

Wenn der Darm den Alltag bestimmt

Warum Sie diese Symptome nicht ignorieren sollten

Wiederkehrende Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung können die Lebensqualität Betroffener stark einschränken. Was aber nur die Wenigsten wissen: Die Ursache hierfür ist häufig eine geschädigte Darmbarriere, welche zum sogenannten Reizdarmsyndrom führen kann.

Was die Wissenschaft zeigt
Forscher haben mit Kijimea Reizdarm PRO ein Medizinprodukt

entwickelt, welches genau dort ansetzt: Die nur in Kijimea Reizdarm PRO enthaltenen einzigartigen Bifido-Bakterien vom Stamm HI-MIMBb75 lagern sich an die Darmbarriere an – sinnbildlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Unter diesem Pflaster kann sich die Darmbarriere regenerieren, typische Reizdarmbeschwerden wie wiederkehrender Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen oder Verstopfung können abklingen.

Jüngst konnte die Wirksamkeit von Kijimea Reizdarm PRO bei Durchfall, Bauchschmerzen, Blähungen und Verstopfung von deutschen Wissenschaftlern in der weltweit größten OTC-Studie zum Reizdarmsyndrom¹ eindrucksvoll belegt werden.²

Für Ihre Apotheke:

**Kijimea
Reizdarm
PRO**
(PZN 5185406)
www.kijimea.at



KIJIMEA
AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

¹Vergleich berücksichtigt ausschließlich Studien mit probiotischen Stämmen • ²Andresen V. et al. (2020). Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020 Jul; 5 (7), 658-666.
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Thema Nervenschmerzen

Schmerzhafte Realität: Jeder Zweite leidet an Ischias

Hilfe kommt mit einem speziellen Arzneimittel aus der Nervenmedizin

Die Nervenschmerzen bei einer Ischialgie strahlen bei den meisten Betroffenen entlang des Ischias-Nervs im unteren Rückenbereich, Gesäß und Bein aus.

Langes Sitzen, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Auch Taubheits- oder Kribbelgefühle können auftreten. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs. Doch Schmerzpatienten können aufatmen. Das Arzneimittel Restaxil Tropfen (Apotheke, rezeptfrei) kann speziell bei Nervenschmerzen helfen.

Natürlich, gut verträglich
In Restaxil ist u. a. der natürliche Arzneistoff **Iris versicolor** aufbereitet, der laut Arzneimittelbild bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerve bis zum Fuß eingesetzt wird. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er

Druck und Schmerz längs des Ischias-Nervs. Zusammen mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen ergeben sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!

Das Beste: Die Schmerztropfen sind zudem gut verträglich.

Für Ihre Apotheke:

Restaxil Tropfen
(PZN 4954185)

www.restaxil.at

Nervenschmerzen?
Natürlich Restaxil.



Restaxil

RESTAXIL Tropfen. Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathische Arzneispezialität bei Nervenschmerzen und Kopfschmerzen.
• Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Welche Änderungen es jetzt für die Pflege braucht

VON MARGIT KOUDELKA

Am 12. Mai, dem Geburtstag von Florence Nightingale, steht weltweit der Internationale Tag der Pflege im Fokus. Unter dem Motto „Unsere Pflegekräfte. Unsere Zukunft. Gestärkte Pflegekräfte retten Leben.“ geht es heuer vor allem um die Frage, wie handlungsfähig Pflegekräfte tatsächlich sind. In Österreich ist dieses Jahr dabei ein echter Wendepunkt: Seit dem 1. Jänner gilt Pflege offiziell als Schwerarbeit – ein wichtiger Schritt, der aber längst nicht alle Probleme im System löst. Statt großer Worte stehen strukturelle Themen im Vordergrund. Das internationale Motto setzt auf „Empowerment“, also darauf, dass Pflegekräfte ihr Wissen freier einsetzen können: ohne unnötige Bürokratie oder starre Hierarchien, und genau dort, wo es Leben rettet.

