

## Mit Gewürznelken gegen das Zahnweh



Foto: Afif Ramdhasuma/Unsplash

Gewürznelken gelten als Hausmittel gegen Zahnschmerzen. Tatsächlich wirkt das Eugenol darin schmerzlindernd und entzündungshemmend, was bei Zahnweh helfen kann. Entweder trägt man Nelkenöl auf die betroffene Stelle auf oder man kaut auf einer ganzen Nelke, um den Wirkstoff freizusetzen. Allerdings ersetzt die Gewürznelke nicht den Zahnarztbesuch. (mak)

# Erkältung oder doch Allergie?

Auch im Winter sind Menschen mit Allergien nicht vor Beschwerden gefeit

VON MARGIT KOUDELKA

Nach der Pollensaison ist vor der Pollensaison. Endlich ist die Luft frei von Blütenstaub und schon kündigt sich der nächste Pollenflug an: Die Purpurerle blüht im Winter und sorgt bei Allergikern für getrübbte Stimmung. Klimaerwärmung und Wetterextreme beeinflussen die Pollensaison in Österreich. Ein Beispiel für sich anpassende Pflanzen ist die Purpurerle: Der Schmuckbaum ist vor allem im städtischen Bereich weit verbreitet. „Aufgrund der Zugehörigkeit der Purpurerle zur Birkenfamilie können durch eine potenzielle Kreuzreaktion auch bei Birken- und Haselpollenallergikern Beschwerden auftreten“, so Markus Berger, Leiter des Österreichischen Polleninformationsdienstes. In der kalten Jahreszeit hat auch ein anderer Allergieauslöser



**Bestimmte Pflanzenpollenarten sowie der Kot der Hausstaubmilbe plagen Menschen mit Allergien auch in der kalten Jahreszeit.**

Foto: Panthermedia

Hochsaison: die Hausstaubmilbe. „Wenn in der kalten Jahreszeit die Heizung aufgedreht wird und die Luftfeuchtigkeit abnimmt, sterben viele Tiere ab. Dabei werden Allergene aufgewirbelt und verbinden sich mit der Atemluft“, erklärt Berger. Die Beschwerden einer Hausstaubmilben-Allergie ähneln jenen einer Verkühlung und

werden deshalb oft verwechselt. Der Experte rät: „Bei anhaltenden Beschwerden sollte man an eine Allergie denken und die Beschwerden vom Arzt abklären lassen.“ Der Allergierisiko-Fragebogen des Österreichischen Polleninformationsdienstes kann hier eine erste Orientierungshilfe bieten: [www.polleninformation.at](http://www.polleninformation.at) (mak)

## Ich will eine Beziehung aufbauen statt Menschen schnell abfertigen!

Dipl. Gesundheits- und Krankenpflegerin Häuser zum Leben



Sie auch? Jetzt bewerben!



**Geht! In den Häusern zum Leben.** Weil hier Selbstständigkeit großgeschrieben wird und auch der kleinste Schritt zählt. Aufmuntern, unterstützen, Lebensfreude wecken. Wie Sie es schon immer wollten, nur besser. **Mehr Infos finden Sie auf [jobs.haeuserzumleben.at](http://jobs.haeuserzumleben.at)**

 **Häuser zum Leben**

 Für die Stadt Wien

### ALLGEMEINMEDIZIN

- >> **Assadi Saloumeh Dr.:** Favoritenstraße 70/1/12, 1040 Wien, Tel. 01/5055140
- >> **Duarte Angelika Dr.:** Heumühlgasse 14, 1040 Wien, Tel. 01/5861403
- >> **Galas-Stankiewicz Katarzyna PhD. Dr.:** Lambrechtgasse 5/Top 1, 1040 Wien, Tel. 01/5812897
- >> **Hofmann-Pantlitschko Andrea Dr.:** Waaggasse 4/1/3, 1040 Wien, Tel. 01/5879174
- >> **Kurzreiter Andreas Dr.:** Schellinggasse 26/3/Top 1-4, 1040 Wien, Tel. 01/5043330
- >> **Laske Herwig MR Dr.:** Favoritenstraße 14/1/11, 1040 Wien, Tel. 01/5052434
- >> **Ikenna Kingsley Mba MB BS MSc:** Wiedner Gürtel 12/Geschäftslokal VI, 1040 Wien, Tel. 01/5047437
- >> **Paprotka Monika Dr.:** Graf-Starhemberg-Gasse 4/4, 1040 Wien, Tel. 01/5052569
- >> **Platzl Robert Dr.:** Rainergasse 29/7, 1040 Wien, Tel. 01/5046578
- >> **Sheriff M. Ashfaq Ahmed Dr.:** Große Neugasse 1/15, 1040 Wien, Tel. 01/5866566
- >> **Spannbauer Stefan Michael Dr.:** Schönburgstraße 33/4, 1040 Wien, Tel. 01/5046368

