

Eine Petition für unser Gesundheitssystem

Immer mehr Österreicher fordern die langfristige Sicherstellung der ärztlichen Versorgung ein.

MARIA JELENKO-BENEDIKT

Unattraktive Arbeitsbedingungen bzw. schlechte Bezahlung bei Kassenärzten machen sich immer stärker bemerkbar. Die Österreichische Ärztekammer zählte zu Jahresbeginn 300 unbesetzte Kassenstellen, davon 176 Stellen in der Allgemeinmedizin. Nun rollt eine Pensionswelle auf uns zu. Der Ärztemangel macht sich laut repräsentativer Online-Umfrage der Wiener Städtischen Versicherung mit dem Gallup-Institut im Sommer 2022

auch bei den Patienten stark bemerkbar. Konkret sind 62 Prozent mit dem öffentlichen Gesundheitssystem überhaupt nicht zufrieden bzw. unzufrieden. Die häufigsten Gründe für den Abschluss einer privaten Krankenversicherung: lange Wartezeiten auf Termine bei Kassenärzten (63 Prozent), wenig Zeit, die Kassenärzte für Patienten zur Verfügung haben (51 Prozent), steigende Selbstbehalte (47 Prozent), Leistungseinschränkungen (40 Prozent) und umständliche Bewilligung von Leistungen (z.B. MRT) in der gesetzlichen Krankenversicherung (29 Prozent).

Rahmenbedingungen ändern

In einer von der Ärztekammer Ende Jänner initiierten Petition (aerztekammer.at/petition), an



Überholte Arbeitszeitmodelle vor allem für Jungärzte. Foto: Shutterstock

der bereits mehrere tausend Österreicher teilgenommen haben, werden von der Politik neue Arbeitszeitmodelle und attraktivere Entlohnungssysteme für Kassenstellen gefordert sowie die Möglichkeit zur ärztlichen Medikamentenabgabe, um die Gesundheitsversorgung vor allem in ländlichen Gemeinden zu sichern.



KOMMENTAR

Maria Jelenko-Benedikt
Chefredakteurin Österreich
maria.jelenko@regionalmedien.at

Eine Reform für die Menschen schaffen

Der Gesundheitsminister plant eine längst überfällige Gesundheitsreform. Dass da mehrere Player mitreden wollen, macht's nicht einfach: Die für Spitäler zuständigen Länder sowie die für die niedergelassenen Ärzte verantwortliche Gesundheitskasse ÖGK fordern mehr Geld. Letztere pocht zuerst auf die Einführung verpflichtender digitaler Diagnosedaten für alle Ärzte, um den Reformbedarf zu erheben. Und auch die Ärztekammer will mitmischen. Im Sinne der Patienten heißt es jetzt an einem Strang zu ziehen.



Die Frühlingszeit ist für viele Allergiker belastend. Schlechte Nachricht: Die Pollensaison startet durch die warmen Winter immer früher. Foto: Shutterstock

Pollenwarndienst bietet Allergikern nützliche Infos

Der ungewöhnlich warme Winter hat heuer bereits früh die Pollensaison eingeläutet – ein Phänomen, das laut Meteorologen der Klimawandel auch künftig mit sich bringen wird. Zwar ist die Hochblüte der Haseln bereits vorbei, doch sorgen aktuell die Erlen für Belastungen. Aber auch die Esche hat da und dort zu blühen begonnen und geringe Belastungen verursacht, heißt es vom Pollenwarn-

dienst der MedUni Wien, der Allergiker unter pollenwarndienst.at mit Tipps versorgt: Pollenschutzgitter an Fenstern verhindern mit ihrer speziellen Textilstruktur das Eindringen von etwa 90 Prozent der Pollen. In der Lüftung eingebaute Pollenfilter helfen Autofahrern. Der Dienst stellt auch eine Pollenvorhersage für die jeweils nächsten drei Tage in allen Regionen Österreichs bereit. (mj)

