

Mehr Lebensqualität durch Expertise und Erfahrung

Schmerztherapie-Experte Prim. Univ. Prof. Dr. Rudolf Likar im Gespräch über die Phytolehre, geschichtliche Hintergründe und seine Motivation, Wissen und Erfahrung weiterzugeben.

Natur im Fokus

Die Pflanzenheilkunde, auch Phytolehre genannt, vertraut seit Jahrtausenden auf die Heilkraft der Natur – Hanf nimmt dabei eine besondere Rolle ein. Die Pflanze wird seit Jahrhunderten genutzt, für Wohlbefinden, Balance und mehr Lebensqualität.

Motivation

„Angesichts der unübersichtlichen Vielfalt an Produkten und Qualitätsstufen am Markt suchen viele Menschen nach ehrlichen Präparaten, auf die sie sich wirklich verlassen können. Deshalb habe ich mich entschieden, meine Expertise und meine Erfahrung zur Verfügung zu stellen, um Produkte zu entwickeln, die für Reinheit, Wirksamkeit und Verlässlichkeit stehen – und damit die Sicherheit geben, die unsere Kundinnen erwarten.“

Verfügbarkeit

„Wir haben uns bewusst dazu entschieden, die DR. LIKAR-Produkte ausschließlich über Apotheken oder Hausärzte anzubieten. Uns ist wichtig,



Schmerztherapie Experte Prim. Univ. Prof. Dr. Rudolf Likar Foto: Kabeg

dass Konsumentinnen und Konsumenten eine professionelle Beratung erhalten“, erklärt Dr. Rudolf Likar abschließend. WERBUNG

KONTAKT

Dr. Likar Gmbh

Wo: Waagplatz 1

9020 Klagenfurt

Verkauf:

Tel.: 0664/1376373

E-Mail: info@dr-likar.at

ZUR WEBSEITE

Einfach den QR-Code scannen und zu den Detail-Informationen gelangen.



Selten, aber

Seltene Erkrankungen: Ein nationales Register könnte helfen, Versorgung und Forschung zu verbessern.

In Österreich leben etwa 400.000 Menschen mit seltenen Erkrankungen. Die Versorgung und Forschung zu diesen Krankheiten ist jedoch mit großen Herausforderungen verbunden. Ein verlässliches Register, das Daten systematisch erfasst und sowohl der Versorgung als auch der Forschung dient, kann hier Abhilfe schaffen. Dies wurde beim 18. Rare Diseases Dialog von Experten aus Medizin, Wissenschaft und Politik in der Urania in Wien diskutiert.

Als selten gilt eine Erkrankung laut EU-Definition, wenn weniger als einer von 2.000 Menschen davon betroffen ist.

Insgesamt sind mehr als 8.000 solcher Krankheiten bekannt. Charakteristisch für seltene Krankheiten ist, dass sie schwer zu erkennen sind. Bis zur richtigen Diagnose vergehen laut Schätzungen im Schnitt fünf bis sieben Jahre. Betroffene durchlaufen in dieser Zeit oft zahlreiche Arztbesuche und Fehldiagnosen. Besonders häufig treten neurologische, immunologische oder Stoffwechselerkrankungen auf.

Ein Beispiel dafür ist die Cystische Fibrose (Mukoviszidose), eine Erbkrankheit der Lunge. Dabei wird zäher Schleim gebildet, der die Atemwege verstopft und zu chronischem Husten, wiederkehrenden Lungeninfektionen sowie Verdauungsproblemen mit Untergewicht führen kann.

Ebenso zu den seltenen Erkrankungen zählt die Duchenne-Muskeldystrophie, die vor al-



Die Zahl der Krankenstände wegen Atemwegsinfekten war zuletzt rückläufig, doch die Grippewelle steht erst bevor.

