Thema Vergesslichkeit

Diese Ursache sollten Sie kennen!

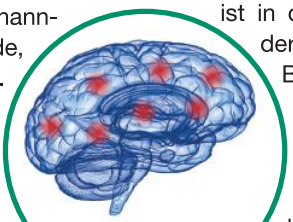

BILD AI GENERIERT

Vergesslichkeit ist mit zunehmendem Alter keine Seltenheit. Die gute Nachricht: In den meisten Fällen können wir selbst gegensteuern.

Vergesslichkeit trifft auch bereits junge Menschen und muss nicht immer gleich Grund zur Sorge sein. Oft ist sie schlichtweg ein Schutzmechanismus unseres Gehirns gegen die ständige Reizüberflutung. Nimmt sie jedoch mit dem Alter zu, steckt häufig eine körperliche Ursache dahinter.

Ablagerungen im Gehirn?

Vergesslichkeit, nachlassende Merkfähigkeit und Konzentrationsprobleme – diese frühen Anzeichen sind keine Einbildung. Sie sind wissenschaftlich erklärbar und lassen sich durch bestimmte Eiweiße, die sogenannten Beta-Amyloide, im Blut nachweisen. Diese können sich an den Nervenzellen im Gehirn ablagern und dadurch die Informationsübertragung beeinträchtigen. Wirklich spürbar wird dies für die meisten zwischen 50 und 60 Jahren. Doch wie kann man gegensteuern?


Sogenannte Beta-Amyloide (Proteine) können im Gehirn Ablagerungen bilden.

Nachgewiesen wirksam

Das Forschungsteam von Dr. Böhm® hat in diesem Zusammenhang einen hochdosierten Curcuma-Extrakt entwickelt, der in Studien überzeugt: Dank seines Wirkstoffes Curcumin sorgt er nachweislich für eine verbesserte Gedächtnisleistung. Der Hintergrund: Dieser Curcuma-Extrakt ist in der Lage, den Anteil der Beta-Amyloide im Blut zu reduzieren. Das kann wiederum zu weniger Ablagerungen und somit einer gesunden Gehirnalterung führen.[1] In einer weiteren Studie konnte gezeigt werden, dass Curcuma bereits nach einigen Wochen die Gedächtnisleistung spürbar verbessert.[2]

Tipp aus der Apotheke

Enthalten ist besagter Curcuma-Extrakt in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv – dem österreichweit meistgekauften Mittel bei Vergesslichkeit. Durch die Kombination mit einem natürlichen Lecithin-Komplex kann dieser besonders gut vom Gehirn verwertet werden.

So trägt schon eine Kapsel täglich zu einer guten Gedächtnisleistung bei.

Meistgekauft bei Vergesslichkeit



Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv

- Für Gedächtnisleistung[1]
- Merkfähigkeit[1]
- Gesunde Gehirnalterung.[2]

[1] DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79.; [2] Khanna A et al. Nutr Neurosci. 2022;25(6):1240-9; [3] Apothekenabsatz Kognitive Stimulanzien IQVIA OTC Offtake MAT 07/2026.

3 wirksame Tipps bei Schwindel


BILD AI GENERIERT

Unser Herz arbeitet rund um die Uhr und hält so den Kreislauf aufrecht. Doch gerade in der Übergangszeit können Kreislaufprobleme, Schwindel und Kopfschmerzen häufiger auftreten. Dabei spielen Temperatur- und Luftdruckschwankungen eine Rolle, die den Blutdruck beeinflussen können.

Unsere Tipps für Ihren Herz-Kreislauf

1 **Jede Bewegung zählt:** Reduzieren Sie Ihre Sitzzeiten, indem Sie alle 30 bis 60 Minuten aufstehen – beim Telefonieren, Fernsehen oder im Büro. Zudem kann ein täglicher 20-minütiger Spaziergang Herz und Kreislauf in Schwung bringen.

2 **Genug schlafen:** Nachts schlägt das Herz langsamer, wodurch der Blutdruck sinkt. 7 bis 8 Stunden Schlaf wirken sich somit positiv auf die Herzgesundheit aus.