Impfpflicht gegen Masern in Österreich ein Tabu

In der Steiermark, Wien und Kärnten sind heuer laut dem elektronischen Meldesystem EMS rund 40 Masernfälle gemeldet worden. Von der hochansteckenden Krankheit betroffen sind vor allem kleine Kinder. Komplikationen sind keine Seltenheit, auch lebensbedrohliche Gehirnhautentzündungen treten mitunter auf. Die Durchimpfungsrate bei den Zweijährigen liegt in Österreich aber bei nur rund 75 Prozent, Tendenz fallend. Für eine „Herdenimmunität“ wäre eine Durchimpfungsrate von 95 Prozent notwendig. Eine Impfpflicht, wie sie etwa in den Nachbarländern Tschechien, der Slowakei oder Italien besteht, wäre zwar rechtlich zulässig, weil die Masern-Impfstoffe schon lange erprobt und wirksam sind. Für Christiane Druml, Vorsitzende der Bioethikkommission, wäre eine solche auch ethisch ge-



Masern: grippeartige Symptome und Hautausschlag. Foto: Shutterstock

boten. Experten bewerten die Chancen für eine Durchsetzbarkeit wegen der Diskussion um die Corona-Impfpflicht derzeit aber als unrealistisch. Der wirksame und gut verträgliche Impfstoff ist jedenfalls laut Gesundheitsministerium für alle Personen in Österreich an öffentlichen Impfstellen kostenfrei erhältlich und ab dem vollendeten 9. Lebensmonat empfohlen. (mj)



Harnwegsinfekt?

Jede vierte Frau leidet im Laufe eines Jahres an mindestens einem Harnwegsinfekt. Die Beschwerden sind unangenehm: Häufiger Harndrang, trotz geringer Menge Urin, ein Brennen beim Wasserlassen und Schmerzen im Unterleib. Die gute Nachricht ist: Es gibt eine pflanzliche Hilfe, deren Wirkung der Antibiotikatherapie ebenbürtig ist.

Frauen aller Altersgruppen sind von Harnwegsinfekten betroffen. Auch wenn diese in den meisten Fällen unkompliziert verlaufen, sind sie trotzdem schmerzhaft und unangenehm. Die körperlichen Symptome werden von deutlichen Einschränkungen der Lebensqualität begleitet. Frauen mit Blasenentzündung verlassen ungern das Haus – schließlich könnte schon bald der nächste Gang zur Toilette notwendig sein.

Vermeehrt Resistenzen gegen Antibiotika

Harnwegsinfekte werden häufig mit Antibiotika behandelt. Dabei kommt es jedoch nicht nur zu Nebenwirkungen wie Verdauungsproblemen und einer Störung der Scheidenflora, auch Resistenzen werden dadurch begünstigt. So verlieren Antibiotika nach und nach ihre Wirksamkeit. Hier stellte sich das pflanzliche Arzneimittel

Canephron® forte als wirksame und ebenbürtige Option heraus. Eine wissenschaftliche Untersuchung* zeigte, dass 5 von 6 Frauen mit unkompliziertem Harnwegsinfekt dank Canephron® forte die Einnahme eines Antibiotikums vermeiden konnten.

Pflanzkraft als effektive Alternative

Canephron® forte hemmt die Anhaftung der Bakterien an der Blasenwand und unterstützt dadurch die Ausspülung. Die Kombination aus Rosmarin, Tausendgüldenkraut und Liebstöckel wirkt zusätzlich schmerzlindernd, entzündungshemmend und krampflösend.

Einnahme bei ersten Beschwerden

Holen Sie sich Ihr Canephron® forte bereits bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung in Ihrer Apotheke.

*Wagenlehner et al. Urol Int. 2018; 101(3): 327-336. doi:10.1159/000493368

WERBUNG

bereits ab
12 Jahren

Für Ihre Apotheke PZN 4964723



Canephron® hilft

www.canephron.at/info

Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei unkomplizierten Harnwegsinfekten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. BNO-AT-CAN-42_12/2022



Kleinere Wunden sind meist unkompliziert zu behandeln. Chronische Wunden können hingegen problematisch werden. Foto: New Africa/Shutterstock.com

Herausforderung, Wunden fachgerecht zu versorgen

VON MARGIT KOUDELKA

Wunden jeglicher Art müssen gut versorgt werden, damit es nicht zu Infektionen und ernsthaften Komplikationen kommt. Bei kleineren akuten Schrammen gilt: Die Blutung mit sterilen Tupfern stillen, die verletzten Hautareale mit Desinfektionslösung oder physiologischer Kochsalzlösung reinigen und adäquat verbinden. Verbrennungen müssen zudem gekühlt werden.