Österreich im Wandel

Für Pflegekräfte in Österreich bringt dieses Jahr eine echte Neuerung: Diplomiertes Personal und Pflegeassistentenkräfte leisten nun offiziell anerkannte Schwerarbeit. Unter bestimmten Voraussetzungen, Tätigkeiten und Nachweis von genügend Versicherungsjahren ist damit ein Pensionsantritt ab 60 möglich. Das gilt als wichtiger Schritt gegen die hohe Belastung im Beruf. Gleichzeitig zeigen Zahlen der Gesundheit Österreich (GÖG), wie dringend weitere Maßnahmen nö-

tig sind: Bis 2030 werden rund 51.000 zusätzliche Fachkräfte gebraucht, um die Versorgung überhaupt stabil zu halten.

Demografische Zwickmühle

In den Bundesländern bleibt die Lage angespannt. Ein Blick nach Salzburg macht das deutlich: Laut aktueller Planung werden dort bis 2035 mehr als 1.500 zusätzliche Pflegekräfte fehlen, während gleichzeitig die Zahl der über 85-Jährigen um etwa 60 Prozent steigt. Aus den Sozialabteilungen ist daher immer öfter zu hören, dass es schon schwierig genug ist, den aktuellen Stand zu halten, an Ausbau ist kaum zu denken.

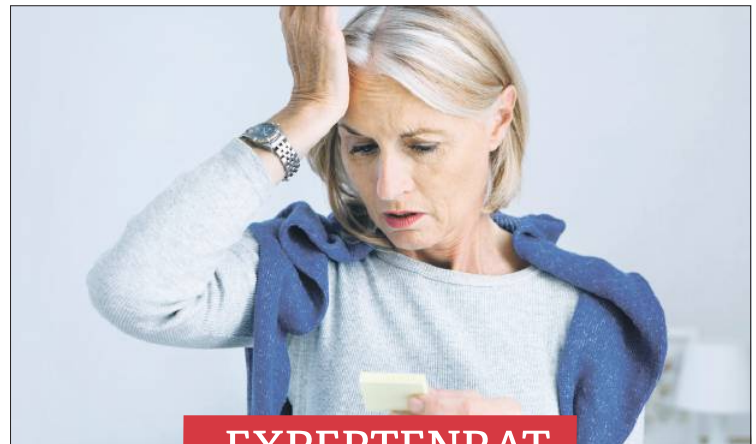
Reformen geben Hoffnung

Mit Maßnahmen wie der Anpassung des Pflegegeldes und dem Angehörigenbonus (2026 etwa 134 Euro monatlich) versucht die Politik, vor allem die Pflege zu Hause zu stärken. Doch der Tag der Pflege 2026 zeigt klar: Geld allein reicht nicht, um Dienstpläne zu füllen. Wirkliches „Empowerment“ muss direkt im Arbeitsalltag ankommen – etwa durch weniger Dokumentationsaufwand und mehr Entscheidungsspielraum im klinischen Bereich. Der 12. Mai ist deshalb ein deutlicher Weckruf an die Politik, begonnene Reformen auch konsequent umzusetzen und zu finanzieren. Nur so kann aus dem Versprechen „Unsere Zukunft“ tatsächlich eine verlässliche Perspektive für alle Menschen werden.



In Österreich wurden bereits einige Schritte für mehr Anerkennung der Arbeit von Pflegekräften unternommen.

Foto: Yuri Arcurs/PantherMedia



EXPERTENRAT

UNSER THEMA HEUTE: VERGESSLICHKEIT



Ab 55 Jahren wird Vergesslichkeit für immer mehr Menschen zum Thema. Experte Dr. rer. nat. Albert Kompek beantwortet die Fragen einer besorgten Leserin.

zahl jener Proteine im Blut reduzieren, die im Gehirn Ablagerungen bilden.¹ Tatsächlich konnte nach der regelmäßigen Einnahme eines hochkonzentrierten Curcuma-Extraktes eine verbesserte Gedächtnisleistung nachgewiesen werden.²

Hanna Sax (64)*: *Herr Dr. Kompek, ich stelle seit einiger Zeit eine schleichende Vergesslichkeit an mir fest. Generell habe ich das Gefühl, mir immer mehr aufschreiben zu müssen ... Was kann ich tun?*

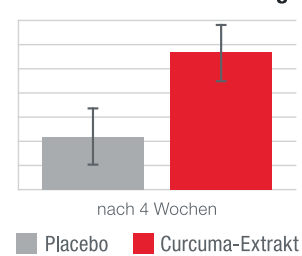
Natürlicher Prozess

Gerade mit zunehmendem Alter ist dieser Prozess vollkommen natürlich. Mit dem Älterwerden erhöht sich nämlich oft der Anteil bestimmter Eiweiße im Blut („Beta-Amyloide“). Diese können im Gehirn Ablagerungen bilden und so die Informationsverarbeitung beeinträchtigen. Erinnerung, Merkfähigkeit und Konzentration nehmen so langsam, aber sicher ab.