### AUGENHEILKUNDE

- >> **Drсата Eva Dr.:** Favoritenstraße 8/2, 1040 Wien, Tel. 01/5875427
- >> **Heiplik Elisabeth Dr.:** Südtiroler Platz 2/8, 1040 Wien, Tel. 01/5047302
- >> **Tichy Marianne MR Dr.:** Kolschitz-kygasse 15/4, 1040 Wien, Tel. 01/5047156

### FRAUENHEILKUNDE

- >> **Fuchs Alina-Elena Dr.-medic:** Favoritenstraße 25/7, 1040 Wien, Tel. 01/3618048
- >> **Lehner Rainer Univ.Do. Dr.:** Schaumburggasse 1/1/01.01, 1040 Wien, Tel. 01/3615524
- >> **Radner Gerald Michael Dr. med. univ.:** Landstraßer Hauptstraße 146/6A, 1030 Wien, Tel. 01/7108080

### HNO-ÄRZTE

- >> **Oesterreicher Eva-Maria Dr.:** Belvederegasse 18/8, 1040 Wien, Tel. 01/5054300

### HAUTÄRZTE

- >> **Noori Shahrouz Dr.:** Gußhausstraße 10/21, 1040 Wien, Tel. 01/9928427
- >> **Reiterer Lorenz Dr.:** Blechturm-gasse 26/6, 1040 Wien, Tel. 01/5053483

# Wenn der **Ischias** nervt!

So bekommen Sie die Nervenschmerzen in den Griff

Langes Sitzen, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Auch Taubheits- oder Kribbelgefühle können auftreten. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs. Doch Schmerzpatienten können aufatmen. Das Arzneimittel Restaxil Tropfen (Apotheke,



Abbildung Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL Tropfen, Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathische Arzneispezialität bei Nervenschmerzen und Kopfschmerzen. Enthält 18 Vol.-% Alkohol. • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

rezeptfrei) kann speziell bei Nervenschmerzen helfen.

## Natürlich, gut verträglich

In Restaxil ist u.a. der natürliche Arzneistoff **Iris versicolor** aufbereitet, der laut Arzneimittelbild bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerve bis zum Fuß eingesetzt wird. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er Druck und Schmerz längs des Ischias-Nervs. Zusammen mit

drei weiteren bewährten Arzneistoffen ergeben sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil! **Das Beste:** Die Schmerztropfen sind zudem gut verträglich.

Für Ihre Apotheke:

**Restaxil Tropfen**

(PZN 4954185)

www.restaxil.at



**Restaxil**

# Schmerzende Gelenke?

Was wirklich helfen kann!



**Hinter schmerzenden Knien, einer steifen Hüfte oder unbeweglichen Schultern stecken oft Gelenkschmerzen. Hier setzen die speziellen Arzneitropfen Rubaxx Plus (Apotheke) an.**

Gelenkschmerzen sind weit verbreitet. Tausende Österreicher leiden z.B. an Knieschmerzen. Kein Wunder, tragen die Knie doch jeden Tag unser gesamtes Körpergewicht!

## Was kann helfen?

Bei Gelenkschmerzen kann ein spezielles Schmerzmittel namens Rubaxx Plus Tropfen wirk-

sam helfen! Der darin enthaltene Wirkstoff T. quercifolium wirkt schmerzlindernd in Muskeln und Gelenken sowie bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Der zweite Wirkstoff, Phytolacca americana, hat sich laut Arzneimittelbild bei geschwollenen Gelenken bewährt. Gemeinsam ergeben sie den einzigartigen 2-fach-Komplex von Rubaxx Plus!

