

MeinMed-Vortrag über Knieprobleme



Foto: pixabay

Kniearthrose betrifft zahlreiche Menschen in Wien und stellt eine Herausforderung für das Gesundheitssystem dar. Im Rahmen der MeinMed-Vortragsreihe, organisiert in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskasse und der Medizinischen Universität Wien, wurden moderne Behandlungsansätze, minimalinvasive Therapien und Vorbeugungsmaßnahmen vorgestellt. Die Referenten Dr. Kevin Staats und Dr. Markus Schreiner von der Universitätsklinik für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Dr. Richard Crevenna von der Universitätsklinik für Physikalische Medizin teilten ihr Fachwissen mit dem Publikum. (rmw)

Wien ändert Vergabemodell für die Gemeindebauten

Die Vergabe von Wohnungen im geförderten und kommunalen Wohnbau wird ab 1. Mai neu geregelt. Mit der „Wohnungsvergabe Neu“ möchte die Stadt Wien besser auf individuelle Bedürfnisse eingehen. So sollen noch mehr Wiener Chancen auf eine Gemeindewohnung oder eine geförderte Wohnung erhalten. 2026 soll dann ein zentrales Wohn-Ticket folgen. Dieses soll die unterschiedlichen Lebenssituationen und -modelle widerspiegeln. Details zu dem neuen Punktesystem gibt es noch nicht.

Zwei größere Neuerungen

Ab Mai gibt es zwei wesentliche Änderungen: Künftig muss man zwei Jahre lang durchgehend seinen Hauptwohnsitz in Wien haben, ein Wechsel der Adresse spielt keine Rolle mehr. Außerdem kommt eine neue Vergabekategorie bezüglich der Teuerung: Wer trotz Jobs seine



2026 soll es ein zentrales Wohn-Ticket geben.

Foto: Marbacher/MeinBezirk

Wohnkosten nicht decken und die Wohnbeihilfe Neu oder die Mietbeihilfe erhält, fällt fortan in diese Kategorie.

Eine Sache bleibt aber gleich: der Wien-Bonus für Personen, die schon länger in der Bundeshauptstadt gemeldet sind. Bei 15 Jahren oder länger werden Betroffene bis zu neun Monate vorgereicht, bei mindestens zehn Jahren sind es sechs Monate und bei mindestens fünf Jahren drei Monate. (bas)



Foto: Himmelblau

EXPERTENTIPP

DI (FH) Alexander Hovorka
Bestattung Himmelblau, Tel. 01/361 50 00
www.bestattung-himmelblau.at

Die letzte Ruhe in der Natur finden

Immer mehr Menschen entscheiden sich für eine letzte Ruhestätte in der Natur. Dabei wird die Asche des Verstorbenen in einer biologisch abbaubaren Urne am Fuße eines Baumes beigesetzt. Bei dieser nachhaltigen Bestattungsart wird die Grabpflege von der Natur übernommen. Auf speziell dafür gewidmeten Flächen ist das möglich. Die Bestattung Himmelblau arbeitet mit ausgewählten Partnern zusammen und berät gerne unverbindlich und kostenlos.

WERBUNG

XXXLutz Eröffnung der Gartenmöbelsaison



Auch online bestellen auf xxxlutz.at

Wichtige Nährstoffe für sportliche Menschen

Der Frühling lockt viele Menschen wieder vermehrt zu sportlichen Aktivitäten ins Freie. Dafür benötigt der Körper Nährstoffe, die bei starkem Schwitzen teilweise mit der Flüssigkeit ausgeschieden werden. Sehr sportliche Menschen sollten deshalb auf eine gute „Treibstoffversorgung“ achten. Nachfolgend einige wesentliche Nährstoffe für sportlich aktive Menschen:

Einer der Mineralstoffe, der für Sportler besonders wichtig ist, ist das Magnesium. Es aktiviert verschiedene Enzyme und fördert das Zusammenspiel von Muskeln und Nerven. Reichlich enthalten ist es in grünem Gemüse, Kartoffeln, Nüssen und Kernen, Obst, Milch, Leber, Geflügel, Fisch, Vollkorngetreide und speziellen Mineralwässern. Eisen ist ein weiterer essenzieller Mineralstoff. Er wird für den Transport von



