



# SOLARVIT Immun- wochen

Starke Abwehrkraft im Angebot



**22% sparen\***

Mit diesem Coupon

**22% sparen\***

In Kooperation mit APOVERLAG



\*Vom 1. bis 30. November in allen teilnehmenden Apotheken 22 % sparen beim Kauf von Solarvit, Cetebe und ViruProtect. Cetebe Vitamin C retard 500 mg – Kapseln/ ViruProtect: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Arzneimittels/ Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation/ Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.  
222\_SOL\_0924

\* Gültig vom 1. bis 30. November in allen teilnehmenden Apotheken beim Kauf von Solarvit, Cetebe und ViruProtect.

## MeinMed-Nachlese: zwei Videos über Ernährung

Das MeinMed-Herbstsemester ist in vollem Gange. In Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse hat MeinMed zwei neue Webinare veranstaltet. Eines davon hatte die Integrative Ernährung als Thema. Referentin war Claudia Nichterl, Ernährungswissenschaftlerin in Wien.

„Integrative Ernährung ist keine neue Diät und kein neues Wundermittel. Nein, es ist etwas ganz Pragmatisches“, so die Referentin. Die Integrative Ernährung verbindet das evidenzbasierte Heilwissen der Traditionellen Chinesischen Medizin, Wissen aus der modernen Ernährungswissenschaft, neueste Erkenntnisse der Medizin sowie der Psychologie. „Das wichtigste Alleinstellungsmerkmal dieser Ernährungsform ist jedoch, Menschen dazu zu befähigen, bessere Essensentscheidungen zu treffen. Denn: Wer Zusammenhänge besser versteht, wer weiß, wie manche Dinge im Körper wirken, hat auch die Motivation, sich gut zu ernähren“, so Nichterl. Mehr dazu auf der Website [meinmed.at/2639](http://meinmed.at/2639).

### Risikofaktor Cholesterin

Über das Thema Cholesterin sprach Bernhard Ludvik, Facharzt für Endokrinologie und Diabetologie in Wien. Ein zu hoher Cholesterinspiegel ist ein Risikofaktor und verantwortlich für Herz-Kreislauf-



**Gesund essen muss nicht kompliziert sein.**  
Foto: Unsplash

Erkrankungen wie Herzinfarkt und Schlaganfall. Diese Krankheiten sind die häufigste Todesursache in Europa. Dazu kommt es, wenn sich das Cholesterin in den Gefäßen ansammelt und Entzündungen hervorruft. „Der Körper wehrt sich gegen diese Ablagerungen, sogenannte Plaques. Es kommt schließlich zur Verkalkung, zur Bildung einer Kappe über dem Plaque, und diese kann in schweren Fällen schließlich aufbrechen. Dann versucht der Körper, das zu reparieren, Blutplättchen gehen ran und verschließen im schlimmsten Fall das Gefäß“, so der Experte. Mehr dazu im gesamten Video auf [meinmed.at/2202](http://meinmed.at/2202).

### Demnächst bei MeinMed

„Verlässliche Gesundheitsinfos erkennen“ ist oft nicht so einfach. Tipps dafür gibt Ursula Griebler im Webinar am Montag, 11. November: [meinmed/veranstaltung](http://meinmed/veranstaltung). (mak)

**20% SPAREN** nur im November

# BEI MÜDIGKEIT, STRESS & ERSCHÖPFUNG

Hochwertige Mikronährstoff-Kombination mit Safran-Extrakt

Erhältlich in deiner Apotheke und online unter [nicapur.com](http://nicapur.com)

**NICA pur**  
VOLLER LEBEN

# Innere Unruhe ist oft nicht zu unterschätzen

Anspannung in bestimmten Situationen kennt jeder. Sie sollte aber nicht zum Dauerzustand werden.

VON MARGIT KOUDELKA

Laut statista.at fühlen sich die Österreicher zusehends verängstigt oder gestresst. Vor allem die sogenannten Millennials sind von innerer Unruhe betroffen. Laut einer aktuellen Umfrage fühlen sich rund 33 Prozent der in den 1980er- und 1990er-Jahren geborenen Menschen immer oder meistens gestresst. Das bedeutet ein Plus von neun Prozent gegenüber dem Jahr 2023. Auf kürzere Phasen innerer Anspannung folgt in der Regel eine Regenerations-



Ständige innere Anspannung kann zu Langzeitfolgen mit physischen und psychischen Beeinträchtigungen führen.