3 **Pflanzliche Hilfe:** Seit Jahren haben sich die Apozema® Herz- und Kreislauf-Tropfen Nr. 18 bewährt. Sie enthalten Heilpflanzen wie Kampfer, Mistel oder Weißdorn, die das Herz entlasten und den Kreislauf unterstützen. Diese Tropfen bieten verlässliche Hilfe bei:

- Leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen
- Kreislaufproblemen
- Schwindelzuständen

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich: PZN 0987934

Alle Produkte von Apozema® auf www.apozema.at

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



ANZEIGE

Schluss mit Haut-Alarm!



Menschen mit trockener Haut oder Neurodermitis kennen das: Plötzlich juckt, spannt und errötet die Haut – besonders an Händen, Gesicht und Ellbogen. Kortisoncremes verschaffen hier zwar schnelle Linderung, können bei langfristiger Anwendung die Haut aber dünner und empfindlicher machen. Eine herkömmliche Basispflege wiederum reicht oft nicht aus, um die Haut ausreichend zu beruhigen.

Der Feuerlöscher für gereizte Haut

Diese Lücke füllt die Lasepton® Regenerationscreme aus der Apotheke. Sie enthält den pflanzlichen Wirkstoff Defensil®: Er beruhigt irritierte Hautstellen sofort und stoppt Rötungen – ganz ohne Kortison. Dazu kommen Öle aus Wildrose, Mandel und Olive sowie regenerierendes Dexpanthenol, die die Haut optimal mit Pflegestoffen versorgen und ihr helfen, sich zu erholen. So löscht die Creme den akuten Haut-Alarm und baut die Haut bei regelmäßiger Anwendung wieder auf. Gut zu wissen: Sie zieht rasch ein und hinterlässt keinen Fettfilm.

Lasepton® Regenerations-Creme

- Beruhigt gereizte, gerötete Haut sofort
- Ohne Kortison
- Mit Defensil®, Dexpanthenol und pflegenden Ölen



€ 14,90 (80 ml) • PZN 4036779
Exklusiv in Ihrer Apotheke



Stille Gefahr: Blutdruck

Wenn man nichts spürt – und doch etwas tun sollte…



Die eigenen Blutdruckwerte zu kennen ist eine Sache – richtig darauf zu reagieren eine andere. Zwar werden die Werte beim Arzt oder in der Apotheke gemessen und die Zahlen notiert – dann aber oft beiseitegeschoben. „So schlimm wird es schon nicht sein", denkt man sich. Schließlich spürt man ja nichts. Genau das ist das Heimtückische: Der Blutdruck verursacht selten Beschwerden, kann aber Herz, Gehirn und Gefäße dauerhaft schädigen, wenn er zu lange außerhalb des Normbereichs liegt.

Ein Leben lang Blutdrucksenker?

Erhöhte Blutdruckwerte entstehen meist schleichend. Stress, zunehmendes Alter, ungünstige Ernährung und Bewegungsmangel wirken oft über Jahre. Vielen fällt es schwer, ihre Gewohnheiten von heute auf morgen komplett zu ändern. Doch die Vorstellung, lebenslang synthetische Medikamente nehmen zu müssen, löst bei vielen Betroffenen gleich noch mehr Unbehagen aus. Es gibt aber gute Nachrichten: Wer früh genug gegensteuert, kann aktiv zu normalen Blutdruckwerten beitragen – ganz ohne radikale Maßnahmen. In der Natur finden sich hochwirksame Inhaltsstoffe, die den Blutdruck nachweislich günstig beeinflussen können.

Die Kraft der Olivenblätter – wissenschaftlich geprüft

Besonders interessant ist hier der Extrakt aus den Blättern des Olivenbaums. Er enthält sogenannte Polyphenole, die in einer klinischen Studie bereits innerhalb weniger Wochen einen spürbaren Beitrag zu normalen Blutdruckwerten leisten konnten – ganz ohne Veränderung des Lebensstils.