Foto: Pixabay

Grippe-Saison naht, COVID weiterhin am Rückmarsch

Atemwegsinfektionen treten in der kühlen Jahreszeit besonders häufig auf und belasten das Gesundheitssystem in Österreich deutlich. Derzeit sind vor allem Rhinoviren die häufigsten Auslöser von Erkältungskrankheiten – bei mehr als 50 Prozent aller Virusbefunde. Stark rückläufig ist hingegen SARS-CoV-2 mit einer Abnahme von etwa 30 auf rund 15 Prozent der Erkan-

kungen seit Oktober. Weniger häufig werden Adenoviren, Parainfluenzaviren und Influenzaviren nachgewiesen. Für die kommende Erkältungs- und Grippesaison prognostizieren Experten aufgrund der aktuellen Daten einen typischen Verlauf mit hohen Infektionszahlen, aber wenigen schweren Verläufen. Die Grippewelle wird, wie üblich, erst ab Dezember/Jänner erwartet. (mak)

DR. LIKAR cannavera

Vollspektrum CBD^A & CBG^A ÖLE von DR. LIKAR cannavera

- PATENTIERTES EXTRAKTIONSVERFAHREN
- GEPRÜFTE QUALITÄT
- NACHHALTIG AUS ÖSTERREICH
- WISSENSCHAFTLICHE EXPERTISE
- EMPFOHLEN VON EXPERTEN

Fragen Sie jetzt in Ihrer Apotheke nach der neuen DR. LIKAR cannavera 5 ml-Probiergröße



www.dr-likar.at



nicht allein

lem bei Buben im Kindesalter auftritt und durch fortschreitenden Muskelschwund gekennzeichnet ist.

Eine weitere seltene Erkrankung ist das Ehlers-Danlos-Syndrom, eine genetisch bedingte Bindegewebserkrankung, die sich vor allem durch sehr dehnbare, verletzliche Haut und überbewegliche Gelenke auszeichnet.



Als selten gilt: weniger als einer von 2.000.

Foto: Gosia Broderick/unsplash

Unterstützung für Betroffene

In Österreich bemühen sich spezialisierte Zentren, die Versorgung der Patienten zu verbessern. Das Nationale Aktionsbündnis für seltene Erkrankungen fördert die Zusammenarbeit zwischen Medizin, Forschung und Selbsthilfe. In Wien, Graz, Innsbruck und Linz gibt es Referenzzentren, die Diagnose und Behandlung bündeln. Auch Forschungseinrichtungen, etwa an der Me-

dizinischen Universität Wien, arbeiten an neuen Therapieansätzen und Registerprojekten. Wichtig bleibt, dass Betroffene nicht isoliert werden. Organisationen wie Pro Rare Austria setzen sich für Sichtbarkeit und Unterstützung ein. Denn: Nur, wenn etwas gesehen und verstanden wird, kann den Patienten auch besser geholfen werden. (PK/mak)

Solidarität zeigen: Welt-Aids-Tag 2025

Weltweit leben etwa 41 Millionen Menschen mit HIV. Ohne Behandlung schädigt HIV die Abwehrkräfte des Körpers und endet meist in der tödlichen Krankheit Aids. Anlässlich des Welt-Aids-Tag wird gewarnt: Millionen Menschen werden wahrscheinlich ihre HIV-Therapie verlieren. Die US-Regierung hat ihre Unterstützung im Kampf gegen Aids in ärmeren Ländern gestoppt – ohne neue Geldgeber drohen in den nächsten vier Jahren bis zu 6,3 Millionen zusätzliche Tote. Besonders betroffen sind Mädchen im Alter zwischen 15 und 19 Jahren. Sie machen fast sieben von zehn HIV-Neuinfektionen aus. (LaS)



HIV-Therapien verhindern auch Neuinfektionen.

DenisNata/panthermedia

Gesundheit ist kein Geschäft: Ein Gastkommentar

Die jüngste Forderung von Teilen der Ärztekammer, auf den Kassenärztemangel mit einer Lockerung der Regeln für „Hausapotheken“ zu reagieren, führt in die falsche Richtung. Die Lösung kann nicht sein, die bewährte Arbeitsteilung zwischen Arzt und Apotheken aufzuweichen. Das Vier-Augen-Prinzip ist ein 800 Jahre altes Sicherheitsprinzip in der Medizin, an dem wir nicht aus rein wirtschaftlichen Überlegungen rütteln dürfen. Arzneimittel gehören in die Apotheke – und das aus vielen Gründen:



„Das Vier-Augen-Prinzip muss unverhandelbar bleiben.“

Foto: Renée Del Missier

MAG. DR. A. HARTL

- **Öffnungszeiten:** Jede Apotheke in Österreich hat durchschnittlich 50 Stunden pro Woche geöffnet – eine ärztliche „Hausapotheke“ im Vergleich dazu nur etwa 20 Stunden.
- **Betriebspflicht:** eine Apotheke darf keinen einzigen Tag im Jahr Urlaub machen, Arztpraxen bleiben in Österreich durchschnittlich sieben Wochen pro Jahr geschlossen.
- **Verfügbarkeit:** eine Apotheke hat rund 6.000 Medikamente auf Lager, eine Arztpraxis mit „Hausapotheke“ höchstens einige Hunderte Präparate.
- **Fachexpertise:** Apothekerinnen und Apotheker sind aufgrund ihrer langjährigen Hochschulausbildung DIE Experten für Arzneimittel. Sie haben auch die Lieferengpässe im Blick und arbeiten tagtäglich dafür, dass Patientinnen und Patienten ihre Medikamente trotz Liefer Schwierigkeiten bekommen.
- **Die strikte Trennung von ärztlicher Tätigkeit und Arzneimittelabgabe ist internationaler Standard mit jahrhundertelanger Tradi-**

tion. Österreichs „Hausapotheken“ in Arztpraxen sind in Europa die Ausnahme – in der weit überwiegenden Zahl der Länder liegt die Arzneimittelversorgung ausschließlich in der Hand der Apotheken.

Es gibt in Österreich kein Problem mit der Arzneimittelversorgung, wohl aber mit dem Zugang zur Gesundheitsvorsorge und zu niedrigen Durchimpfungsraten. Deshalb müssen wir die Kompetenzen dort stärken, wo sie wirken: in den Apotheken vor Ort. Sie sind niederschwellige Gesundheitsdrehscheiben, die täglich rund 600.000 Menschen beraten und betreuen.

Die Apothekerschaft arbeitet längst an konkreten Lösungen für die sichere Zukunft der Gesundheits-Nahversorgung in allen Regionen Österreichs – Impfungen in der Apotheke sind eine davon, in vielen europäischen Ländern längst selbstverständlich. Man arbeitet aber auch an Medikationsanalysen, die helfen, gefährliche Wechselwirkungen zu vermeiden, oder der assistierten Telemedizin, die gerade in strukturschwachen Regionen die überlaufenen Ordinationen entlasten kann.

Was wir brauchen, sind konstruktive Gespräche über Prävention, digitale Versorgung und gemeinsame Modelle. Was wir nicht brauchen, ist ein gesundheitspolitisches Tauschgeschäft nach dem Motto „Impfen gegen Dispensierrecht“. Gesundheit ist kein Basar – und die Versorgung der Bevölkerung darf nicht Gegenstand eines Machtpokers werden. Wenn wir die vorhandenen Strukturen sinnvoll nutzen, kann die Apotheke vor Ort ein Schlüssel zur Lösung des Kassenärztemangels sein – und nicht sein Opfer.

Mag. Dr. Alexander Hartl ist Vizepräsident des Österreichischen Apothekerverbands.

WERBUNG

NEU

Magnesium Diasporal®
Pro DEPOT
Schneller Einschlafen*

hochdosiert

Melatonin

★ wirksam

★ preiswert

* Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg aufgenommen wird. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. Dia_034_0825_Ins

Nahversorger Apotheke

Nahversorgung sichert die Lebensqualität im ländlichen Raum und Apotheken sind ein Teil davon.

MeinBezirk hat nachgefragt bei Gemeindebund-Präsident Johannes Pressl und dem Präsidenten des Österreichischen Apothekerverbands, Thomas Veitschegger.

MEINBEZIRK: Herr Pressl, welche Bedeutung hat die Nahversorgung für den ländlichen Raum?

JOHANNES PRESSL: Nahversorgung ist weit mehr als nur das Einkaufen im Ort – sie ist Daseinsvorsorge. Wenn Lebensmittelläden, Arztpraxis oder Apotheke schließen, verliert eine Gemeinde Infrastruktur, Lebensqualität und soziale Begegnung. Besonders ältere Menschen, Familien oder Personen ohne Auto sind

auf Angebote vor Ort angewiesen. Nahversorgung hält Ortskerne lebendig, schafft Arbeitsplätze und sichert das tägliche Miteinander. Die Apotheke ist Gesundheitsdrehscheibe, Vertrauensort und oft letzte Anlaufstelle, wenn andere Angebote fehlen.