## Wie wirkt Rubaxx Plus?

Rubaxx Plus wirkt 100% natürlich und ist gut verträglich: Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt. So kann Rubaxx Plus auch bei chronischen Schmerzen eingenommen werden, ohne den Körper zu belasten. Durch die Darreichungsform als Tropfen werden die Wirkstoffe direkt über die Schleimhäute aufgenommen und können ihre Wirkung schnell entfalten. Zudem können Betroffene die Rubaxx Plus Tropfen je nach Stärke der Schmerzen individuell dosieren.

Für Ihre Apotheke:

**Rubaxx Plus Tropfen**

(PZN 4971321)

www.rubaxx.at



Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX PLUS Tropfen, Wirkstoffe: Rhus toxicodendron Dil. D6, Phytolacca americana Dil. D4, Homöopathische Arzneispezialität bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Enthält 50 Vol.-% Alkohol. • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

+++ NEU IN DER APOTHEKE +++

# In Top-Form dank Kollagen?

Was das Protein wirklich für den Körper tun kann



Kollagen ist reichlich in Knorpelgewebe, Sehnen und Bändern vorhanden, der Knorpel zwischen den Gelenken dient dabei als Stoßdämpfer. Mit zunehmendem Alter sinkt die natürliche Kollagenproduktion, was einen Einfluss auf die Gelenke haben kann! Doch keine Sorge: Ein hochwertiges Kollagenprodukt kann die Kollagenzufuhr ergänzen.

chen, Muskeln, Bindegewebe, Haut, Haare und Nägel\*. Einfach die benötigte Menge in Kaffee, Joghurt oder Suppen einrühren und genießen. Es wird ein Verzehr von mindestens 12 Wochen empfohlen. Erworben werden kann das Präparat in der Apotheke. Sollte Ihre Apotheke das Produkt nicht vorrätig haben, kann es innerhalb weniger Stunden bestellt werden.

## Hochwertiges Kollagen aus der Apotheke

Das Premium-Kollagen von pureSGP setzt genau hier an. Das Produkt vereint hochwertiges, reines SOLUGEL™ ULTRA BD Kollagenhydrolysat mit wertvollen Nährstoffen für Knorpel, Kno-

Für Ihre Apotheke:

**pureSGP Kollagen Peptide**

(PZN 5942652)

Jetzt NEU in Ihrer Apotheke



\*Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße, Haut, Knochen und Knorpel bei, Zink trägt zum Erhalt normaler Knochen, Haut und Nägel bei, Biotin trägt zum Erhalt normaler Haut und Haare bei, Vitamin D trägt zum Erhalt einer normalen Muskelfunktion bei, Kupfer trägt zum Erhalt von normalem Bindegewebe bei. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

## Seltene Erkrankungen stehen im Fokus

Am 28. Februar 2025 wird weltweit der Tag der seltenen Erkrankungen begangen, um auf die Herausforderungen von mehr als 300 Millionen Betroffenen aufmerksam zu machen. Am 26. Februar um 18 Uhr lädt Pro Rare Austria, Allianz für seltene Erkrankungen, zur Podiumsdiskussion „Gemeinsame Perspektiven schaffen: Neue Chancen für Patienten mit seltenen Erkrankungen“ in die Wiener Urania. Weitere Informationen und Veranstaltungen finden Sie unter [proraustria.org/wissenswertes/tag-der-seltenen-erkrankungen](http://proraustria.org/wissenswertes/tag-der-seltenen-erkrankungen). (juf)



Das Zebra steht für seltene Erkrankungen. Foto: sunnysmilestock\_/Panthermedia



Für die zuverlässige Verhütung mit einem Diaphragma ist die zusätzliche Verwendung eines Spermizids erforderlich.

Foto: rhsupplies/Unsplash

## Wenn die entzündete Blase zum Regelfall wird

Viele Frauen kennen das Problem: Aufgrund ihrer Anatomie sind sie anfälliger für Blasenentzündungen als Männer. In manchen Fällen treten diese mehrmals im Jahr auf – eine Belastung, die oft den Einsatz von Antibiotika erfordert und Resistenzen begünstigt. Wiederkehrende Harnwegsinfekte haben verschiedene Ursachen, darunter anatomische Faktoren oder hormonelle Veränderungen nach den Wechseljahren. Häufig

lassen sich chronische Blasenentzündungen durch einfache Maßnahmen reduzieren: Spermizidhaltige Verhütungsmittel und übertriebene Intimhygiene schädigen die Scheidenflora und sollten vermieden werden. Blasenentzündungen entstehen oft nach dem Geschlechtsverkehr – eine angemessene Sexualhygiene kann dem vorbeugen. Zudem erschwert ein saurer Harn das Wachstum von Erregern. (fst)

# Mehr

Hebammen spielen eine zentrale Rolle in der Geburtshilfe, auch wenn Kaiserschnitte häufiger werden.