Zu akuten Wunden zählen jene, die durch traumatische Ereignisse verursacht wurden. Das sind beispielsweise Abschürfungen, Schnittverletzungen oder Verbrennungen. Ebenso zu dieser Gruppe gehören die sogenannten iatrogenen – durch operative Eingriffe verursachten – Wunden. Vorsicht ist beim Aufklaffen von Wundrändern, die bereits durch eine Naht versorgt wurden („Nahtdehiszenz“), geboten. Wesentlich komplizierter verhält es sich mit schlecht heilenden oder chronischen Wunden. Diese können die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken und ernste Folgen bis hin zur Sepsis („Blutvergiftung“) oder Amputation von Gliedmaßen haben.

Achtung, Störung!

Zu Wundheilungsstörungen kann es etwa durch das Eindringen von Bakterien kommen. Auch Fehler bei der Wahl von Verbandstoffen können das Abheilen einer Wunde

stark beeinträchtigen. Ein Fehlverhalten der Patienten kann ebenfalls zu Komplikationen führen – etwa wenn Arzttermine zur Wundkontrolle und -versorgung nicht eingehalten werden. Das Abheilen einer Wunde kann durch verschiedene lokale Faktoren behindert werden. Fremdkörper, direkter Druck auf die Wunde, eine ungeeignete Therapie oder Unterkühlung sind Beispiele dafür. Zu den systemischen „Wundheilungshemmern“ zählen Stress, bestimmte Medikamente, das Alter, Mangelernährung, Immobilität sowie Erkrankungen, beispielsweise Diabetes mellitus oder Durchblutungsstörungen.

Entscheidend ist es, Entzündungszeichen zu erkennen. Dazu zählen Rötungen, Schmerzen, Schwellungen, Überwärmung und Funktionseinschränkungen des Gewebes. Vor allem die Wundflüssigkeit (Exsudat) kann aufgrund der austretenden Menge, der Farbe und des Geruchs wertvolle Informationen liefern. Nässt eine Wunde etwa sehr stark, kann dies auf eine hohe Keimlast hindeuten. Generell spielt das Exsudat im Wundmanagement eine wesentliche Rolle. Entscheidend ist es, ein Gleichgewicht zu erhalten bzw. herzustellen. Eine Wunde darf weder zu feucht noch zu trocken sein. Bei der Wundversorgung ist jener Faktor entscheidend für die Wahl des geeigneten Verbandsmaterials. (mak)

Kann man das Immunsystem wirklich mit Nahrungsergänzungen unterstützen?

Mag. pharm. Thomas Widhölzl, Immunexperte und Produktentwickler bei der österreichischen Richter Pharma AG, weiß die Antwort.

Mag. pharm. Thomas Widhölzl hat jahrelange Erfahrung in der Forschung und Entwicklung und ist von Beginn an Teil des **Supamun®** Teams der Richter Pharma AG. Als Pharmazeut weiß er natürlich genau, welche Inhaltsstoffe unserem Körper gut tun. Tagtäglich feilt er mit Enthusiasmus an den Zusammensetzungen von Präparaten zur Unterstützung des Immunsystems. Warum? Weil ihm die Gesundheit der Menschen am Herzen liegt.

Der Forscher und Entwickler meint:

Die Aussagen „Eine Hand voll Obst und Gemüse pro Tag sollte es sein!“ oder „An apple a day keeps the doctor away!“ kennen wir alle.

Durch unsere heutigen Lebensgewohnheiten können wir diesen Empfehlungen oft nicht folgen. Unser täglicher Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen kann daher nicht immer gedeckt werden. Zusätzlich stellen Stress und das ständige Sitzen in geschlossenen Räumen für unseren Organismus große Belastungen dar – unser Körper steht vor Herausforderungen und das Krankheitsrisiko erhöht sich.

Mit **Supamun®**, einer Marke der Richter Pharma AG, konzentrieren wir uns als innovatives Team auf die gesundheitlichen Herausforderungen des Menschen in der modernen Zeit. Dabei fokussieren wir uns auf das Immunsystem, da dies im Zentrum aller krankmachenden Prozesse steht. Nur eine gut funktionierende Immunabwehr ist die Basis für Gesundheit und jede Art des Wohlbefindens. Dies macht die Forschung und Entwicklung rund um das Immunsystem so spannend und ist der Grund, warum wir uns bereits Jahrzehnte lang damit beschäftigen.