Um sportlich aktiv zu sein, benötigt der Körper „Treibstoff“. Foto: Pixabay

Sauerstoff im Blut und für dessen Speicherung benötigt. Viel Eisen steckt zum Beispiel in Leber, Weizenkleie, Kürbiskernen und Hülsenfrüchten. Eine wesentliche Rolle im Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel spielt zudem das Vitamin B1. Es dient der Energiebereitstellung und wird für die Funktion des Herzmuskels benötigt. Vitamin B1 ist unter anderem in Vollkornprodukten, Fleisch und Nüssen enthalten. (mak)

Strategien für eine fitte Blase in den Wechseljahren

Die Wechseljahre gehen oft mit Blasenschwäche einher. Dies hängt in erster Linie mit der hormonellen Veränderung zusammen, die sich ungünstig auf die Blase und das Becken auswirken kann. Durch eine gesunde Lebensweise kann man der Inkontinenz jedoch entgegenwirken. Einer der Faktoren für eine gesunde Blase ist der Lebensstil. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Flüssigkeit sowie regelmäßige körperliche Aktivität tun dem Körper gut und tragen somit auch viel zur Blasengesundheit bei. Ein gezieltes Training der Blase hilft ebenfalls, einer Harninkontinenz vorzubeugen. Die Blase sollte weder über- noch unterfordert werden. Das bedeutet, dass man das Wasserlassen weder zu lange hinauszögern noch zu oft wiederholen sollte. Ist die Blase zu stark gefüllt, kann



Blasenschwäche ist ein häufiges Problem im Wechsel. Foto: Pixabay

dies zu einer Überdehnung der Muskulatur führen. Wird sie hingegen zu häufig entleert, können bereits geringe Urinmengen einen ausgeprägten Harndrang hervorrufen. Es gilt also, die goldene Mitte zu finden. Darüber hinaus dient gezieltes Beckenbodentraining nicht nur als Therapie gegen Blasenschwäche, sondern auch als Vorbeugung. (mak)

Blasenprobleme lindern mit Femalen® Inco Control

Femalen® Inco Control lindert Blasenprobleme mit einer einzigartigen Wirkstoffkombination aus dem patentierten schwedischen Pollenextrakt (UriCytoninR Komplex), Kürbiskernextrakt und Vitamin E (Zellschutz).

- Nur 1 x täglich 1 Kapsel
- Pflanzliche Kapsel
- Allergene Bestandteile der Pollenschale sind entfernt
- Keine hormonelle oder phytoöstrogene Wirkung
- Wissenschaftlich geprüfte Formel

WERBUNG

Femalen® Inco Control

Die Kapseln enthalten:

- Pollenextrakt: trägt zu einer normalen Blasenfunktion bei Erwachsenen bei
- Kürbiskernextrakt: unterstützt ebenfalls die Blasenfunktion
- Vitamin E: schützt die Zellen vor oxidativem Stress

Durch das spezielle Pollenaufbereitungsverfahren werden die Pollenschalen und deren allergene Bestandteile entfernt.

APOTHEKENAKTION

Jetzt 2 Euro Rabatt auf ein Femalen®-Produkt² sparen.



Femalen® Inco Control: Stärkt die Blasenfunktion Nahrungsergänzungsmittel

1 Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen. 2 Einlösbar in Ihrer Apotheke. Gutschein gültig bei Kauf eines der abgebildeten Produkte. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen oder Coupons. Solange der Vorrat reicht, längstens bis 31.5.2025. Keine Barablässe. Teilnahmeinfo für Apotheken unter +43/1/811580. AT/Femalen/2025006

Powerwochen

01. – 30.04.2025



Exklusiv in deiner Apotheke

-2 € Rabatt-Gutschein

Einlösbar in Apotheken auf alle Magnofit® Produkte

Aktionszeitraum: 01. – 30.04.2025

Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

*Gemäß IQVIA PharmaTrend MAT 12/2024 04F3 (Sticks), in Einheiten und APV Nahrungsergänzungsmittel



In Kooperation mit APOVERLAG

Migräne richtig behandeln

MeinMed Webinar: „Migräne ist nicht heilbar, aber gut zu managen.“

A. HERZOG, P. PANKARTER

Migräne ist mehr als nur Kopfschmerzen, aber gut behandelbar: Die Neurologin Sonja Maria Tesar zählt zu den führenden Migräne-Experten Österreichs und gab in ihrem Live-Webinar wertvolle Tipps für die Migräne-Behandlung.

