hoher Dosierung allein ausreichend sein, während bei stark erhöhten Blutfettwerten zusätzlich cholesterinsenkende Medikamente (vom Arzt verordnet) zum Einsatz kommen.

Empfehlung aus der Apotheke

Um den Omega-3-Bedarf zu decken, empfehlen Apotheker am liebsten die Omega-3-Kapseln der österreichischen Qualitätsmarke Dr. Böhm®. Im Rahmen der Recherche für diesen Artikel

nannten Apotheker dafür vor allem folgende Gründe:

- Dank des **hohen Omega-3-Gehalts** sind täglich weniger Kapseln einzunehmen.
- Die Kapseln sind **leicht zu schlucken** und verursachen vor allem kein fischiges Aufstoßen.
- Der Gehalt an **hochdosiertem Coenzym Q10**, was gerade dann sinnvoll ist, wenn Cholesterinsenker (Statine) eingenommen werden. Diese hemmen nämlich die körpereigene Produktion von Coenzym Q10, wodurch es zu Müdigkeit und Energielosigkeit kommen kann. Eine zusätzliche Zufuhr ist daher sinnvoll.



GESUNDHEITS- RATGEBER: Nur ein paar Tröpfchen?

Bei vielen Frauen passiert es anfangs nur manchmal, dann immer öfter und in größeren Mengen: Der Harn macht sich selbständig – oft schon beim Lachen, Niesen oder Treppensteigen.

Die Ursache findet sich meist im Bereich von Blasen- und Beckenbodenmuskulatur. Diese kann im Laufe der Zeit durch Schwangerschaft und Geburt oder die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren an Kraft verlieren. Betroffene (etwa jede 4. Frau in Österreich) leiden sehr darunter, denn die Angst vor plötzlichem Harnverlust bleibt ständig im Hinterkopf.

Experten raten zu Beckenbodenübungen, um den Harn wieder besser halten zu können. Führende Gynäkologen empfehlen darüber hinaus einen speziellen Extrakt aus dem Steirischen Ölkürbis. Studien zeigen, dass es mit dessen Hilfe möglich ist, die Häufigkeit des unfreiwilligen Harnverlustes um mehr als zwei Drittel zu reduzieren.



UNSER TIPP

Den speziellen Kürbis-Extrakt finden Sie in Tablettenform in der Apotheke – etwa als **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**.



Nahrungsergänzungsmittel PZN 4846082

LUUF®

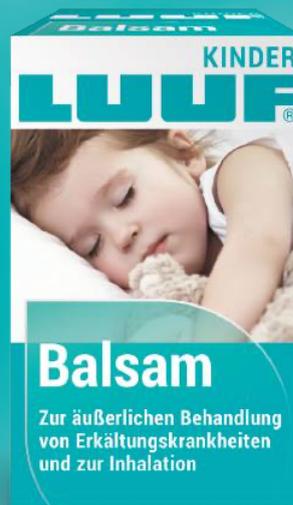
lindert Husten & Schnupfen

Darauf
vertrauen
Eltern seit
Generationen

- ✓ Befreit die verstopfte Nase
- ✓ Lindert Hustenreiz und Heiserkeit
- ✓ Mit naturreinen ätherischen Ölen

LUUF® – Der Erkältungsspezialist seit über 50 Jahren.

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.



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Qualität aus
Österreich.