VON JUSTYNA FRÖMEL

Im Jahr 2023 wurden in Österreich 76.939 Lebendgeburten verzeichnet. Der Anteil der Kaiserschnittverbindungen betrug 32,4 Prozent – und war damit mehr als doppelt so hoch wie 1995 (12,4 Prozent). Ein wesentlicher Faktor für diese Entwicklung ist das gestiegene Durchschnittsalter der Mütter, das 2023 bei 31,5 Jahren lag. Mit zunehmendem Alter steigt die Wahrscheinlichkeit eines Kaiserschnitts: Frauen über 35 Jahre zeigten eine Kaiserschnitttrate von 39,4 Prozent, während sie bei unter 25-Jährigen bei 25,3 Prozent lag. Neben dem Al-

## Wie Bockshornklee das Testosteron ankurbelt

Der Bockshornklee ist im Mittelmeerraum beheimatet, seine Verbreitung reicht vom arabischen Raum bis nach Indien. Überall wird er dort schon seit dem Altertum als Heilpflanze eingesetzt – etwa gegen Haarausfall, Hauterkrankungen oder als Aphrodisiakum. Als appetitanregendes Mittel und zur Behandlung kleinerer Hautentzündungen ist der Bockshornklee in der EU auch als traditionelles pflanzliches Arzneimittel zugelassen.



Vor allem die Samen werden verwendet.

Foto: rezkr/PantherMedia

**Neue Kraft für den Mann**  
Vor allem die Samen der Pflanze werden zur Herstellung von medizinischen Extrakten und Pulvern verwendet. Als wichtigste medizinisch wirksame Inhaltsstoffe der Bockshornkleesamen gelten Glykoside, darunter Saponine, Sapogenine, Similagenin, Salsalpogenin und Yuccagenin. Außerdem

enthalten Bockshornkleesamen unter anderem Proteine, B-Vitamine, Mineralstoffe und Galaktomannan. Männer können von diesen Inhaltsstoffen profitieren, da Bockshornkleesamen und der Extrakt daraus den Testosteronspiegel signifikant erhöhen und somit dabei helfen, die Sexualfunktion sowie die allgemeine Fitness zu steigern. (fst/mak)

**DER HIMMEL AUF ERDEN**  
Durch klinische Studien bestätigt

**PLUS Vitalität**  
**PLUS Ausdauer**  
**PLUS Männlichkeit**

Erhältlich in Ihrer Apotheke und auf [andropeak.com](http://andropeak.com)

Mehr Liebes-Energie mit der natürlichen Kraft des Bockshornklees. Für eine Stabilisierung Ihres Testosteronspiegels durch Zink. Vitamin B6 unterstützt den Hormonhaushalt.

**ANDROPEAK PLUS**  
Highly concentrated TFG™

Nahrungsergänzungsmittel  
Fotos © Shutterstock, Adobe Stock

# Kaiserschnitte

ter spielen auch medizinische Indikationen und persönliche Entscheidungen eine Rolle.

**Hebammen – wichtige Stütze**  
Viele Spitäler in Österreich bieten heute alternative Geburtsmethoden an, um Frauen eine natürliche Geburt zu ermöglichen. Hebammen spielen dabei eine zentrale Rolle – sie begleiten Schwangere vor, während und nach der Geburt. Auch spontane Geburten in Beckenendlage sind in spezialisierten Kliniken möglich.

**Stillen ist essenziell**  
Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, Babys in den ersten sechs Monaten ausschließlich zu stillen und sie anschließend bis zum zweiten Lebensjahr begleitend zur Beikost weiter zu stillen. In Österreich werden etwa 90 Prozent der Neugeborenen gestillt, je-



**Stillen stärkt die Mutter-Kind-Beziehung.**

Foto: Satya Tiwari/Pixabay

doch nimmt diese Zahl in den ersten Monaten rasch ab. Mit sechs Monaten werden nur noch etwa 50 Prozent der Babys gestillt, und mit einem Jahr sind es unter 20 Prozent. Ein Grund für das frühzeitige Abstillen kann mangelnde Unterstützung sein. Studien zeigen, dass Frauen, die während der Schwangerschaft und nach

der Geburt von Hebammen begleitet werden, länger stillen und seltener Stillprobleme haben. Auch das Rooming-in-Konzept in Krankenhäusern, bei dem Mutter und Kind von Anfang an zusammenbleiben, fördert das Stillen.