Bei Migräne handelt es sich um eine komplexe neurologische Erkrankung, bei der mehrere Areale des Gehirns betroffen sind, was zu Symptomen wie Licht- und Lärmempfindlichkeit, Übelkeit und Erbrechen führen kann. Typische Beschwerden sind einseitige, pulsierende Kopfschmerzen, die bei Bewegung und Anstrengung stärker werden. Migräne beginnt sehr oft schon im Jugendalter und kann die Lebensqualität stark beeinträchtigen. In Österreich sind mehr als eine Million Menschen davon

betroffen, Frauen dreimal häufiger. Oft bleibt die Erkrankung jahrelang unbehandelt.

„Migräne ist nicht heilbar, aber gut zu managen“, so die Expertin. Zunächst gilt es, Trigger zu vermeiden. Dazu zählen Stress, hormonelle Schwankungen, eine unregelmäßige Ernährung oder unregelmäßiger Schlaf. „Eine Dysbalance führt häufig zu Migräne-Attacken“, so Tesar. Zu den medikamentösen Therapien gehören Schmerzmittel, Triptane und neuere Substanzen wie Lasmiditan, das auch für Risikopatienten verträglich ist. Wenn vier oder mehr Attacken sowie an mehr als 15 Tagen im Monat Kopfschmerzen auftreten, steht eine neue Prophylaxe-Therapie mit Antikörpern zur Verfügung. „Seit 2018 haben wir für die Migräne spezifische Antikörper. Das ist ein großer Fortschritt in der Behandlung“, so Tesar. Nichtmedikamentöse



Frauen sind dreimal häufiger von Migräne betroffen.

Foto: Pixabay

Maßnahmen wie Ausdauersport, kognitive Verhaltenstherapie und Entspannungsverfahren können ebenfalls helfen, die Häufigkeit und Intensität der Attacken zu verringern. „Ausdauersport dreimal pro Woche, mindestens 30 Minuten in der idealen Herzfrequenz, kann Ihre Migräne-Tage reduzieren und die Lebensqualität verbessern“, so Tesar.

Außer

Nicht zu unterschätzen: Nächtliche Atemaussetzer bergen erhebliche Gesundheitsrisiken.

VON MARGIT KOUEDELKA

Laut der Österreichischen Gesellschaft für Pneumologie (ÖGP) sind rund eine halbe Million Österreicher von Schlafapnoe betroffen, Männer häufiger als Frauen. Diese äußert sich durch wiederholte Atemaussetzer während des Schlafs und geht oft mit Tagesmüdigkeit und Konzentrationsproblemen einher. Die häufigste Form dieser Atemstörung ist das obstruktive Schlafapnoesyndrom (OSAS). Dabei kommt es durch die Erschlaffung von Muskulatur und Weichteilen während des Schlafs wiederholt zu ei-



Damit Schlafen nicht zur Qual wird!

+ Melatonin

Verkürzt die Einschlafzeit

**+ Hopfen, Passionsblume
Lavendel, Kamille**

Sorgen für Beruhigung
und Entspannung

Jetzt
-2 €
Kennenlern-
Rabatt*



Gute Nacht!



Dr. Fischer

Ihr Tonika Spezialist

Exklusiv in
Ihrer Apotheke!



Im März und April 2025 erhalten Sie beim Kauf einer Flasche Schlaf-Tonikum plus Dr. Fischer 200 ml einen Kennenlernrabatt von € 2,-. Nur in teilnehmenden Apotheken und solange der Vorrat reicht.

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

**Qualität aus
ÖSTERREICH**

Atem in der Nacht

ner Verengung oder sogar zum vollständigen Verschluss der oberen Atemwege. „Die Folge sind Atemaussetzer, die viele Sekunden bis Minuten dauern können. Diese wiederholten Atempausen können während einer Nacht hunderte Male auftreten, was zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Schlafqualität führt“, erklärt Lukasz Antoniewicz, Leiter der Expertengruppe Schlafbezogene Atmungsstörungen der ÖGP. Wesentlich seltener tritt die zentrale Schlafapnoe (ZSAS) auf, deren Ursache in einer Schädigung des zentralen Nervensystems liegt. Die Gründe für die obstruktive Schlafapnoe sind vielfältig. Dazu zählen anatomische Faktoren wie vergrößerte Mandeln oder ein zurückliegender Unterkiefer. Auch eine Schwangerschaft, manche Erkrankungen oder die Einnahme bestimm-



Übergewicht ist eine häufige Ursache für Schlafapnoe, also potenziell gesundheitsschädliche nächtliche Atemaussetzer.