Nährstoffe bei Vergesslichkeit

Die gute Nachricht: Die Wissenschaft hat mittlerweile klar gezeigt, dass die Zufuhr spezieller Nährstoffe dabei helfen kann, gegenzusteuern. Immer häufiger wird hier die Curcuma-Wurzel zum Thema. Denn sie enthält das sogenannte Curcumin – einen Wirkstoff, den Experten als eine der vielversprechendsten Antworten auf Vergesslichkeit bezeichnen. Der Grund: Curcumin kann die An-

Verbesserte Denkleistung



Bei Dr. Böhm® haben wir einen solchen Curcuma-Extrakt in unseren Gedächtnis aktiv Kapseln verwendet. Durch die spezielle Zusammensetzung kann dieser besonders gut vom Gehirn verwertet werden. So bekommen Sie mit nur einer Kapsel täglich wieder die Sicherheit, sich auch in Zukunft auf Ihr Gehirn verlassen zu können.

MEINE EMPFEHLUNG

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv



Nahrungsergänzungsmittel PZN 4997881

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

APOHEKE

Wenn Juckreiz auf der Haut zur Qual wird

Die Haut ist Schutzbarriere und Spiegel unseres inneren Gleichgewichts. Stress kann bei Erkrankungen wie Neurodermitis, Akne oder Rosacea Entzündungen und starken Juckreiz auslösen. **Sensicutan*** ist eine cortisonfreie Salbe mit Alpha-Bisabolol, Heparin-Natrium und Dexpanthenol. Sie lindert Entzündungen und Juckreiz, während Dexpanthenol die Hautbarriere stärkt und die Regeneration unterstützt. So kann sich gereizte Haut beruhigen und wieder ins Gleichgewicht kommen.

Sechs Wirkstoffe, die schlank machen

Sechs Wirkstoffe. Sechs Gründe, warum das Gewicht endlich runtergeht. Die **RIXX Schlankheitstropfen*** fördern den Stoffwechsel, kurbeln die Fettverbrennung an und bremsen den Appetit. Sechs homöopathisch aufbereitete Wirkstoffe greifen gezielt ein: Blasentang und Indianerhanf regulieren Stoffwechsel und Wasserhaushalt, Graphit dämpft den Hunger, Mariendistel entgiftet die Leber, Lebensbaum aktiviert Darm und Lymphe, Zink bekämpft Erschöpfung – ganzheitliche Unterstützung bei der Gewichtsreduktion.

Mein Zahnfleisch hat sich verändert

Meine Dentalhygienikerin hat es bemerkt: Seit Jahren hatte ich Entzündungen, Rückgang, Blüten und empfindliche Zähne. Auch Mundgeruch war ein Thema. Mit den **ZOM Zahnfleischtropfen*** wurde es besser: weniger Entzündung und Blüten, geringere Empfindlichkeit und ein deutlich frischerer Atem. Auch meine Dentalhygienikerin bestätigte die Verbesserung.



Hörgeräteträger: Ohrenschmalz sanft entfernen – Gehörgang nachhaltig schützen.

Hörgeräteträger kennen das Gefühl: Man sitzt am Tisch, die Familie lacht – und man selbst versteht plötzlich nicht mehr alles. Man nickt, zieht sich zurück. Dabei liegt es oft gar nicht am Hörgerät. Das tägliche Tragen eines Hörgeräts regt die Ohrenschmalzproduktion an. Beim Ein- und Aussetzen wird es in den Gehörgang gedrückt, bis es zu einem festen Pfropf verhärtet – der blockiert und selbst das beste Hörgerät wirkungslos macht. Ein Problem das viele nicht kennen – und das sich so einfach lösen lässt. **Cerustop Ohrenöl*** weicht diesen Pfropf sanft auf – sodass er sich ganz einfach mit warmem Wasser ausspülen lässt. Keine Schmerzen, kein Druck. Regelmäßig angewendet bleibt der Gehörgang frei und das Hörgerät klingt wieder so, wie es soll – klar und ungedämpft. Was viele nicht wissen: Das tägliche Ein- und Aussetzen des Hörgeräts bringt Bakterien in den Gehörgang – und die feuchte Umgebung nach dem Reinigen ist ihr idealer Nährboden. **Normison Ohrentropfen*** trocknet den Gehörgang rasch ab und stärkt die Hautschutzbarriere – damit Bakterien keinen Nährboden finden. Für ein dauerhaft gesundes Ohr. **Cerustop** reinigt, **Normison** schützt – und das Gespräch am Tisch wird wieder deins.