Herr Veitschegger, wie sehen Sie das?

THOMAS VEITSCHEGGER: „Nahversorgung ist das Rückgrat des ländlichen Raums. Sie entscheidet, ob ein Ort lebendig bleibt oder ausdünnt. Neben Lebensmitteln gehören auch Banken, Post und vor allem die Gesundheitsversorgung dazu. Die Apotheke ist oft die erste Anlaufstelle für medizinische Fragen, gerade wenn Arzt oder Krankenhaus weit entfernt sind. Verschwinden diese Angebote, verliert eine Region nicht nur Einkaufsmöglichkeiten, sondern auch soziale Begegnungsräume und Gesundheitskompetenz.“

Herr Pressl, was könnte getan werden, um die Nahversorgung zu verbessern?

„Wir brauchen Rahmenbedingungen für lokale Lösungen: mehr Flexibilität bei Betriebsformen, gemeinsame Nutzung von Infrastruktur und digitale, moderne



„Ob der ländliche Raum Zukunft hat, entscheidet sich an der Nahversorgung.“

Foto: Jurg Christandl

JOHANNES PRESSL

Liefersysteme. Verlängerte Öffnungszeiten und multifunktionale Zentren können helfen, Handel, Gesundheit und Dienstleistungen zu bündeln. Wichtig ist: weniger Bürokratie, mehr Freiraum für Initiativen vor Ort. Die Apotheke bleibt dabei eine wichtige Säule – stationär, digital vernetzt und nah am Menschen. Die Zukunft der Nahversorgung liegt im Zu-

sammenspiel von Hausverstand, regionaler Verantwortung und moderner Technik.“



„Gemeinden, Apotheken und Ärzte müssen gemeinsam Lösungen entwickeln.“

Foto: Renée Del Missier

THOMAS VEITSCHEGGER

Herr Veitschegger, welche Optionen sehen Sie?

„Die Zukunft liegt in Kooperation, nicht Konkurrenz. Gemeinden, Apotheken und Ärzte müssen gemeinsam Lösungen entwickeln. Apotheken bieten großes Potenzial: von Impfungen über Medikationsanalysen bis zur Telemedizin. Wir entlasten Ärzte und stärken die Versorgung vor Ort. Politik muss stabile, wirtschaftliche und organisatorische Rahmen schaffen. Ziehen alle an einem Strang, bleibt die Nahversorgung wohnortnah und zukunftssicher.“ (red)

Corona ignorieren ist auch keine Lösung.

Suchen Sie bei Symptomen sofort ärztlichen Rat!

Besonders ab 60 und bei gesundheitlicher Vorbelastung!

- **Corona:** Die Pandemie ist vorbei, die Gefahr bleibt. Riskieren Sie keine Verschlechterung Ihrer Gesundheit!
- **Erkennen:** Wenn Sie über 60 Jahre sind, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder chronischen Lungenerkrankungen, Immunschwäche oder Diabetes leiden, rauchen oder Übergewicht (Body-Mass-Index BMI >30) haben, sollten Sie keine Zeit verlieren.
- **Und handeln:** Suchen Sie schon bei ersten Erkältungssymptomen ärztliche Hilfe!

Corona erkennen & handeln →



Mit MeinMed die Gesundheitskompetenz stärken: Die aktuellen Webinare hatten die Achillessehne und die COPD zum Thema. Foto: Smarterpixmap/Unimages

Neue Vortrags-Videos zum Nachsehen auf MeinMed.at

VON MARGIT KOUDELKA

Gemeinsam mit der Österreichischen Gesundheitskasse organisierte das MeinMed-Team auch vergangene Woche wieder informative Online-Vorträge, um die Gesundheitskompetenz der Österreicher weiter zu stärken. Die Webinare drehten sich um die Achillessehne sowie die chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD). Beide Videos sind auf MeinMed.at verfügbar.