Foto: Unsplash

phase, Körper und Geist können sich in dieser wieder entspannen. Die Atmung beruhigt sich, die Herzfrequenz reguliert sich und die Kreislaufleistung wird vermindert. Findet diese Erholung jedoch länger nicht statt, kann das ernsthafte gesundheitliche Folgen haben. Diese reichen von Bluthochdruck und Gefäßerkrankungen über Kon-

zentrationsschwäche bis hin zu Schlaflosigkeit und depressiven Verstimmungen.

## Wege aus der Stressfalle

Um der Stressspirale zu entgehen, ist effektives Stressmanagement auf mehreren Ebenen sinnvoll. Ist der Leidensdruck sehr hoch, empfiehlt es sich, ärztliche Hilfe zu suchen. (mak)

## BUCHTIPP



Foto: Aneta Grzeszczyk-Köck

## Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung

„Echte Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung“ ist die Botschaft der belgischen Psychotherapeutin und Klinischen Psychologin Nina Mouton. Ein heißes Bad nehmen, sich gesund ernähren, Yoga üben und hin und wieder schöne Kerzen kaufen: All das ist wichtig, um die Batterien wieder aufzuladen. Echte Selbstfürsorge geht jedoch darüber hinaus. Sie ist ein Prozess, der tiefer und fordernd ist, sich jedoch lohnt. 208 Seiten, ISBN 978-3-7088-0857-4, Kneipp Verlag Wien



## EXPERTENTIPP

Mag. Anita Frauwallner  
Mikrobiom-Expertin

©Foto Fischer Graz

## Abwehrkraft beginnt im MUND\*

Gerade in der kalten Jahreszeit haben Probleme im Bereich der oberen Atemwege Hochsaison. Mund, Nase und Rachen sind die ersten Eintrittspforten für unerwünschte Keime. Eine wichtige Funktion kommt dabei den dort lebenden nützlichen Bakterien zu, die das orale Mikrobiom bilden. Daher ist es für Klein und Groß sinnvoll, die Mundflora mit nützlichen Bakterien zu unterstützen.

## Mundflora unterstützen

Dafür wurde OMNi-BiOTiC® iMMUND entwickelt: Jede Portion enthält 1 Milliarde Keime des in vielen Studien überprüften, natürlich im Mundraum vorkommenden Bakterienstamms Streptococcus salivarius K12. OMNi-BiOTiC® iMMUND kann täglich für die Unterstützung der Mundflora zur Anwendung kommen und zudem unterstützt \*Vitamin D die normale Funktion des Immunsystems. Das herrlich fruchtige Erdbeeraroma schmeckt der ganzen Familie!

## Jetzt auch für die Kleinsten

Die bewährte Lutschtablette für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahren ist bereits vielen Anwendern bekannt. Jetzt gibt es OMNi-BiOTiC® iMMUND auch als Pulver zum Dippen für Kinder ab 1 Jahr: Das Pulver mit einem angefeuchteten Schnuller oder Löffel aus dem Sacht aufnehmen und direkt in den Mund des Kindes geben. So erreicht der wertvolle Leitkeimstamm seinen Bestimmungsort im Mund. [www.omni-biotic.com](http://www.omni-biotic.com)

WERBUNG

## Immun gesund beginnt im Mund\*

JETZT AUCH ZUM DIPPEN

AB 1 JAHR

30 Lutschtabletten mit Erdbeer-Aroma

Wissenschaftlich geprüft

30 Lutschtabletten mit Erdbeer-Aroma

24,3g

Institut AllergoSan

\*Vitamin D trägt bei Kindern und Erwachsenen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

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

**GUTSCHEIN**

**€ 2,-**

€ 2,- Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® iMMUND Lutschtabletten (30/60 Stk.) oder Sachets (30 Stk.) bis 31.12.2024, 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. 82472

9 120001 436972

**Volle Abwehrkraft voraus**

Jetzt rechtzeitig vorsorgen und Immunsystem unterstützen. Spare den gesamten November 3,- Euro\* auf die Kleinpackungen von Vitamin C 1000 gepuffert, Zink 30 sowie Vitamin D3 liquid von Pure Encapsulations® in teilnehmenden Apotheken.

WERBUNG



**Unser starkes Trio für dein Immunsystem** Pure Encapsulations®

\*Keine Barabläse möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gilt auf den günstigsten Preis der letzten 30 Tage.