Foto: Panthermedia

ter Medikamente können die nächtlichen Atemaussetzer begünstigen. Zudem spielt eine genetische Veranlagung eine Rolle. Einer der Hauptrisikofaktoren, eine Schlafapnoe zu entwickeln, ist allerdings Übergewicht. Für die Behandlung kommen unterschiedlichste Optionen infrage. Als gängigste Therapieoption gilt jedoch eine spezielle Atemmaske

(PAP-Maske), die durch leichten Überdruck die Atemwege offen hält. Jedoch sollte man auch die Ursachen angehen. Am Beispiel von Übergewicht etwa erklärt Lukasz Antoniewicz, Leiter des Schlaflabors am AKH Wien: „Bereits eine Gewichtsreduktion von zehn bis 15 Prozent kann die Anzahl der Atemaussetzer pro Stunde im Schnitt um die Hälfte senken.“



Tinnitus kann die Lebensqualität stark einschränken. Foto: Panthermedia

MeinMed-Webinar zum Thema Tinnitus

Rauschen, Klingeln, Heulen oder Pfeifen im Ohr: Unerwünschte Ohrgeräusche betreffen etwa 100.000 Österreicher über einen längeren Zeitraum. Bei Tinnitus handelt es sich um ein Symptom, das auf eine Fehlfunktion, Überlastung oder Erkrankung im Ohr hinweist. Der Tinnitus ist jedoch kein unabänderliches Schicksal, denn es gibt unterschiedliche Behandlungsmöglichkeiten. Diesem Thema widmet MeinMed ein Webinar am Donnerstag, 3. April, um 19 Uhr mit Johannes Schobel, Facharzt für Hals-Nasen-Ohren-Krankheiten. (mak)



Foto: privat

NATUR-TIPP

Prof. Hademar Bankhofer
Experte für Naturmedizin

Bockshornklee: die Jahrtausend Medizin

Der Bockshornklee ist eine uralte Heilpflanze und wuchs bereits 700 vor Christus im Kräutergarten des babylonischen Königs. Auch im Grab des Pharaos Tutenchamun hat man dessen Samenkörner gefunden. In der griechischen und römischen Antike wurde er bereits gegen viele Krankheiten eingesetzt: Hautprobleme, Haarausfall und Diabetes sowie als Hustenmittel. Auch Hildegard von Bingen und Sebastian Kneipp lobten den Bockshornklee als wertvolles Mittel. In diesem Zusammenhang ist interessant, dass der Bockshornkleesamen von Anfang an als Liebeshilfe für den Mann eingesetzt wurde.

Superkombination

Heute weiß man, warum – die Samen des Bockshornklees haben einen positiven Einfluss auf das Sexualhormon Testosteron. Damit bekommt der Mann wieder mehr Selbstsicherheit, festere Muskeln und mehr Vitalität. Ein wichtiger Faktor dafür ist die spezielle Aufbereitung des Bockshornkleesamens, die dem „Mann“ wieder Kraft gibt, z.B. die Aufwertung mit zusätzlichen Wirkstoffen. Darunter sind Kupfer, Selen, Zink, Eisen und Vitamin B6 sowie die Aminosäure L-Arginin. Jede dieser Zutaten haben wichtige Funktionen im Körper. Diese Superkombination gibt es als Tablette mit der Bezeichnung Andropeak® Plus in Ihrer Apotheke oder unter www.andropeak.com.

WERBUNG

DER HIMMEL AUF ERDEN
Durch klinische Studien bestätigt

PLUS Vitalität
PLUS Ausdauer
PLUS Männlichkeit

Erhältlich in Ihrer Apotheke und auf 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

Nie wieder trockene, rissige Hände

Wenn die Hände trocken und gereizt sind, ist das nicht nur unangenehm, sondern macht auch kein schönes Bild. Spezielle Pflegeprodukte helfen.

Trockene und gereizte Haut ist für viele Menschen ein wiederkehrendes Problem. Neben unangenehmem Juckreiz und Spannungsgefühl können auch unschöne Rötungen und schuppige Stellen auftreten, die sich nur schwer verbergen lassen.

Pflegeprodukte – worauf achten?