Wir wissen, dass die Vitamine C und D₃ sowie das Spurenelement Zink dazu beitragen, die Abwehrkräfte in ihrer normalen Funktion zu unterstützen. Leider findet man noch immer Präparate, welche eine unzureichende Qualität bzw. eine viel zu niedrige Wirkstoffmenge aufweisen.

Auf was es wirklich ankommt:

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, Präparate mit Inhaltsstoffen zu entwickeln, welche sinnvoll für unser Immunsystem sind und der Körper auch wirklich benötigt. Diese Stoffe müssen in ausreichender Menge und hoher Qualität vorhanden sein.

Deshalb sind bei der Herstellung unserer **Supamun®** Präparate folgende fünf Qualitätskriterien ein absolutes „Muss“:

- Richtige Nährstoffe
- Optimale Dosierung
- Maximale Bioverfügbarkeit
- Höchste Qualität der Rohstoffe
- Keine überflüssigen zusätzlichen Inhaltsstoffe



Das ist der Standard all unserer **Supamun®** Präparate! Das gibt Sicherheit in der Anwendung.

Mein persönliches Supamun® Lieblingspräparat:

Ich liebe natürlich alle meine Entwicklungen, aber der **Supamun® Immun Power Nektar** ist einer meiner besonderen Favoriten. Denn er ist das vielseitigste Präparat unserer **Supamun®** Palette. Der **Supamun® Immun Power Nektar** vereint die Vitamine C und D₃ sowie das Spurenelement Zink und wird zur Unterstützung einer normalen Funktion des Immunsystems eingesetzt. Mit dem erheblichen Zusatz an Natur, dem Manuka Honig sowie Propolis, eignet er sich auch perfekt zur Unterstützung während einer Infektion.

Ohne künstliche Zusatzstoffe, aber mit süßem natürlichen Geschmack – bereits ab einem Alter von 2 Jahren anwendbar.

WERBUNG
SUP_075_0303_1ns

Supamun® Immun Power Nektar

Im Auftrag Deines Immunsystems!

Jetzt Immunsystem der gesamten Familie unterstützen!

Supamun® Immun unterstützt das Immunsystem mit Vitamin C, hochdosiertem Vitamin D₃ und Zink.

Exklusiv in der Apotheke erhältlich.



Mit dem Power-Duo Manuka Honig & Propolis!

Weitere Darreichungsformen von Supamun® Immun:



www.supamun.at
 SupamunOesterreich
 supamun_oesterreich

Hersteller:
richterpharma
 Versorgt mit Vorsprung

Vertrieb:
ERWO
 PHARMA

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist.



Familienkrankheit Husten

Die Bronchitis gehört zu den häufigsten Erkrankungen bei Kindern, doch auch Erwachsene sind davon betroffen. Der hartnäckige Husten kann oft wochenlang dauern und plagt die Kleinen vor allem nachts. Eltern fragen sich, wie sie ihren Kindern helfen können.

Es beginnt mit trockenem Husten und wird häufig von erhöhter Temperatur begleitet – viele Eltern kennen die Symptome einer Bronchitis nur zu gut. Typisch für die Erkrankung ist auch eine Phase von ca. zwei Wochen, in der Schleim gehustet wird. Danach kehrt der trockene Husten zurück und bleibt oft über viele Wochen bestehen. An ruhigen Schlaf ist in dieser Zeit nicht zu denken. Nicht selten stecken sich auch die Eltern an.

Wichtig: Ursache des Hustens gezielt behandeln

Bei einer Bronchitis handelt es sich um eine Entzündung der Bronchien. Husten ist eigentlich keine Erkrankung, sondern nur ein Symptom. Der Körper versucht so, den zähflüssigen Schleim abzutransportieren. Damit der hartnäckige Husten

verschwindet, muss die Ursache – die Entzündung der Bronchien – behandelt werden. Viele Eltern sind ratlos, wenn klassische Hausmittel nicht mehr helfen. Manche hoffen, dass ein Antibiotikum Besserung bringt. Dieses bewirkt allerdings nur wenig, denn die Ursache einer Bronchitis ist meist eine virale Infektion.

Bronchipret® Saft gegen Bronchitis bei Groß und Klein Dank seiner kombinierten Wirkkraft aus Thymian und Efeu bekämpft Bronchipret® Saft die Entzündung in den Bronchien. Darüber hinaus reduziert das pflanzliche Arzneimittel den Hustenreiz und löst den Schleim.