# Gutes Futter für die körpereigene Abwehr

**Atemwegsinfekte haben wieder Hochsaison. Darum sollte man das Immunsystem jetzt aufrüsten.**

Wie alles im Körper ist auch das Immunsystem aus verschiedenen Zellen aufgebaut. Täglich sterben zwischen 50 und 70 Milliarden dieser Zellen ab, die entsprechend ersetzt werden müssen. Dafür benötigt der Organismus unterschiedliche Nährstoffe, die zusammenarbeiten und einander ergänzen.

**Nährstoffe für die Abwehr**

Zahlreiche Schutzfunktionen im Organismus hat unter anderem Vitamin C. Als Antioxidans schützt es die Membranen der Abwehrzellen vor



**Wichtig ist die Abwechslung im Einkaufskorb: je bunter, desto mehr unterschiedliche Nährstoffe, desto besser.**

Foto: Unsplash

oxidativem Stress durch freie Radikale. Auch Vitamin D spielt eine wichtige Rolle: Zum einen stärkt es das Immunsystem, zum anderen reguliert es die Immunantwort, sodass letztere nicht überhandnimmt. Zink ist ein weiterer „Mitarbeiter“ im Abwehr-Team. Dieses Spurenelement hat Einfluss auf die Energieproduktion sowie ein starkes Immunsystem und ist

an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt. Voraussetzung für die ideale Versorgung des Körpers mit Nährstoffen ist eine ausgewogene Ernährung. Im hektischen Alltag ist es für viele Menschen jedoch oft schwierig, auf eine gesunde Kost zu achten. Im Fall eines Nährstoffmangels können Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein. (mak)

## Suizidprävention ist das Thema im Movember 2024

Im Jahr 2023 verstarben in Österreich insgesamt 1.310 Personen durch Selbstmord oder Selbstbeschädigung, 1.017 von ihnen waren Männer. Die WHO schätzt, dass weltweit jährlich etwa 510.000 Männer durch Suizid ihr Leben verlieren – das entspricht einem Mann pro Minute. Darauf richtet sich das Augenmerk des diesjährigen Männergesundheits-Monats „Movember“.

chen Männer zudem häufiger, ihre psychischen Symptome zu verstecken, und sprechen eher über körperliche Symptome. Untersuchungen zeigen außerdem, dass Mediziner bei Männern stärker nach körperlichen Ursachen für ihre Beschwerden suchen als mentale Gründe in Betracht ziehen. Darauf will die Movember-Bewegung mit zahlreichen Aktionen in aller Welt aufmerksam machen. Weitere Informationen dazu finden Sie auch auf [de.movember.com](http://de.movember.com) (mak)

**Woher der Unterschied rührt**

Zwar erhalten Frauen etwa doppelt so häufig die Diagnose Depression, in der Suizid-Statistik spiegelt sich das jedoch nicht wider. Ein Grund für dieses Ungleichgewicht ist, dass Männer generell weniger gut auf ihre Gesundheit achten und weniger ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen als Frauen. Wenn doch Gespräche mit Ärzten stattfinden, versu-

**HILFE IN KRISEN**

Kreisen Ihre Gedanken darum, sich das Leben zu nehmen? Sprechen Sie mit anderen Menschen darüber. Hilfe bietet etwa – kostenlos und anonym – die Telefonseelsorge unter der Telefonnummer 142.



## DEIN IMMUNSYSTEM IST STARK, UM DAS Leben zu genießen DEN GANZEN TAG





**DER NATÜRLICHE WEG UM DAS IMMUNSYSTEM ZU UNTERSTÜTZEN**

**MIT WISSENSCHAFTLICHEN STUDIEN BELEGT**

**FÜR KINDER UND ERWACHSENE**

Vitamin C, Vitamin D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.



In Kooperation mit APOVERLAG

Sparen Sie 10% beim Kauf von ausgewählten Defendyl® Produkten und unterstützen Sie ihr Immunsystem mit diesem Schnäppchen