Besenreiser: Früh erkennen, gezielt gegensteuern

Besenreiser sind mehr als nur ein kosmetisches Problem, sie sind oft erste Anzeichen einer beginnenden Venenschwäche. Die feinen roten oder blauen Äderchen zeigen, dass die Venen unter Druck stehen und die Venenklappen nicht mehr richtig arbeiten. Das Blut staut sich in den Beinen – Beschwerden wie schwere,

müde Beine, Spannungsgefühle oder nächtliche Wadenkrämpfe können die Folge sein. Wer früh handelt, kann gezielt gegensteuern: **Venodril Venentropfen*** setzen genau hier an. Der Wirkstoff aus der Heilpflanze Steinklee unterstützt den Blut- und Lymphfluss, stärkt die Venenwände, wirkt krampflosend und

hilft, Stauungen zu reduzieren. Ergänzt durch den pflanzlichen Arzneiwirkstoff Zaubernuss mit zusammenziehender Wirkung auf gedehnte Venen wird die Venenschwäche gebremst und das Risiko für weitere Besenreiser sowie Krampfadern verringert.



Veganes Kollagen wirkt schneller

Schöne Haut ist kein Zufall – sie ist das Ergebnis der richtigen veganen Wirkstoffe von innen. Mit NIWI Kollagen Vegan versorgen Sie Ihren Körper gezielt mit pflanzlichen Aminosäuren für ein frisches, jugendliches Hautbild. Natürlich, pflanzlich und wirksam. Ein kraftvoller Komplex aus 16 optimal abgestimmten Aminosäuren wird vom Körper besonders gut aufgenommen und effizient verwertet – so stehen die entscheidenden Aminosäuren schneller zur Verfügung und unterstützen die natürliche Kollagenbildung. Die innovative, vegane Formel hilft, bis zu 10 Jahre Kollagenverlust auszugleichen, verleiht Ihrer Haut neue Frische und unterstützt die Spannkraft – für ein sichtbar glatteres, straffereres und ebenmäßigeres Hautbild. Ob als Tablette oder Brausetablette – flexibel in Ihren Alltag integrierbar.



MeinMed: Übergänge erfolgreich meistern

Wandel und Veränderungen rufen oft Gefühle wie Unsicherheit oder Ambivalenz hervor.

VON MARGIT KOUDELKA

Übergänge prägen das Leben: Wie sie gut gelingen können, erläuterte die Ergotherapeutin Magdalena Schlögl in einem MeinMed-Webinar.

Übergänge zwischen Lebensphasen sind alltäglich – vom Schuleintritt bis zum Ruhestand. In der Ergotherapie werden sie als Betätigungsübergänge bezeichnet: Phasen, in denen sich Rollen, Routinen und Handlungsmöglichkeiten grundlegend verändern. Vertraute Aufgaben fallen weg,



Veränderungen rufen oft Unsicherheit hervor. Foto: SergeyNivens/Smarterpix.com

neue kommen hinzu – und mit ihnen oft Unsicherheit oder Ambivalenz. So wird ein Kind mit Schulbeginn vom spielerischen Alltag in strukturierte Lernzeiten geführt. Im Ruhestand entfällt die Erwerbsarbeit, zugleich entsteht Raum für neue Aktivitäten. Mit solchen Veränderungen wandeln sich Tagesabläufe und Gewohnheiten.