Die Geburtshilfe in Österreich hat sich in den vergangenen Jahrzehnten gewandelt. Während die Kaiserschnittquote gestiegen ist, gibt es auch mehr Angebote für natürliche Geburten und eine individuelle Betreuung durch Hebammen. Stillförderprogramme in Krankenhäusern und Stillgruppen können helfen, die Stillrate langfristig zu erhöhen. Eine gut informierte Wahl der Geburtsmethode und eine umfassende Betreuung durch medizinisches Fachpersonal tragen dazu bei, dass Mutter und Kind bzw. Eltern und Kinder bestmöglich versorgt sind.



## EXPERTENTIPP

Prof. Anita Frauwallner  
Darmexpertin

©Foto Fischer Graz

### Ins Leben mit gutem „Bauchgefühl“

Wussten Sie, dass die Entwicklung der Darmflora eines Kindes wesentlich von seinem Start ins Leben beeinflusst wird? Bei einer natürlichen Geburt wird die Bakterienflora der Mutter direkt auf das Baby übertragen. Auch durch Stillen werden wichtige Bifidobakterien und Laktobazillen an das Kind weitergegeben.

### Wenig nützliche Bakterien

Fehlt nach einem Kaiserschnitt oder bei Fläschchen- nahrung eine natürliche Erstbesiedelung, siedeln sich im Darm des Babys oft mehr unerwünschte als nützliche Bakterien an. Auch eine ungünstig veränderte Darmflora der Mutter kann an das Baby weitergegeben werden – was die Entwicklung des kindlichen Immunsystems und die Verdauung beeinflussen kann.

### Bewährte Kombination

Daher ist es sinnvoll, die Darmflora von Mutter und Kind gezielt zu ergänzen: OMNi-BiOTiC® PANDA Tropfen mit 4 wissenschaftlich geprüften Bakterienstämmen unterstützen ab Babys 1. Lebensjahr. Der große Vorteil: Sie können ganz einfach direkt in den Mund des Babys geträufelt werden. Aufgrund der langjährigen Erfahrung aus wissenschaftlichen Studien und praktischer Anwendung wird die Einnahme von OMNi-BiOTiC® PANDA spätestens ab dem 7. Schwangerschaftsmonat (als Pulver im Sacht erhältlich) und im gesamten ersten Lebensjahr des Kindes empfohlen.

omni-biotic.com WERBUNG

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

**Gedächtnis stärken,  
Cholesterin senken!**



**Vertrauen  
Sie der Kraft  
von Lecithin.**

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

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.



## Ein guter Start für Mutter und Kind

**OMNi-BiOTiC® PANDA:**  
Mit natürlichen Darmbakterien  
speziell für Schwangere und Babys.



Jetzt auch als Tropfen



Für Babys ab dem 1. Tag



30 Perlethelbeutchen à 3g

Wissenschaftlich geprüft

Institut AllergoSan [www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)



9 120001 436972

**\* € 2,- Gutschein** gültig für OMNi-BiOTiC® PANDA Sachets (30 Stk.) oder Tropfen (8 ml) bis 30.04.2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 82589



Süße Träume bleiben vielen Landsleuten verwehrt – ein regelmäßiger Schlaf-wach-Rhythmus kann erholsamen Schlaf fördern.

Foto: Unsplash

## Wenn der Sandmann sich nicht einstellen will

Fast ein Viertel der erwachsenen Österreicher klagt über Schlafstörungen. Die Mehrzahl der Schlafstörungen gehört zur Gruppe der Insomnien und kann durch Schlafhygiene, Verhaltenstherapie oder in manchen Fällen medikamentös behandelt werden. Zu den wichtigsten Maßnahmen zählen regelmäßige Schlafenszeiten sowie eine klare Trennung von Schlafbereich und

Alltagsaktivitäten. Körperliche Betätigung, idealerweise an der frischen Luft, trägt ebenfalls zu besserem Schlaf bei. Experten empfehlen mindestens dreimal wöchentlich 30 Minuten Bewegung. Zwei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen sollte auf üppige Mahlzeiten und Alkohol verzichtet werden. Allgemein gilt: Ein gesunder Lebensstil unterstützt auch einen erholsamen Schlaf. (mak)