-10%



AT-DEF-0924-009. Information für Verbraucher



**Anfallsartiger, heftiger Kopfschmerz: In Österreich leiden mehr als eine Million Menschen an Migräne.**

Foto: Unsplash

## Moderne Migräne-Therapie für bessere Lebensqualität

Sonja-Maria Tesar, Fachärztin für Neurologie und Medizinische Direktorin am LKH Wolfsberg, informiert in einem MeinMed-Video über Maßnahmen zur Behandlung und Vorbeugung von Migräne. Kopfschmerzen zählen zu den am weitesten verbreiteten und am meisten beeinträchtigenden Beschwerden. Allein von Migräne, also anfallsartigen, wiederkehrenden Kopfschmerzen,

sind etwa eine Million Österreicher betroffen, Frauen häufiger als Männer. Viele Menschen leiden aufgrund ihrer unbehandelten Migräne jahrzehntelang unter einer massiv eingeschränkten Lebensqualität. „Das muss heutzutage nicht so bleiben. Mit der richtigen Diagnose der Kopfschmerzart kann eine individuelle und multimodale Therapie eingeleitet werden“, so die Referentin. (mak)



## „Ich kann zwar einschlafen aber nicht durchschlafen.“

**Der eine liegt nachts aufgrund des stressigen Arbeitstages wach, bei anderen sind es die Sorgen, welche die Gedanken kreisen lassen. Doch wie findet man zurück zu einer besseren Nachtruhe?**

### Natürlicher Schlafbotenstoff

Wir alle tragen eine innere Uhr in uns. Angetrieben wird diese von Melatonin, dem körpereigenen Schlafbotenstoff. Er wird bei Dunkelheit ausgeschüttet, und teilt dem Körper mit, müde zu werden – so zumindest der Plan. Leider bildet der Körper nicht immer genügend Melatonin – besonders mit zunehmendem Alter nimmt die Eigenproduktion ab. Dann kann es Sinn machen, bei Schlafproblemen zusätzlich Melatonin zuzuführen. Gerade im ersten Schritt ist diese Lösung vielen Betroffenen sympathischer, als gleich zu chemischen Schlafmitteln zu greifen.

der Nacht ein Glas Wasser für Schlaftabletten zu holen.

Apotheker empfehlen in diesem Zusammenhang am häufigsten den Ein- und Durchschlaf Spray von Dr. Böhm.<sup>1</sup> Denn er enthält neben einer ausreichend hohen Melatonin-Menge zusätzlich noch Xanthohumol aus Hopfen – ein Inhaltsstoff, der beruhigend wirkt und uns hilft, besser abzuschalten. Auch die Apothekenkunden sind begeistert: „Ich wache morgens endlich wieder erholt auf. Ich kann das Produkt allen empfehlen, die bisher noch nicht das richtige Produkt zum Durchschlafen gefunden haben!“ – Barbara L.<sup>2</sup>

### Sprühen & weiterschlafen

Besonders Melatonin-Sprays stehen bei den Anwendern gerade hoch im Kurs: Sie können individuell dosiert werden und man muss nicht aufstehen (Sturzgefahr!), um sich mitten in

Vertrauen auch Sie auf den **Testsieger** im Bereich Beruhigungs- und Schlafmittel – **jetzt mit 20 % Rabatt in Ihrer Apotheke.**

Anzeige

<sup>1</sup>Apothekenabsatz Schlafmittelmarkt 13A3Z lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03-2024; <sup>2</sup> Name geändert

## Wer einen Plan hat, muss nicht mehr viel über COVID-19 nachdenken.

Abhängig vom Gesundheitsstatus kann das Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf erhöht sein. Sie sollten vorbereitet sein:

**LERNEN**  
Haben Sie oder Ihre Angehörigen oder Freund\*innen möglicherweise ein erhöhtes Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf? Die Website [www.ihr-covid-19-plan.at](http://www.ihr-covid-19-plan.at) hat die Antwort. Einfach QR-Code mit der Smartphone-Kamera scannen!

**PLANEN**  
Mit Ihrem persönlichen COVID-19-Plan wissen Sie, was zu tun ist – schon bevor Symptome auftreten.

**LOS**  
Handeln Sie bei Erkältungssymptomen rasch: Wenden Sie sich direkt an Ihre Ärztin\* Ihren Arzt.

**Lernen Planen Los** →

Jetzt Gesundheitsstatus checken und COVID-Plan erstellen:  
[www.ihr-covid-19-plan.at](http://www.ihr-covid-19-plan.at)

Medizinischer: Pfizer Corporation Austria GmbH, Wien | PPSUNP/ALU/2024/08.2023

## JETZT SPAREN!

TEST SIEGER

GESAMTWERTUNG

DR. BÖHM

2023

Beruhigung & Schlafmittel

M/I

IM NOVEMBER

-20%

Rabatt\*

\*in teilnehmenden Apotheken.

Nahrungsergänzungsmittel