

Empfehlung der Woche

Es trifft oft schon jüngere Frauen – ab dem 60. Lebensjahr ist das Problem besonders verbreitet: Die Rede ist von Blasenschwäche, die zur Folge hat, dass der Harndrang häufig nur schwer kontrolliert werden kann.

In vielen Fällen sind Beckenboden und Blasenmuskulatur dafür verantwortlich. Diese werden etwa durch Schwangerschaft und Geburt oder durch die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren geschwächt. Die Folge: Es kommt zu häufigem Harndrang, der gerade nachts ein Problem darstellt. Ebenfalls auftreten kann ungewollter Harnverlust – etwa beim Lachen oder Niesen.

Unterstützung aus der Natur

Doch einfach hinnehmen muss man das nicht: Tatsächlich gibt es eine Pflanze, die in dieser Situation hilfreich sein kann. Um

Beckenboden stärken



Der Beckenboden schließt den Bauchraum wie eine Art Hängematte nach unten ab. Ist er geschwächt, senken sich die inneren Organe und üben Druck auf die Blase aus. Hier empfehlen Gynäkologen mit gezielten Übungen den Beckenboden zu stärken. Ein Trainingsprogramm zur Stärkung findet sich etwa unter:

dr-boehm.at/beckenboden

Blasenschwäche in den Griff zu bekommen, empfehlen Gynäkologen nämlich einen speziellen Extrakt aus dem Steirischen Ölkürbis: Laut Untersuchungen reduzierte sich die Zahl der täglichen Harnverlustepisoden bereits nach zweiwöchiger Einnahme eines solchen Kürbiskern-Extraktes um fast die Hälfte, nach sechs Wochen sogar um über zwei Drittel.¹



Zu finden ist dieser Extrakt etwa in Dr. Böhm® Kürbis-Tabletten aus der Apotheke – zufriedene Anwenderinnen vertrauen seit Jahren darauf.

¹Yanagisawa E et al., Jpn J Med Pharm Sci 2003; 14(3):313-322
²Name von der Redaktion geändert

„Klare Empfehlung“

Ich leide seit Jahren an einer sensiblen Blase, ich habe also fast ständig Harndrang. Seit ich die Dr. Böhm® Kürbis für die Frau Tabletten nehme, geht es mir viel besser und ich muss nicht mehr so oft auf die Toilette.

Lena K.*



„Wirksames Produkt!“

Die Tabletten sind sehr gut verträglich, was bei mir leider nicht immer der Fall ist. Meine nächtlichen „Wanderungen“ haben sich reduziert und dadurch den Schlaf verbessert. Die Kürbistabletten halten, was sie versprechen.

Karin H.*



Was tun bei lästiger Hornhaut?

Hornhaut und trockene Haut an den Füßen ist im Sommer besonders unangenehm. So bekommen Sie das Problem in den Griff.

Der Sommer ist die perfekte Zeit für Sandalen oder Flip-Flops. Leider verdirbt lästige Hornhaut oft die Freude daran. Gerade an der Fußsohle sind kaum Talgdrüsen vorhanden, wodurch dieser Bereich schnell trocken und rau wird. Durch Druck und Reibung entstehen dann die leidigen Verhornungen. Spezielle Cremes versprechen bei regelmäßiger Anwendung, diese zu entfernen und die Füße wieder geschmeidig zu machen. Um hier jedoch



sichtbare Ergebnisse zu erzielen, gilt es auf die Inhaltsstoffe zu achten. Besonders wichtig ist etwa, eine Fußcreme mit einem hohen Urea-Gehalt zu verwenden. Dieser Wirkstoff löst

sanft abgestorbene Hautzellen und hilft der Haut, Feuchtigkeit zu speichern, wodurch er neuerlicher Hornhautbildung vorbeugt.

Wirksame Fußpflege

Eine besonders häufige Empfehlung aus der Apotheke ist hier die Lasepton® Fußcreme. Sie enthält neben hochdosierter Urea (12%) auch den Pflege-Wirkstoff Dexpanthenol sowie natürliche Öle aus Avocado und Olive. Diese be-

sondere Formel zeigt tatsächlich eine spürbare Pflegewirkung bei Hornhaut und trockenen Füßen, wie auch ein Produkttest unter Verwendern zeigt: Bereits nach zweiwöchigem Eincremen ist die Hornhaut reduziert und die Füße sind spürbar geschmeidiger.¹

¹Unabhängiger Produkttest PKA Journal, 04/2021
²IQVIA OTC Offtake MAT 01/2023

Nr. 1
FUSSCREME
aus der Apotheke²



So gelingen feste Nägel!