Schon nach wenigen Tagen nehmen die Hustenanfälle deutlich ab. Der wohlschmeckende Saft kann für die Behandlung von Groß und Klein verwendet werden und eignet sich für Kinder ab einem Jahr.



Bronchipret® Saft

www.bronchipret.at

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

Für Ihre Apotheke:
PZN 3540323

BNO-AT-BRO-6_1/2023

Fitness in

Körperliche Fitness zählt zu den wichtigsten Schutzfaktoren gegen Herz- und Krebserkrankungen.

Körperliche Fitness zählt zu den wichtigsten Schutzfaktoren gegen Herz- und Krebserkrankungen, somit ist sie einer der bedeutendsten Gesundheitsmarker.

„Die kardiorespiratorische Fitness wird bestimmt durch das Zusammenspiel von Lunge, Herz, Gefäßen und Muskulatur“, erklärt Michael Porodko, Oberarzt an der Abteilung für Innere Medizin II am Klinikum Wels-Grieskirchen. „Wird die maximale Leistungsfähigkeit durch eine Ergometrie erfasst, sagen die Ergebnisse viel über Gesundheitszustand und Sterblichkeitsrisiko aus.“ Die individuelle Kondition

lässt, ähnlich dem Rauchen, Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes oder einem erhöhten Cholesterinspiegel, eine Aussage darüber zu, wie wahrscheinlich es ist, dass zum Beispiel eine Herz-Kreislauf-Erkrankung auftritt. „Mit jeder unbewegten Minute steigt das Risiko, Rückenprobleme, Diabetes, Krebserkrankungen und Bluthochdruck entwickeln. Ein sitzender Lebensstil kann nicht nur zu Übergewicht, Adipositas, Depression oder Burnout führen, sondern auch zu geringerer Fitness, weniger Selbstvertrauen und schlechteren Leistungen bei Schülern“, so Porodko.

Geringeres Krebsrisiko

Zahlreiche Untersuchungen der letzten Jahrzehnte beschäftigen sich mit dem Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Krebs. Das Fazit: „Es gilt

Heilpflanzen, die sich bei Husten bewährt haben

Arzneipflanzen haben in der Heilkunde eine lange Tradition. Jedoch halten nicht alle, was sie versprechen. Bei vielen anderen gilt die Wirksamkeit bei unterschiedlichen Beschwerden und Erkrankungen hingegen mittlerweile als wissenschaftlich anerkannt. Für Zulassung und einheitliche Bewertung von Arzneimittelpflanzen auf europäischer Ebene sind das Herbal Medicinal Product Committee und die European Scientific Cooperative on Phytotherapy zuständig.

Pflanzenkraft bei Husten

Bei Bronchitis und/oder Husten beispielsweise haben sich pflanzliche Präparate gut bewährt. Dazu zählt der Efeu durch seine schleimlösende Wirkung. Verwendet werden die im Frühjahr geernteten, getrockneten Blätter. Thymian ist ebenso ein probates Mittel ge-



Bestimmte Pflanzen wirken schleimlösend.

Zmaster/Shutterstock.com

gen Husten. Sowohl das Kraut als auch das daraus gewonnene ätherische Öl kommen bei Infektionen der oberen Atemwege zum Einsatz.

Gegen trockenen Reizhusten helfen unter anderem Blätter und Wurzeln des Eibischs oder Blätter und Blütenschäfte des Spitzwegerichs. Wer sich für Pflanzenkraft in Form von Tee entscheidet, kann diese durch Honig verstärken. (mak)

jedem Alter

heute als weitgehend gesichert, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko der Entstehung verschiedener Krebserkrankungen vermindern kann“, so Josef Thaler, Leiter der Abteilung für Innere Medizin IV am Klinikum Wels-Grieskirchen. Am besten nachgewiesen ist dies für die Entstehung von Dickdarm- und Brustkrebs. „Dabei kann es sich um Gehen, Laufen, Schwimmen, Radfahren oder andere Bewegungsarten handeln: Entscheidend ist nicht die Art, sondern die Intensität und Dauer der Bewegung“, so Thaler.