**ALZHEIMER-URLAUB FÜR PAARE IN BAD ISCHL**  
ENTLASTUNG OHNE TRENNUNG



### TERMINE 2025:

4\*S Eurothermenhotel Royal

06. – 13. 04. 2025

04. – 11. 05. 2025

21. – 28. 09. 2025

12. – 19. 10. 2025

### KONTAKT:

Mag<sup>a</sup> Ursula Kienberger  
+43/664/529 05 76  
alzheimerurlaub@mas.or.at  
www.alzheimerurlaub.at  
www.alzheimerhilfe.at

# Blasendrang

Nächtlicher Harndrang bei Männern ist nicht nur lästig, sondern auch häufig und nimmt mit dem Alter zu.

Schätzungen zufolge sind etwa 20 Prozent der Männer über 50 Jahre und 50 Prozent der über 60-jährigen Männer von nächtlichem Harndrang betroffen. Oft ist die Ursache eine gutartige Prostata-



*Wenn der Mann wegen seiner Prostata nachts oft „raus muss“, belastet das auch die Partnerin.*

Foto: privat

SUSANNE LESCH

vergrößerung. Das Wachstum der Prostata, auch „Vorsteherdrüse“ genannt, engt die Harnröhre ein. Dadurch entleert sich die Blase nicht vollständig. Der verbleibende Restharn führt zu häufigem

Harndrang. Viele betroffene Männer müssen daher nachts bis zu dreimal die Toilette aufsuchen. Auch auf die Partnerschaft können sich die Blasenprobleme auswirken. Das nächtliche Aufstehen stört den Schlaf, zudem kann die Prostatavergrößerung die Intimität beeinträchtigen. Doch natürliche Heilmittel können helfen.

### Bewährte Unterstützung

Gemeint ist etwa der Steirische Ölkürbis. Seine Kerne haben nachweislich positive Effekte auf Blase und Prostata. Vor allem ihr hochkonzentrierter Extrakt (etwa in Tablettenform) bietet wirksame Unterstützung bei häufigem Harndrang. Eine Untersuchung zeigt etwa: Das Restharnvolumen in der Blase reduzierte sich bereits nach zwölf Wochen um ein Viertel – der nächtliche Harndrang ging zurück<sup>1</sup> (siehe Abbildung). Kürbiskerne werden auch zunehmend von Fachleuten empfohlen.

## MeinMed-Webinar: Bauchspeicheldrüse

Der Vortrag am 27. Februar um 19 Uhr – in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskasse – widmet sich den Warnsignalen einer kranken Bauchspeicheldrüse. Chirurg Martin Schindl gibt außerdem praxisnahe Empfehlungen betreffend präventive Maßnahmen, die helfen können, die Bauchspeicheldrüse gesund zu halten. (juf) [MeinMed.at/Veranstaltung](http://MeinMed.at/Veranstaltung)



Foto: Andrey Popov/Panthermedia

## Der Welttag des Hörens wird am 3. März 2025 begangen

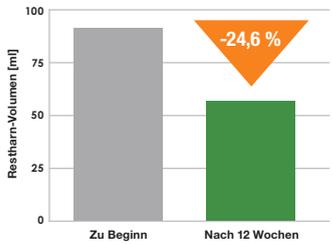
In Österreich finden aus diesem Anlass zahlreiche Veranstaltungen statt. Der Kulturverein „Beat the Silence“ lädt am 2. und 3. März zu inklusiven Konzerten in die Wiener Sargfabrik ein, bei denen Musik für alle – unabhängig vom Hörvermögen – erlebbar gemacht wird. Zudem bietet die Hörakustikbranche kostenlose Hörtests an. Infos: [behindertenrat.at](http://behindertenrat.at) (juf)



Der Tag des Hörens sensibilisiert für die Hörgesundheit. Foto: z0039171/Pixabay

# in der Nacht

## Reduktion Restharnvolumen



**Nächtlicher Blasendrang kann belastend sein.** Foto: photographee.eu/Panthermedia

**Abbildung: Der Restharn reduzierte sich nach 12 Wochen um ein Viertel.**

Die europäische Gesellschaft für Phytotherapie rät zur täglichen Einnahme von Kürbiskernen bei Problemen wie Prostatavergrößerung oder überaktiver Blase. Auch internationale Richtlinien sehen diese Extrakte als kostengünstige und nebenwirkungsarme Behandlungsmöglichkeit bei milden Symptomen des gutartigen Prostatasyndroms vor.<sup>2</sup> Gut zu

wissen: Anders als manche chemische Alternativen greifen Kürbiskerntabletten nicht nachteilig in den Hormonhaushalt ein.