Wer kennt es auch? Die Fingernägel sind allzu oft brüchig und reißen ein, wodurch sie ungepflegt wirken können.

Die gute Nachricht: Eine spezielle Nährstoffkombination gibt den Nägeln neue Kraft.

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Da kann die Frisur noch so gut sitzen und das Outfit noch so perfekt passen – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch ungepflegt zu wirken. Eine Betroffene berichtet etwa: „Viele glauben, ich kaue an den Nägeln. Das habe ich noch nie gemacht, sie reißen einfach von allein ein.“ Tatsächlich können die eigenen

Pflegeroutinen noch so gründlich und die Tipps aus dem Internet oder Bekanntenkreis noch so gut sein – oft ist es damit einfach nicht getan. Denn hinter brüchigen Nägeln steckt besonders häufig ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt. Um gegenzusteuern, hat sich seit Jahren eine spezielle Kombination aus der Apotheke bewährt: Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.

Das Problem an der Wurzel packen

Die durchdachte Rezeptur des von Apothekern am häufigsten für die Nägel empfohlenen Produktes* aus Österreich setzt mit wissenschaftlich belegten Wirkstoffen dort an, wo äußerliche Nagelpflege nicht hinkommt: direkt an der Nagelwurzel. Besonders hervorzuheben ist der

hohe Anteil an Goldhirse. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Silizium-Lieferanten, der bereits im Mittelalter nicht ohne Grund unter dem Namen „Schönheitskorn“ verwendet wurde. Das enthaltene Silizium sorgt dafür, dass die Nägel mehr Feuchtigkeit speichern können, wodurch sie weniger schnell austrocknen und spröde werden. Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für bruchfeste Nägel sowie das „Schönheitsvitamin“ Biotin, das die Einlagerung des Schwefels in die Nagelplatte zusätzlich unterstützt.

*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 03/2023



Für Ihren Apotheker

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Schönheitskur
(180 Stk.)

3 Monats-Kur

PZN 5052154



Kreislaufprobleme bei Hitze?



Als Folge der hohen Temperaturen und der Luftfeuchtigkeit im Sommer kommt es bei vielen zu Kreislaufproblemen – das zeigt sich mit Schwindel, Kopfschmerzen oder Müdigkeit. Die Ursache ist meist ein niedriger Blutdruck, der entsteht, wenn sich die Blutgefäße bei Hitze ausdehnen.

Was Sie tun können:

Bemerkt man, dass einem schwindelig wird oder man sich schwach fühlt, hilft als Sofortmaßnahme Hinlegen und Beine hochlagern. Danach sollte man ein Glas kühles Wasser oder Saft trinken. Um das Herz-Kreislauf-System langfristig und auf natürliche Weise zu unterstützen, haben sich die

Apozema® Herz- und Kreislauf-tropfen aus der Apotheke bewährt. Ihre spezielle Formel wirkt mit der Kraft von Weißdorn und Kampher – zwei Pflanzen, die bereits seit der Antike für Herz und Kreislauf eingesetzt werden. Die Tropfen bieten Hilfe bei:

- Kreislaufbeschwerden
- Schwindel
- Leichten Herzbeschwerden

Für Ihren Apotheker: PZN 987934
Homöopathisches Arzneimittel.
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



APOTHEKEN FAVORIT

AUF KNOPFDRUCK RASCH WIEDER EINSCHLAFEN

Abends ins Bett gehen und 7 bis 8 Stunden am Stück schlafen – schön wär's... Die Realität sieht leider oft so aus, dass wir mitten in der Nacht wieder aufwachen, hellwach im Bett liegen und nicht mehr einschlafen können.

Eine natürliche Substanz, die uns genau dabei unterstützt, ist der Schlafbotenstoff Melatonin.

Besonders Melatonin-Sprays stehen bei den Anwendern gerade hoch im Kurs: Man braucht kein Glas Wasser zum Schlucken von Tabletten. Die Wirkung setzt beim Sprühen unter die Zunge aufgrund der direkten Aufnahme über die Mundschleimhäute rasch ein.