Um die Haut rasch zu beruhigen, ist eine spezielle Pflege sinnvoll,



die die Regeneration der obersten Hautschicht anregt. Beim Kauf eines entsprechenden Produkts sollte man darauf achten, dass pflanzliche Öle und Dexpanthenol als Inhaltsstoffe enthalten sind. So unterstützen etwa

Omega-3-Öle aus Wildrosen und Omega-9-Öle aus Oliven die Neubildung von Hautzellen. Dexpanthenol wiederum spendet zusätzlich Feuchtigkeit und lindert den Juckreiz, wodurch sich die Haut schnell wieder beruhi-

gen kann. Eine Pflegecreme, die diese Inhaltsstoffe enthält und besonders häufig in der Apotheke empfohlen wird, ist die Lasepton® Regenerations-Creme. Die reichhaltige Formel pflegt trockene und raue Hände wieder geschmeidig, beruhigt gerötete Stellen und wirkt auch vorbeugend gegen Austrocknung.

Tipp bei besonders strapazierten Händen: Die Regenerations-Creme am Abend dick auftragen und über Nacht einwirken lassen.



€ 13,90 (80 ml)

PZN 4036779

Nahrungsergänzungsmittel für Gelenke: Bringen die wirklich was?



Dr. rer. nat.
Johannes-Paul
Fladerer-Grollitsch
Nährstoffexperte

Laut der aktuellen österreichischen Gesundheitsstudie hat fast jeder Zweite ab 50 Probleme mit den Gelenken.¹ Helfen sogenannte Gelenknährstoffe? Unser Experte nimmt Stellung.

Herr Dr. Fladerer, wie kommt es zu Gelenkproblemen?

Die Knorpelschicht, die die Gelenkflächen schützend überzieht, geht durch die alltägliche Belastung natürlicherweise verloren. Der Knorpel im Knie wird rau und rissig. Auch die Gelenkschmiere, welche die Elastizität und Nährstoffversorgung der Gelenke gewährleistet, wird weniger. Die Folge: Die Stoß-

dämpfung der im Gelenk aufeinandertreffenden Knochen nimmt ab und die Probleme beginnen. Ein erstes Anzeichen ist oft, dass es bei jeder Bewegung knackt oder knirscht.

Viele Betroffene greifen hier zu Nahrungsergänzungsmitteln.

Worauf sollte man dabei achten?

Zunächst gilt es zu wissen, dass man den Gelenken nur jene Nährstoffe zuführen sollte, die schon von Natur aus dort vorhanden sind. Zu diesen Nährstoffen zählen etwa Glucosamin, Chondroitin, MSM (biologisch aktiver Schwefel) sowie Vitamin D für den Knochen und Vitamin C für den Knorpel. In der richtigen Dosierung sowie unter höchsten Qualitätsstandards hergestellt können Nahrungsergänzungsmittel, die diese Stoffe enthalten, eine spürbare Unterstützung für beanspruchte Gelenke bieten. Aber Achtung: Der Markt für solche Präparate ist heute kaum mehr zu überblicken – so gibt es auch unseriöse Angebote aus zweifelhafter Quelle. Wer wirklich einen langfristigen Nutzen

aus einem solchen Präparat ziehen möchte, setzt auf höchste Qualität aus der Apotheke.

Haben Sie eine konkrete Empfehlung?

Besonders häufig wird in Österreichs Apotheken der Gelenks complex von Dr. Böhm® empfohlen.² Das Präparat wird nach höchsten Arzneimittelstandards hergestellt und durchläuft somit zahlreiche Kontrollen. Durch die besonders hohe Dosierung der wirksamen Nährstoffe können Betroffene bei kurmäßiger Einnahme tatsächlich einen echten Nutzen für die Gelenke erwarten.



¹Gesundheitsstudie 2024 Market Institut Linz
²Apothekenabsatz Produkte zur gesunden Gelenkfunktion
It. IQVIA Offtake MAT 01/2025

TESTWOCHEN

-20%
Rabatt



Gültig für Dr. Böhm® Gelenks complex Tabletten und Trinkpulver – in Ihrer Apotheke.

„Ich werde langsam vergesslich!“

„Ich vergesse Termine oder Namen von Bekannten und es fällt mir manchmal schwer, mich zu konzentrieren. Auch in der Firma habe ich das Gefühl, nicht mehr mit meinen Kollegen mitzukommen.“

Eva M., 63 Jahre, Buchhalterin



Eva M. steht kurz vor der Pension und hatte während ihres Arbeitslebens nie Probleme mit Konzentrationsschwierigkeiten oder Vergesslichkeit. Seit einiger Zeit hat sie jedoch das Gefühl, geistig nicht mehr so fit wie früher zu sein. Wichtig zu wissen: Hin und wieder einmal etwas zu vergessen ist in der Hektik des Alltags ganz normal. Tritt Vergesslichkeit häufiger auf, kann es sich um natürliche Alterungsprozesse handeln.