### Referenzen:

- 1 Leibbrand M et al., J Med Food. 2019 Apr 24.
- 2 Wehrberger et al., Urologe 2012; 51:1674.

# Bildschirmarbeit belastet die Augen: So beugen Sie vor

Durch die intensive Nutzung von Bildschirmen reduziert sich die natürliche Blinzelfrequenz um bis zu 50 Prozent. Das bedeutet, dass die Augen seltener befeuchtet werden. In trockenen oder klimatisierten Räumen verstärkt sich dieser Effekt zusätzlich. Die Folge sind brennende, trockene Augen, verschwommenes Sehen und ein unangenehmes Fremdkörpergefühl.



**Trockene und gereizte Augen: Das muss nicht sein.** Foto: Giulia Marotta/Pixabay

Moderne befeuchtende Augentropfen können dabei helfen, die Beschwerden bis zu zwölf Stunden zu lindern. Bestimmte Präparate regenerieren die Lipidschicht des Tränenfilms, befeuchten die Muzin-Wasserschicht und schützen die dünne Epithelschicht der Hornhaut.

### Fünf Tipps für den Alltag

- 20-20-20-Regel: Alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf ein Objekt in 20 Fuß (ca. 6 Meter) Entfernung schauen.

- Bewusst blinzeln: Das sorgt für eine gleichmäßige Verteilung der Tränenflüssigkeit.
- Optimale Bildschirmposition: Der Monitor sollte leicht nach unten geneigt sein.
- Ausreichende Beleuchtung: indirektes Licht ohne Spiegelungen.
- Luftfeuchtigkeit erhöhen: Trockener Raumluft lässt durch Luftbefeuchter oder Wasserschalen entgegenwirken. (juf)

**Dr. Böhm®**

ALLES FÜR MEINE

# BLASE & PROSTATATA

Blase und Prostata  
Plus Ginseng für die Manneskraft und Selen für die Spermienbildung

30 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

**Schluss mit lästigem Harndrang.**

Häufiger Harndrang – vor allem in der Nacht? Das muss nicht sein! **Dr. Böhm® Kürbis superplus unterstützt rein pflanzlich einen normalen Harnfluss.**

- ✓ Mit hochdosiertem Kürbiskern-Extrakt
- ✓ Ginseng wirkt vitalisierend und unterstützt die Manneskraft
- ✓ Selen für eine normale Spermienbildung

Qualität aus Österreich.

## Endlich gibt es Augentropfen, die bis zu 12 Stunden wirken.

**Rohto® Dry Aid®**

Augentropfen sind augenschonend und darauf ausgerichtet, die Eigenschaften des natürlichen Tränenfilms nachzuahmen.

Dabei wird eine neue Technologie eingesetzt,

die in Österreich einzigartig ist: Sesamöl, Polyoxylethylen-Rizinusöl und Polyoxylstearat tragen dazu bei, die Lipidschicht zu versorgen und zu stabilisieren. Povidon, Propylenglykol und Poloxamer wirken auf die Muzin-Wasserschicht, spenden Feuchtigkeit und schmie-

ren. Menthol sorgt für den zusätzlichen Frischekick.

**Einfache Anwendung**

Die frei bewegliche Flaschendüse ermöglicht, die richtige Menge an Augentropfen aufzutragen, egal in welchem Winkel die Flasche gehalten wird.

[www.rohto.at](http://www.rohto.at)

**ROHTO AUGENTROPFEN DRYAID®**

INTENSIVE LINDERUNG TROCKENER AUGEN

mit TEARSHIELD TECHNOLOGY™

8 SYMPTOME TROCKENER AUGEN

Intensive Linderung trockener Augen. In Ihrer Apotheke

\*Source: Euromonitor International Limited: top 3 brand per Consumer Health 2024ed, retail value sales, 2023 data

Medizinprodukt. PZN 5816982. ROHT-044-25/1/04022025. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanleitung, Arzt oder Apotheker.