Positiv wirkt sich Bewegung auch auf bereits an Krebs erkrankte Menschen aus. „Vorrangiges Ziel des Trainings ist hier die Vermeidung von Inaktivität“, so Thaler. „In Bewegungsstudien wurden die Verbesserung von Leistungsfähigkeit, Muskelkraft und Le-



In der Gruppe macht Sport doppelt Freude. Foto: Ground Picture/Shutterstock.com

bensqualität sowie Verringerung von Müdigkeit sowie von Angst nachgewiesen. Vor allem bei Patienten mit Brust- oder Dickdarmkrebs gibt es Hinweise für eine Steigerung der Heilungsrate durch regelmäßiges körperliches Ausdauertraining zusätzlich zur Standardtherapie.“ (mak)



Typisch für die Masern ist der Ausschlag mit großen dunkelroten, unregelmäßig begrenzten Flecken. Foto: Prostock-studio/Shutterstock.com

Die Rückkehr der Masern: Jetzt Impfstatus prüfen

Die Masern haben, wie auch einige andere Infektionskrankheiten, während der Covid-19-Pandemie „pausiert“. Nun sind sie zurück, wie jüngste Fälle in der Steiermark zeigen. Die Ausrottung dieser Viruserkrankung ist das Ziel der WHO, und dafür ist eine Durchimpfungsrate von 95 Prozent mit zwei Dosen des Lebendimpfstoffes nötig. Das ist in Österreich jedoch trotz Gratis-Impfung

noch nicht erreicht. Vielen Menschen ist möglicherweise gar nicht bewusst, dass sie beziehungsweise ihre Kinder nicht oder nicht ausreichend gegen Masern geschützt sind. Zudem halten viele Masern immer noch für eine harmlose Kinderkrankheit. Leider ist das nicht der Fall und daher ist die MMR-Impfung, die neben Masern auch vor Mumps und Röteln schützt, so wichtig. (mak)



Wie wird die Nase wieder frei? Behandeln Sie von innen!

Ein hartnäckiger Schnupfen betrifft viele Menschen. Was die meisten nicht wissen: Es gibt Tabletten für eine freie Nase.

Für die Entstehung eines Schnupfens sind mehr als 200 unterschiedliche Erkältungsviren verantwortlich. Sie verursachen eine Entzündung der Nasenschleimhaut. In den meisten Fällen sind auch die Nasennebenhöhlen davon betroffen. Das kann sich durch Kopfschmerzen bemerkbar machen, die beim Bücken stärker werden. Lokale Nasensprays bringen zwar kurzfristig Erleichterung, sie erreichen aber die tieferliegende Entzündung häufig nicht und dürfen nur für wenige Tage angewendet werden.

andere Mitglieder meiner Familie damit positive Erfahrungen gemacht.“ Die schleimlösende Wirkung von Sinupret® intens hilft dabei, wieder besser durchatmen zu können und verringert den unangenehmen Druck im Kopf.

Befreite Nase dank fünf heimischer Heilpflanzen

Für die gute Wirksamkeit von Sinupret® intens sorgen fünf heimische Arzneipflanzen. Es wirkt von innen und reduziert die Schwellung der Schleimhäute in der Nase sowie in den Nasennebenhöhlen. So wird die Nase wieder geöffnet, die Kopfschmerzen werden reduziert und der Schleim kann abfließen. Sinupret® intens ist in Tablettenform erhältlich und eignet sich für die Behandlung von festsetzendem Schnupfen bei Erwachsenen. Es ist gut verträglich und bekämpft, dreimal täglich eingenommen, die Entzündung der Schleimhäute.

Behandlung bereits ab den ersten Beschwerden

Wie bei jeder Erkrankung, gilt auch bei einem Schnupfen: Je früher die Behandlung beginnt, desto besser! Diese Erfahrung hat auch Maria S. gemacht. Sie erzählt: „Sobald ich merke, dass meine Nase verstopft ist, nehme ich Sinupret® intens. Mittlerweile haben auch



Sinupret® intens

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

www.sinupret.at
Für Ihre Apotheke: PZN 4206514

Nächtlicher Harndrang – auf dieses Mittel schwören Anwenderinnen

Es trifft oft schon jüngere Frauen – ab dem 60. Lebensjahr ist das Problem besonders verbreitet: Die Rede ist von nächtlichem Aufwachen aufgrund von Harndrang.