Ob ein Übergang gelingt, hängt von mehreren Faktoren ab. Persönliche Ressourcen wie Erfahrungen und Bewältigungsstrategien spielen ebenso eine Rolle wie das soziale Umfeld. Unterstützung durch stabile Netzwerke kann wesentlich entlasten. Gleichzeitig geben vertraute Routinen Orientierung und Sicherheit. Hilfreich ist es, Übergänge aktiv vorzubereiten: neue Tätigkeiten früh erproben, den künftigen Alltag gedanklich durchspielen und bewusst wohltuende Aktivitäten einplanen. Ein einfaches Instrument ist ein Wochenplan, der Struktur schafft. Ergotherapie setzt genau hier an. Sie stärkt die Fähigkeit, bedeutungsvolle Tätigkeiten auszuführen, und fördert Teilhabe im Alltag.



EXPERTENTIPP

Prof. Anita Frauwallner
Darmexpertin

©Foto Fischer Graz

Vaginalflora im Gleichgewicht?

Der Sommer steht vor der Tür – Vorfreude auf Urlaub, Badesee und lange Abende! Doch gerade in der warmen Jahreszeit kann das intime Wohlbefinden leicht aus dem Gleichgewicht geraten, und das trübt die Lebensqualität. Denken Sie jetzt an Ihre Vaginalflora! Sie wird von Milliarden Milchsäurebakterien gebildet, die für einen bestimmten pH-Wert sorgen, bei dem sich unerwünschte Keime und Pilze nicht vermehren können. Medikamente wie Antibiotika oder hormonelle Veränderungen durch die „Pille“, eine Schwangerschaft oder die Wechseljahre, aber auch nasse Badesachen oder Reisestrapazen können dieses empfindliche Gleichgewicht ins Wanken bringen. Die Folge: Milchsäurebakterien verringern sich in Anzahl und Vielfalt, und Keime sowie Pilze vermehren sich leichter – oft verbunden mit Jucken, Brennen oder Ausfluss.

Intimbalancen unterstützen
Mein Tipp: Um das Gleichgewicht der Scheidenflora wiederherzustellen, ist es wichtig, den Intimbereich mit den richtigen „Helfern“ zu versorgen. Setzen Sie daher auf OMNi-BiOTiC® WOMAN: Es ergänzt den Intimbereich mit vier natürlich im menschlichen Körper vorkommenden Bakterienstämmen. Das Besondere: es wird einfach getrunken und ist dadurch auch während der Periode problemlos anwendbar!
www.omni-biotic.com

WERBUNG



Schon die alten Römer glaubten an die Kraft des Spargels. Foto: Pixabay

Spargel für mehr Stehvermögen?

Spargel gilt seit Jahrhunderten als potenzsteigernd, wohl aufgrund seiner phallischen Form. Tatsächlich enthält das Gemüse Vitamine, Mineralstoffe und die Aminosäure Asparagin, die den Stoffwechsel anregen. Auch Folsäure und Kalium unterstützen die Durchblutung, ein Faktor, der für die sexuelle Funktion durchaus relevant ist. Ein direkter „Aphrodisiakum-Effekt“ ist wissenschaftlich jedoch nicht belegt. Wahrscheinlicher ist: Wer sich ausgewogen ernährt und wohlfühlt, profitiert insgesamt – auch im Liebesleben. Spargel kann dazu beitragen. (mak)



Untenrum glücklich!





Einfach trinken!

Institut AllergoSan

www.omni-biotic.com

GUTSCHEIN* € 4,-



* € 4,- Gutscheine gültig für OMNi-BiOTiC® WOMAN (28 Stk.) bis 31. Juli 2026, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außen-dienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 87514

Katzenbart-Tee für gesunde Harnwege



Foto: Jeffry Surianto/Pexels

Orthosiphon, auch bekannt als Katzenbart oder Java-Tee, ist eine Heilpflanze aus der Familie der Lippenblütler. Ihre Blätter werden vor allem wegen ihrer harntreibenden Wirkung genutzt und unterstützen die Durchspülung der ableitenden Harnwege. Orthosiphonblätter dienen als pflanzliches Arzneimittel bei leichten Harnwegsbeschwerden und Nierengrieß. Die Pflanze enthält wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie Flavonoide, Triterpene und Saponine, die entzündungshemmend wirken und die Urinproduktion anregen können. (mak)

Blutdruck sanft

Rund ein Drittel der erwachsenen Österreicher leidet an Bluthochdruck – häufig, ohne es zu wissen

Bluthochdruck ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit. Die Hypertonie – so der medizinische Begriff – belastet Herz und Gefäße, ohne dass dies von den Betroffenen wahrgenommen wird. Wenn der Druck in den Arterien dauerhaft zu hoch ist, müssen Herz und Blutgefäße mehr leisten, als sie das ohnehin schon tun. Das führt dazu, dass die Gefäßwände mit der Zeit dicker und weniger elastisch werden. Dadurch steigt das Risiko, dass die Arterien dem Druck nicht mehr standhalten und reißen. So besteht die Gefahr, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall

zu erleiden. Auch andere lebenswichtige Organe, wie die Nieren mit ihrem feinen Gefäßsystem, können massiven Schaden nehmen.