Futter fürs Gedächtnis

Wie Eva M. geht es auch vielen anderen Menschen: Sie merken, dass ihre geistige Leistungsfähigkeit abnimmt. Niemand muss sich dafür schämen – dieser Prozess ist

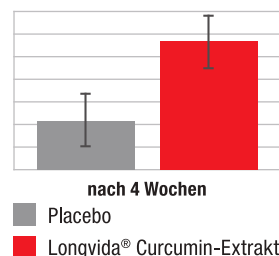
genauso unvermeidbar wie Abnutzungen an den Gelenken, die sich im Alter häufen. Einfach fügen will man sich natürlich trotzdem nicht. Zur Unterstützung der grauen Zellen hat die Forschungsabteilung von Dr. Böhm® daher das Produkt Gedächtnis aktiv entwickelt. Dessen einzigartige Formel enthält einen speziellen Curcuma-Extrakt. Die enthaltenen Wirkstoffe (z. B. „Curcumin“) werden von Experten als eine der vielversprechendsten Antworten auf Vergesslichkeit bezeichnet.

Sichtbare Ergebnisse

Die Effekte dieses Extrakts sind mittlerweile auch wissenschaftlich belegt: Er verbessert die

Gedächtnisleistung und sorgt schon innerhalb von 4 Wochen für eine Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit und eine bessere Aufmerksamkeit.¹

Verbesserte Gedächtnisleistung¹



Außerdem wird die gesunde Gehirnalterung unterstützt, da nachweislich jene Proteine (Beta- Amyloide) im Blut gesenkt werden, die im Gehirn Ablagerungen bilden können.²

Für Ihren Apotheker

Dr. Böhm®
Gedächtnis aktiv
PZN 5564948



*Name von der Redaktion geändert. ¹Cox KH et al. J Psychopharmacol 2015 May;29(5):642-51. ²DISIvestro RA Nutr J 2012 Sep 26;11:79.

Wenn sich plötzlich alles dreht...

Haben Sie es satt, dass sich alles dreht? Schwindel kann aus dem Nichts kommen und Ihren Alltag komplett auf den Kopf stellen. Besonders belastend ist es, wenn Kreislaufprobleme oder niedriger Blutdruck die Auslöser sind – und man nie genau weiß, wann der nächste Anfall kommt. Aber das muss nicht so bleiben!

Tipps bei Schwindel

Ist einem schwindelig, so sollte man sich erst einmal hinsetzen und ein Glas Wasser trinken. Um die Durchblutung wieder anzuregen, kann man mit Zeigefinger und Mittelfinger den Bereich direkt vor oder hinter den Ohren mit kreisförmigen Bewegungen massieren. Zusätzliche Hilfe finden Sie in der Apotheke. Wenn Sie eine zuverlässige Lösung suchen, dann vertrauen Sie auf die Kraft der Natur! Seit Jahren sind die Apozema® Schwindel- und Kreis-



lauf-Tropfen ein bewährtes Mittel bei Schwindelzuständen. Warum? Die einzigartige Kombination aus pflanzlichen Wirkstoffen wie den seit dem 16. Jahrhundert bekannten Kockelskörnern, die bereits Seefahrer gegen Schwindel nutzten, und der altbewährten Heilpflanze Mistel stärkt Ihren Kreislauf und bringt Sie wieder in Balance.

Für Ihren Apotheker:
PZN 0987905

Homöopathische Arzneispezialität: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchs- information, Arzt oder Apotheker.



Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE MIGRÄNE



Traditionelles
pflanzliches
Arzneimittel

Pochende, stechende Kopfschmerzen – typisch für eine Migräne-attacke. Mutterkraut kann dabei helfen, die Anzahl Ihrer Migräne-Anfälle zu reduzieren – damit Sie seltener Schmerzmittel benötigen.

- ✓ Zur langfristigen Vorbeugung von Migränekopfschmerz
- ✓ Höchste zugelassene Dosierung am Markt und rein pflanzlich

Qualität aus Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchs- information, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.