Wenn wir nachts mehrmals aufwachen, um auf die Toilette zu gehen, ist dies äußerst belastend: Es stört unseren Schlaf und gegebenenfalls auch den unseres Partners. In vielen Fällen sind Beckenboden- und Blasenmuskulatur oder aber eine sensible Blasenwand dafür verantwortlich. Die Ursachen dafür können etwa vergangene Schwangerschaften und Geburten, aber auch eine hormonelle Umstellung (z. B. in den Wechseljahren) sein.

Unterstützung aus der Natur
Doch einfach hinnehmen muss man das nicht: Denn glücklicherweise gibt es Möglichkeiten, um



Jede Nacht mehrfach auf die Toilette – so geht es immer mehr Frauen.

gegenzusteuern. So etwa gezieltes Beckenbodentraining (entsprechende Übungen findet man schon mit einer schnellen Google-Suche), aber auch ein ganz spezielles pflanzliches Mittel: Um die Blasenschwäche in den Griff zu bekommen, empfehlen immer mehr Gynäkologen einen Extrakt aus den Kernen des Steirischen Ölkürbis. Auch eine

Studie bestätigt: Der nächtliche Harndrang konnte mit einem Extrakt aus besagten Kürbiskernen erheblich reduziert werden.



Hoch konzentriert

In 20-fach konzentrierter Form findet sich dieser in den Dr. Böhm® Kürbis für die Frau Tabletten aus der Apotheke. Zufriedene Anwenderinnen vertrauen seit Jahren darauf:



Annemarie L.*

„Ich habe schon jahrelang Probleme mit der Blase und habe schon sehr viel ausprobiert, um sie in den Griff zu bekommen. Die Tabletten sind sehr gut verträglich, was bei mir leider nicht bei allen Mitteln der Fall ist. Ich habe definitiv das Gefühl, dass sie wirken. Meine nächtlichen „Wanderungen“ haben sich reduziert und mein Schlaf hat sich deutlich verbessert.“

¹ Terado T. et al. Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61
* Name von der Redaktion geändert

Pflanzliche Pflege bei gereizter, rissiger Haut

Besonders Personen mit trockener Haut oder Neurodermitis kennen das Problem: Die kalte Jahreszeit hat auf der Haut Spuren hinterlassen.

Und das zeigt sich durch trockene, rissige und juckende Hautstellen, etwa an Händen, Gesicht oder Ellbogen. Wer hier zu Kortison greift, um die Irritationen und den damit einhergehenden Juckreiz zu lindern, sollte aufpassen: Cremes mit diesem Wirkstoff sollten nur kurzfristig angewandt werden, da sie die Haut langfristig noch dünner und empfindlicher machen können.

Eine normale Basispflege reicht allerdings oft nicht aus, um die Haut ausgiebig zu regenerieren. Gibt es also eine sanftere und gleichzeitig effektive Lösung?

Pflanzliche Inhaltsstoffe

Genau hier setzt die Lasepton® Regenerationscreme an: Sie enthält pflegende Öle aus Wildrose, Mandel und Olive in Kombination mit dem hautberuhigenden Pflanzen-Wirkstoff Defensil®. Dieser zeigt in Studien eine günstige Wirkung bei Hautirritationen. Gerade die Kombination dieser natürlichen Helfer versorgt die Haut optimal mit den nötigen Pflegestoffen, um sich schnell wieder zu regenerieren. Besonders angenehm: Die Creme zieht rasch ein und hinterlässt keinen Fettfilm.



Anwendungstipp

Täglich verwendet beugt die Lasepton® Regenerationscreme rauen, irritierten Stellen vor, noch bevor diese überhaupt entstehen. Exklusiv in der Apotheke erhältlich.

Für Ihren Apotheker
Lasepton® Regenerations-Creme



PZN 4036779

Brüchige Nägel – finden Sie sich nicht damit ab!



Brüchige Nägel mindern unser Selbstbewusstsein. Unterstützung bietet eine spezielle Nährstoffkombination.

Wer wünscht sich nicht schöne und feste Fingernägel? Gerade jetzt nach den Wintermonaten sehen unsere Nägel oft mitgenommen aus – die tiefen Außentemperaturen im Wechselspiel mit der trockenen Heizungsluft haben ihnen zugesetzt. Die gute Nachricht: Man kann ganz einfach etwas für feste Nägel tun. Man muss nur wissen wie...