UNSER TIPP

DIE ORIGINAL ÖSTERREICHISCHE BLUTDRUCKFORMEL

Nur die **Blutdruckformel von Dr. Böhm®** liefert hochdosierten Olivenblatt-Extrakt: 2 Tabletten enthalten so viele Polyphenole wie 1 Liter Olivenöl – diese sind für die blutdruckregulierende Wirkung verantwortlich.

[1]Perrinjaquet-Moccetti T et al. Phytotherapy research PTR 2008; 22: 1239–42; -11/-5 mmHg systolisch/diastolisch.

JETZT ÜBERZEUGEN



- **Pflanzliche Formel** für einen normalen Blutdruck
- **Wissenschaftlich belegte Wirkung** von Olivenblatt-Extrakt[1]
- **Ideale Ergänzung** auch bei bestehender Blutdruckmedikation

ANZEIGE



Die Diskussionsteilnehmerinnen beim „Women's Health Dialogue: Advancing Inclusion in Healthcare".
Foto: Jana Madzigon

Frauengesundheit in den Brennpunkt gerückt

Frauen leben in Österreich im Schnitt länger als Männer, verbringen jedoch nicht automatisch mehr gesunde Jahre. Wie eine bedarfsgerechte Versorgung gelingen kann, diskutierten Expertinnen aus Politik, Medizin und Gesundheitswesen beim „Women's Health Dialogue: Advancing Inclusion in Healthcare". Im Mittelpunkt standen geschlechtsspezifische Unterschiede bei Prävention, Diagnostik und Therapie. So werden etwa Asthma und COPD bei Frauen oft spät erkannt. Auch bei HIV bestehen Versorgungslücken: Niederschwellige Testangebote und zielgruppengerechte Information könnten frühere Diagnosen ermöglichen. In der gynäkologischen Onkologie sind ebenfalls Früherkennung und spezialisierte Behandlungsstrukturen entscheidend. Die Teilnehmerinnen plädierten dafür, Frauengesundheit im Gesundheitssystem zu verankern. (PA/mak)

Die Krebsbehandlung ganzheitlich begleiten

Eine Krebsdiagnose verändert das Leben grundlegend. Darüber sprach Veronika Matzi, ärztliche Direktorin der Klinik Oberwart, in einem von Panaceo unterstützten meinmed-Webinar. Neben der Angst vor der Erkrankung belasten therapiebedingte Beschwerden wie Müdigkeit, Übelkeit, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen und psychischer Stress die Lebensqualität. Die moderne Onkologie hat große Fortschritte erzielt: Immuntherapien, zielgerichtete Medikamente und optimierte Chemotherapien verbessern die Prognose vieler Tumorerkrankungen. Nebenwirkungen bleiben jedoch eine Herausforderung und können die Therapietreue gefährden. Hier setzt die Komplementärmedizin an. Sie ersetzt keine wissenschaftlich fundierte Krebstherapie, sondern ergänzt sie. Ziel ist es, Beschwerden zu lindern, die Lebensqualität zu verbessern und Betroffene bei der Behandlung zu unterstützen. Dafür gibt es zunehmend evidenzbasierte Empfehlungen. Bewährt haben sich Bewegungsprogramme, psychoonkologische Betreuung und sogenannte Mind-Body-Verfahren wie Meditation, Achtsamkeitstraining oder Yoga. Sie können Stress reduzieren und das Wohlbefinden stärken. Auch Akupunktur kann bei bestimmten Beschwerden, etwa therapiebedingter Übelkeit, helfen. Pflanzliche Präparate und Mikronährstoffe kommen ebenfalls infrage. Wichtig ist fachkundige Beratung, da auch Naturprodukte Wechselwirkungen mit Krebsmedikamenten verursachen können. Ein integrativer Ansatz stimmt die onkologische Behandlung mit geeigneten komplementären Maßnahmen ab. Im Mittelpunkt steht dabei der Mensch mit seinen Bedürfnissen.



Viele Krebsarten sind mittlerweile gut behandelbar.
Foto: Pexels/Ivan S

WEITERE TERMINE

Thema des nächsten meinmed-Webinars am 5. November: „Vom Labor zum Leben: Wie Embryologen den Kinderwunsch begleiten." Die Teilnahme ist kostenlos.