Achillessehnenprobleme

Michael Schütz ist Facharzt für Unfallchirurgie und Orthopädie in Niederösterreich und Wien. „Die Achilles-Sehne ist die stärkste und dickste Sehne des Körpers, verbindet die Wadenmuskulatur mit dem Fersenbein und ermöglicht zentrale Bewegungsabläufe wie Gehen, Laufen und Springen“, leitete der Referent seinen Vortrag ein. Sie hat enorme Kräfte und ist deutlich stärker als ein Stahlseil. Besonders beansprucht wird sie beim Zehenspitzenstand und Springen. Häufige Probleme resultieren aus Überlastung, Fehlstellungen, falschem Schuhwerk und dem Alter: Mit zunehmendem Alter wird das Gewebe spröder, die Kollagensubstanz schwächer und es entstehen Kalkablagerungen. Fehlbelastungen wie ein Spreiz- oder Senkfuß führen ebenso zu Beschwerden, da der Zug auf die Sehne nicht mehr gerade verläuft. Auch biomechanische Faktoren und Stop-and-Go-Sportarten können die Sehne reizen.

Wichtige Krankheitsbilder sind die schmerzhafteste Tendinose, Bursitis, Haglund-Ferse, dorsal gelegener Fersensporen und Enthesitis. Eine gezielte Untersuchung durch den Facharzt, ergänzt durch Tests und Ultraschall, ist essenziell für eine erfolgreiche Therapie.

Leben mit COPD

COPD ist eine fortschreitende Erkrankung der Atemwege, die durch Verengung und Überblähung der Lunge gekennzeichnet ist. Hauptmechanismen sind das Emphysem, wobei Lungenbläschen zerstört und überdehnt werden, sowie die Obstruktion, also die Verengung der Bronchien durch Entzündungsprozesse und vermehrte Schleimbildung. „Typische Symptome sind Auswurf, Husten und Atemnot – 'AHA'-Symptome –, die sich im Lauf der Zeit verschlimmern“, erklärte Verena Boder, Fachärztin für Lungenkrankheiten in Güssing (Burgenland). Rauchen ist der wichtigste Risikofaktor. Aber auch Frühgeburten, häufige Infekte sowie Umwelt- und genetische Faktoren spielen eine Rolle. Die Diagnose erfolgt durch Anamnese, Lungenfunktionstests, Bildgebung und Laboranalysen. Die COPD entwickelt sich über viele Jahre. Therapieziele sind die Linderung der Symptome, Verbesserung der Lebensqualität und Verlangsamung des Fortschreitens. Wichtigste Maßnahme bleibt der Rauchstopp, ergänzt durch Inhalationsmedikamente, Bewegung, Atemtraining und Ernährungsberatung.

MeinMed: Die nächsten Webinare

Ein Malheur ist schnell passiert, vor allem bei Kindern. Umso wichtiger ist es, im Notfall richtig zu reagieren. Mathias Amon vom Roten Kreuz Tirol gibt Tipps für **Erste Hilfe bei Kindern** in seinem Webinar am Donnerstag, 27. 11.

Cholesterin und Statine: Am Montag, 1. 12. spricht die Fachärztin für Kardiologie Elisabeth Sattler über die Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Beginn der Webinare ist jeweils um 19 Uhr, die Teilnahme ist kostenlos. Kooperationspartnerin ist die Österreichische Gesundheitskasse. meinmed.at/veranstaltung.



Mit MeinMed die Gesundheitskompetenz stärken. Foto: C. Hume/Unsplash.com

Gedächtnis stärken, Cholesterin senken!



Jetzt in Aktion in Ihrer Apotheke!*

Sparen sie 4 Euro auf Buer® Lecithin flüssig 1000 ml.



*Aktion gültig von 1.11.-31.12.2025 in allen teilnehmenden Apotheken.

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.

Kalte Füße und Hände? Durchblutungsstörungen.