Beste Ergebnisse

Die Schönheitsindustrie wirbt mit zahlreichen Pflegeprodukten, die eine schnelle Lösung bei Nagelproblemen versprechen. Natürlich ist konsequente Pflege wichtig – Die besten Ergebnisse erzielt man allerdings mit der entsprechenden Nährstoff-Versorgung. Diese gelangen über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo sie das gesunde Wachstum der Nägel fördern.

Welche Nährstoffe brauche ich?

Ähnlich wie bei den Pflegeprodukten ist auch im Bereich der Mikronährstoffe die Auswahl groß. So überrascht es nicht, dass man sich als Konsument bei der Auswahl des richtigen Produktes schwertut. Hinzu kommen verwirrende Preisunterschiede sowie die unterschiedlichsten Inhaltsstoffe. Wir haben daher für Sie zusammengefasst, welche Nährstoffe die Nägel wirklich brauchen. Bei regelmäßiger Einnahme tragen diese dazu bei, dass der Nagel beim Nachwachsen weniger spröde ist und sich eine feste Nagelplatte bildet:

- **Goldhirse** und **Kieselerde** sind sehr gute Siliziumlieferanten. Silizium funktioniert wie ein Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel und trägt so auch zu deren Elastizität bei.

- **Natürlicher Schwefel** (oft als MSM abgekürzt). Fehlt dieser, werden die Nägel brüchig.

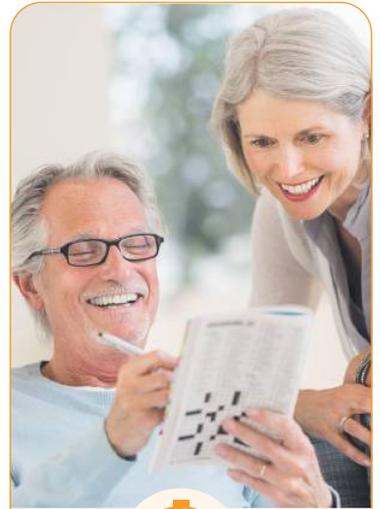
- **Biotin** erhöht den Keratin-Anteil im Körper, wodurch die Nägel gefestigt werden.

Was Apotheker empfehlen

Ein Produkt, das all diese Wirkstoffe in idealer Dosierung vereint und von Apothekern besonders häufig bei brüchigen Nägeln empfohlen wird, sind die Haut Haare Nägel Tabletten von Dr. Böhm®.



Auch die Anwender selbst berichten von deutlich sichtbaren Ergebnissen – die meisten von ihnen sind längst zu treuen Stammverwendern geworden.



Apothekentipp bei Vergesslichkeit

Ob Namen, Hausschlüssel oder die Einkaufsliste – jeder vergisst einmal etwas. Häufen sich diese Vorfälle jedoch mit zunehmendem Alter, macht es Sinn, die Gedächtnisleistung effektiv zu unterstützen.



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv mit dem patentierten Curcuma-Extrakt Longvida® wurde speziell für die gesunde Gehirnalterung und zur Unterstützung der geistigen Leistungsfähigkeit entwickelt:

- Verbessert in nur 4 Wochen die Gedächtnisleistung.¹
- Senkt den Anteil jener Proteine (Beta-Amyloide) im Blut, die im Gehirn Ablagerungen bilden können.²

¹ Cox KH et al. J. Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.
² DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79.

Stoppt das Karussell im Kopf

Wer einen schwachen Kreislauf hat, kennt dieses Gefühl: Plötzlich scheint sich alles zu drehen...

...es flimmert vor den Augen und man muss sich schnell hinsetzen oder hinlegen, um nicht gar zu stürzen. Besonders problematisch: Da der Schwindel meist völlig überraschend einsetzt, empfinden viele Betroffene ein stetiges Gefühl der Unsicherheit.



fen. Das Besondere an diesem Präparat: Die effektive Kombination von rein pflanzlichen Wirkstoffen wie etwa Kokkelskörnern,

die bereits im 16. Jahrhundert von Seefahrern erfolgreich bei Schwindel eingesetzt wurden, und der altbewährten Heilpflanze Mistel, die seit jeher zur Stärkung von Herz und Kreislauf verwendet wird. Die Tropfen eignen sich bei allen Arten von Schwindel und Kreislaufbeschwerden.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich: PZN 0987905

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



Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.