Ein Produkt, das hier besonders hervorsteht, ist der Ein- und Durchschlaf Spray von Dr. Böhm®. Denn er enthält neben einer ausreichend hohen Melatonin-Menge zusätzlich noch Xanthohumol aus dem Hopfen – ein Inhaltsstoff, der beruhigend wirkt und uns hilft, besser abzuschalten.



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.

MeinMed berichtet über Depressionen

Die Webinarreihe zum Thema Depression geht in die zweite Runde: Am Montag, 3. Juli, ab 19 Uhr spricht Psychologe und Psychotherapeut Bernhard Gracner über den Unterschied zwischen Depression und Trauer. Ein Fokus des MeinMed-Webinars, das in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltet wird, liegt zudem auf geschlechtsspezifischen Fakten zu Depression.

Teil 1 der Reihe zum Nachsehen unter: meinmed.at/2830

Weitere Infos und Termine:
meinmed.at/veranstaltung



Trauer und Depression sind nicht das Gleiche. Black Salmon/Shutterstock.com

Viel Zeit für die Liebe im Urlaub

Bei aller Unbeschwertheit nicht auf die Gesundheit vergessen

VON MARGIT KOUDELKA

In den Urlaub zu fahren ist eine hervorragende Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen. Die Gesundheit sollte man jedoch stets im Blick behalten – auch die sexuelle. Wer im Urlaub mit einem neuen Partner sexuell aktiv ist, riskiert, mit einem unerwünschten Souvenir nach Hause zu kommen, zum Beispiel mit Hepatitis B, HIV, Syphilis, Tripper oder einer Chlamydieninfektion.

Einige Faktoren können das Risiko, sich eine sexuell übertragbare Krankheit einzufangen, erhöhen. Alkohol- und Drogenkonsum senken häufig die Hemmungen. Das kann dazu führen, dass ein Kondom nicht richtig verwendet oder gar darauf verzichtet wird. Insbesondere wer in Länder reist, die nicht so strengen Gesundheits- und Sicherheitsstandards un-

terliegen wie Österreich, sollte getestete Kondome mit dem CE-Zeichen im Gepäck haben. Gegen manche sexuell übertragbaren Krankheiten gibt es Impfungen, etwa gegen HPV oder Hepatitis B.

Infektionen können durch Vaginalflüssigkeit, Blut sowie Ejakulat übertragen werden. Jede Form des sexuellen Kontakts kann zu einer Übertragung sexueller Krankheiten führen. Allerdings gilt ungeschützter Analsex als die riskanteste, da es dabei häufig zu Blutungen kommen kann.

Mögliche Anzeichen einer sexuell übertragbaren Erkrankung sind verfärbter oder blutiger Ausfluss aus den Genitalien, Schmerzen beim Urinieren, Juckreiz oder Reizung in den Genitalien und im Anus sowie Blutungen, Hodenschmerzen und Schwellungen. Wer mit wechselnden Partnern sexuell



Unter Palmen erwacht oft die Lust auf Liebe. Foto: haveeseen/Shutterstock.com

aktiv ist, sollte sich mindestens einmal im Jahr testen lassen. Hat man sich im Urlaub einem Risiko ausgesetzt, kann eine Untersuchung nach der Rückkehr ratsam sein. Jedoch gilt es zu beachten, dass manche Erkrankungen nicht gleich nach der Infektion erkennbar sind. Bei Gonorrhoe und Chlamydien kann es etwa zwei Wochen, bei Syphilis zwischen einer Woche und drei Monaten dauern.

e-Rezepte einfach einlösen

Mit Ihrer **e-card**

oder

mit dem **e-Rezept Code** oder
mit der **Rezept ID (REZ-ID)**



Code und ID können Sie aus den **kostenlosen Apps** der Sozialversicherung auf Ihr Smartphone herunterladen.

Tipp: Mit dem **e-Rezept Code** oder der **Rezept ID** kann auch eine andere Person die Medikamente für Sie in der Apotheke abholen. Die Einlösung eines Rezeptes durch **Nennung der Sozialversicherungsnummer ist nicht mehr möglich.**

Übrigens: Mit dem e-Rezept sind die **bezahlten Rezeptgebühren tagesaktuell.** Eine Befreiung wird schon am Tag nach Überschreiten der Rezeptgebührenobergrenze wirksam!

Auf Wunsch erhalten Sie beim Arztbesuch weiterhin einen **e-Rezept Ausdruck** mit Code und ID.