Eine gesunde Durchblutung vermindert das Risiko für Herz-Kreislauferkrankungen. Erkennen Sie daher frühzeitig die ersten Warnzeichen von Durchblutungsstörungen, wie:

- Häufig kalte Hände und Füße
- Kribbeln und Ameisenlaufen
- Häufiges Einschlafen von Händen und Füßen
- Beschwerden beim Gehen, wie Wadenkrämpfe

Die Tibetische Medizin

hat der Durchblutung einen hohen Stellenwert gegeben und bereits vor Jahrhunderten eigene Kräuterrezepturen dafür entwickelt. Mit PADMA CIRCOSAN gibt es ein pflanzliches Arzneimittel, das zu den durchblutungsfördernden, tibetischen Campher-Rezepturen gehört. PADMA CIRCOSAN kann zur Behandlung der Folgen leichter Durchblutungsstörungen mit



Rein pflanzlich - exklusiv in Ihrer Apotheke ©Schmidgall

Symptomen wie zum Beispiel kalte Hände und Füße oder Kribbeln und Ameisenlaufen angewendet werden. WERBUNG

JETZT -15% RABATT*

auf PADMA CIRCOSAN

* Angebot gültig bis 31.12.2025.

PADMA CIRCOSAN ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel bei leichten Durchblutungsstörungen. Es ist ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. AT/PADMA/2025010. Dr.A.&L.Schmidgall GmbH & Co KG, Wien

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

Erfahrungsbericht

„Endlich wieder auf's Schlafen freuen!“

Immer mehr Österreicher klagen über Schlafprobleme. Was kann man tun, um endlich wieder erholt in den Tag zu starten?

Lisa Berger* (51) zählte zu jener Hälfte der Österreicher, die schlecht schlafen: „Um 2:15 Uhr lag ich immer noch hellwach da, während mein Mann selig vor sich hin schnarchte. Meine Gedanken hörten einfach nicht auf zu kreisen.“ Dabei sehnte sie sich nur nach ein paar Stunden erholsamen Schlafs, um am nächsten Tag wieder ausgeruht zu sein. Stattdessen machten sich tagsüber aber Müdigkeit und Erschöpfung breit, sie war gereizt und angespannt. Die gute Nachricht: Es gibt pflanzliche Unterstützung für dieses Problem!

Apotheken-Empfehlung

In der Apotheke bekam Frau Berger die Ein- und Durchschlaf akut Dragees von Dr. Böhm® empfohlen. Dabei handelt es sich um die meistgekauften natürlichen Schlaftabletten in den heimischen Apotheken. Das hochwirksame Präparat kombiniert 3 Inhaltsstoffe auf ideale Weise:

1 Schneller einschlafen dank Melatonin

Melatonin wird vom Körper ab der Dämmerung selbst gebildet und hilft beim Einschlafen. Bei Schlafproblemen empfiehlt es sich, den Schlafbotenstoff zusätzlich zuzuführen.

2 Durchschlafen dank Baldrian

Baldrian verbessert die Schlafqualität. Er unterstützt beim Durchschlafen und man wacht seltener in der Nacht auf.

3 Beruhigung dank Hopfen

Hopfen trägt zur zusätzlichen Beruhigung bei. Durch erholsame Nächte steigt schließlich auch wieder die Lebensfreude.

Frau Berger schätzt die kleinen Dragees, die sich leicht schlucken lassen, auch wegen ihrer guten Verträglichkeit – sie verursachen

keinerlei Gewöhnungs- oder Abhängigkeitseffekte:

„Etwa eine halbe Stunde nach der Einnahme stellt sich eine angenehme Müdigkeit ein und ich schlafe rasch ein. Ich freue mich endlich wieder aufs Schlafengehen.“ — Lisa Berger*



MARKTTTEST
QUALITY AWARD 2025
MARKETINSTITUT
TEST SIEGER
GESAMTWERTUNG
DR. BÖHM
2025
Beruhigung und Schlaf
ZELEBRATION DER VERLEHUNG
MARKETINSTITUT 2025
WWW.MARKETINSTITUT.COM

JETZT SPAREN:

-20%
Rabatt im November

Dr. Böhm®
Ein- und Durchschlaf akut
1,9 mg Melatonin + Xanthohumol

Beruhigt und entspannt (Xanthohumol)
Verkürzt die Einschlafzeit (Melatonin)
Unterstützt das Durchschlafen (Baldrian)

30 Dragees
Nahrungsergänzungsmittel

Rabattgutschein für alle **Ein- und Durchschlaf Produkte** von **Dr. Böhm®** gültig von 01. bis 30.11.2025 in teilnehmenden Apotheken.