Ursachen für Bluthochdruck

Die Ursachen für Bluthochdruck sind vielfältig und umfassen Faktoren wie Stress, Bewegungsmangel und Übergewicht, aber auch genetische Veranlagung und zunehmendes Alter. Häufig sind auch Ablagerungen in der Blutbahn, etwa infolge eines Überschusses an Cholesterin, dafür verantwortlich. So ein Gefäßverschluss wiederum ist die Hauptursache für einen Herzinfarkt. Das Tückische daran: Lange Zeit spürt man einen erhöhten Blutdruck nicht, denn er verursacht nur in den seltensten Fällen Beschwerden. In der Regel fällt er erst bei der Gesundenuntersuchung durch

den Arzt auf. Ist der Blutdruck dann schon im erhöhten Bereich (ab 140/90 mmHg), werden nach Ermessen des Arztes meist blutdrucksenkende Medikamente verordnet. Gerade bei stark erhöhten Werten sind diese oft lebensrettend und helfen, den Blutdruck effektiv zu senken. Doch am besten steuert man bereits gegen, bevor es so weit kommt.



„Die Inhaltsstoffe der Olivenblätter haben einen positiven Effekt auf den Blutdruck.“

Foto: privat

CLAUDIA WEINBERGER

„Am besten man handelt frühzeitig, und zwar noch bevor man langfristig synthetische Blutdruckmedikamente einnehmen muss. Denn so hilfreich diese Medikamente auch sind, sie bringen häufig

CHOLESTERIN NATÜRLICH IM GRIFF*



JETZT
4€
SPAREN

Nº 1
MARKE IM
CHOLESTERIN-
MARKT**

-4 € RABATT-GUTSCHEIN

Einlösbar in Apotheken
Aktionszeitraum: 01. – 31.05.2026

Aktion gilt auf ArmoLIPID® PLUS 90 Stk.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

*Berberis aristata trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei und begünstigt die Kontrolle der Plasmatriglyceride. **Gemäß IQVIA Pharma Trend MAT 09/2025-10F3, in Einheiten und AVP. Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. AVP € 68,90.

In Kooperation mit:
ApoVerlag Couponing



Die Verpflegung in Kindergarten und Schule trägt entscheidend zur Nährstoffversorgung von Kindern und Jugendlichen bei.

Foto: Yan Krukau/Pexels

Neue Plattform gegen Übergewicht bei Kindern

Die Gemeinschaftsverpflegung in Kindergärten und Schulen spielt eine zentrale Rolle für die Nährstoffversorgung sowie die Entwicklung eines gesunden Essverhaltens. Von der Jause bis zum Automatenangebot bietet sie die Chance, frühzeitig wichtige Weichen zu stellen. Die Website gemeinsames.at der Österreichischen Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) unterstützt Verantwortliche mit Leitlinien,

Rezepten und Tipps für eine vegetarische Ernährung. „Gesunde Ernährung ist die Basis für die Entwicklung junger Menschen. Unterricht und Verpflegung müssen hier Hand in Hand gehen“, erklärt Staatssekretärin Ulrike Königsberger-Ludwig. Angesichts steigender Risiken durch Übergewicht betont AGES-Geschäftsführer Johannes Pleiner-Duxneuner die Bedeutung fett- und zuckerarmer Kost. (mak)

regulieren

unangenehme Begleiterscheinungen mit sich, wie beispielsweise trockenen Husten oder Schwindel“, weiß Pharmazeutin Claudia Weinberger.

Natürlich mit Olivenblatt

Neben allgemein sinnvollen Anpassungen des Lebensstils (regelmäßige Bewegung, ausgewogene Ernährung) gibt es hier eine natürliche Option aus der Pflanzenwelt: nämlich Olivenblätter. „Diese sind seit Jahrhunderten für ihre gesundheitlichen Vorteile bekannt und enthalten etwa den Wirkstoff Oleuropein, der nachweislich den Blutdruck positiv beeinflusst“, so die Pharmazeutin. Um dem Körper genügend davon zuzuführen, empfiehlt sich die Einnahme eines hoch dosierten Olivenblatt-Extraktes, beispielsweise als Tabletten. Ein solcher kann sowohl präventiv



Bluthochdruck kann natürlich behandelt werden.

Foto: Smarterpix

als auch als Ergänzung zu bestehenden Blutdruck-Medikamenten angewendet werden. Der Olivenblatt-Extrakt zeichnet sich durch eine gute Verträglichkeit aus und ist auch für die langfristige Einnahme geeignet. Am besten lässt man sich dazu in der Apotheke beraten. (red)

Was hilft, das Cholesterin im grünen Bereich zu halten

In Österreich sind Schätzungen zufolge mehr als die Hälfte der Menschen von erhöhten Cholesterinwerten betroffen. Dies gilt als wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Arteriosklerose. Dabei lagern sich Fette an den Gefäßwänden ab, was langfristig zu Verengungen führen kann. Entscheidend ist vor allem das Verhältnis von „schlechtem“ LDL- zu „gutem“ HDL-Cholesterin.



Das Cholesterin hat Einfluss auf die Herzgesundheit.

Foto: udra/Smarterpix.com

bei. Auch Antioxidantien spielen eine Rolle: Astaxanthin etwa findet sich in Algen und Meeresfrüchten, während Coenzym Q10 in Nüssen, Fleisch und Pflanzenölen vorkommt. Sie helfen, Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Eine abwechslungsreiche, pflanzenbetonte Kost und gegebenenfalls entsprechende Nahrungsergänzungsmittel können den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen. (mak)

Vitamin B6, Omega-3 und Co.

Eine ausgewogene Ernährung kann helfen, die Werte positiv zu beeinflussen. Omega-3-Fettsäuren, enthalten in fettem Fisch wie Lachs oder Makrele, unterstützen die Herzgesundheit. Vitamin B6 und Folsäure stecken in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und grünem Blattgemüse und tragen zu einem gesunden Stoffwechsel

Rechtzeitig vorsorgen und den Durchblick behalten

Gutes Sehen ist keine Selbstverständlichkeit und doch wird die Bedeutung der Augengesundheit oft unterschätzt. Die Österreichische Ophthalmologische Gesellschaft (ÖOG) weist darauf hin, dass viele Erkrankungen schleichend beginnen und erst spät bemerkt werden. Besonders der Grüne Star (Glaukom) gilt als „lautloser Dieb des Sehens“: Rund die Hälfte der Betroffenen weiß laut ÖOG nicht, dass sie erkrankt ist. Frühzeitige Kontrollen sind daher entscheidend. Auch andere Erkrankungen wie trockene Augen, altersbedingte Makuladegeneration oder Fehlsichtigkeiten treten häufig auf. Ein früher Therapiebeginn ist entscheidend, um bleibende Schäden zu verhindern. Symptome wie verschwommenes Sehen oder anhaltende Reizungen sollten ernst ge-



Die Augengesundheit wird häufig unterschätzt.

Foto: Sound On/Pexels.com

nommen werden. Vorsorge beginnt früh: Im österreichischen Eltern-Kind-Pass sind mehrere verpflichtende Augenuntersuchungen vorgesehen, um Schielen oder Fehlsichtigkeiten rechtzeitig zu erkennen. Auch Erwachsene sollten spätestens ab 40 einen Basis-Check durchführen lassen, da mit zunehmendem Alter das Risiko für Augenerkrankungen steigt. (mak)

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINEN

Blutdruck



Dr. Böhm®

Blutdruckformel

Normaler Blutdruck
Olivenblatt-Extrakt und Kalium zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks

60 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

Erhöhten Blutdruck spürt man oft nicht – seine Folgen schon. Unterstützen Sie Ihre Gefäße frühzeitig mit der pflanzlichen Kraft der Olivenblätter: **Dr. Böhm® Blutdruckformel** mit hochkonzentriertem Olivenblatt-Extrakt.

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

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

Qualität aus Österreich.