Wenn nachts die Blase drückt

Mit steigendem Alter wird für viele Männer nächtlicher Harndrang zum Thema. Studien zu einer österreichischen Heilpflanze schenken Hoffnung.

Nahezu die Hälfte aller Männer ab 50 kämpft mit dem häufigen Drang, die Blase zu entleeren. Vor allem nachts ist das sehr lästig. In der Regel findet sich die Ursache in Prostata-Problemen. Diese sind zwar meist harmlos, mit ihren unangenehmen Begleiterscheinungen möchte aber dennoch niemand leben...

Weniger oft auf's WC – geht das?

Tatsächlich kann man einen Einfluss auf den nächtlichen Harndrang nehmen. In der Volks-



medizin wird schon seit Jahrhunderten der Steirische Ölkürbis verwendet, um Blase und Prostata zu unterstützen. Ein hochdosierter Extrakt aus seinen Kernen senkt den nächtlichen Harndrang betroffener Männer um bis zu 40 % – das untermauern mittlerweile auch Studien.¹

Was Apotheker empfehlen

Wer die Kraft des Kürbisses auch für sich selbst nutzen möchte, tut das am besten mit den Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm® aus der Apotheke. Sie enthalten besagten

Kürbiskern-Extrakt in hoher Dosierung (500 mg) und tragen so bereits bei nur 1x täglicher Einnahme zu einem normalen Harnfluss bei.

„Ich bin mit den Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm® sehr zufrieden. Jetzt muss ich nachts nicht mehr so oft aufstehen und kann endlich wieder durchschlafen.“

Reinhard Haas*

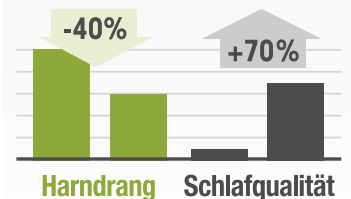


AUS DER WISSENSCHAFT

KÜRBISKERN-EXTRAKT UNTER DER LUPE

Die Wirksamkeit eines Extraktes aus den Kernen des Steirischen Ölkürbises ist mittlerweile auch mehrfach wissenschaftlich belegt. Dabei wurden folgende Effekte festgestellt:

- Weniger „Restharn“ – das bedeutet die Blase kann „besser“ entleert werden und meldet sich nicht gleich wieder.¹
- Der nächtliche Harndrang konnte um fast die Hälfte gesenkt werden.²
- Die Schlafqualität verbesserte sich um knapp 70 %.²



¹Leibbrand M. et al., J Med Food 00 (0) 2019, 1-9; ²Terado T. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61; *Name geändert



APOTHEKEN-TIPP

RUHIGE NÄCHTE TROTZ HUSTEN

Nächtliche Hustenanfälle sind für niemanden angenehm – weder für die betroffenen Kinder noch für die Eltern. Natürliche Hilfe bieten hier vor allem Brustbalsame. Diese werden vor dem Schlafengehen auf Brust und Rücken aufgetragen und sorgen dank ätherischer Öle für einen ruhigen und erholsamen Schlaf.

Besonders häufig werden in Österreichs Apotheken der LUUF® Baby Balsam (schon ab 6 Monaten) oder der LUUF® Kinder Balsam (ab 2 Jahren)

empfohlen. Mit ihrer natürlichen Wirkstoffkombination wirken sie 3-fach:

- Linderung von Hustenreiz
- Befreiung der verstopften Nase
- Lösung von Schleim

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



Dr. Böhm®

WIRKT SANFT BEI HARTEM STUHL



Pflanzlich

Nahrungsergänzungsmittel

Sie haben immer wieder harten Stuhl? Dafür gibt es jetzt Darm aktiv von Dr. Böhm®. Es sorgt für einen normalen Stuhlgang* – so wie es eigentlich sein sollte.

- ✓ Wohlschmeckende 5-fach Kombination aus pflanzlichen Ballaststoffen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung dank *Flohsamen
- ✓ Spürbarer Effekt schon nach einem Tag¹

¹PKA-Produkt-Test (PKAclub, 10/2023)

Qualität aus Österreich.