APOTHEKE aktuell

Cortisonfrei gegen Juckreiz & Neurodermitis

Kälte, trockene Heizungsluft, Anspannung: Im Herbst gerät die Haut aus dem Gleichgewicht. Sie wird trocken, rötet sich und juckt – besonders bei Neurodermitis und Ekzemen. Jedes Kratzen macht es schlimmer. **Sensicutan*** ist eine cortisonfreie Salbe, die dort ansetzt, wo Pflege nicht mehr reicht: Alpha-Bisabolol hemmt die Entzündung, Heparin lindert den Juckreiz, Dexpanthenol stärkt die Hautschutzbarriere. Die Haut kommt wieder ins Gleichgewicht.

Schutz vor Erkältungsviren

Coldamaris plus Nasenspray* schützt vor Erkältungsviren: Carrageen aus der Rotalge bildet einen feuchtigkeitsspendenden Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut. So können sich Rhino- und Coronaviren schlechter festsetzen und ausbreiten – noch bevor ein Infekt richtig startet. Bei ersten Anzeichen kann frühes Anwenden helfen, die Dauer zu verkürzen und Beschwerden zu lindern. Für die ganze Familie ab 1 Jahr – gut verträglich und natürlich.

Zahnfleischbluten Parodontitis Mundgeruch

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



Augentropfen befeuchten das Auge bis zu 12 Stunden

Die schönsten Augenblicke – nie wieder von trockenen Augen trüben lassen. Ein Tropfen **Rohto Dry Aid*** reicht aus, um die Augen bis zu 12 Stunden intensiv zu befeuchten und spürbar zu entlasten. Das Geheimnis liegt in der lipidhaltigen Formulierung: Der Tränenfilm besteht aus drei Schichten – Lipid-, Muzin- und wässrige Schicht. Dank der Tearshield Technology wirken nur **Rohto Augentropfen*** auf alle drei Schichten. So werden die Augen langanhaltend befeuchtet, der Tränenfilm stabilisiert, Reibung reduziert und die Augenoberfläche vor Verdunstung geschützt. Einmal am Morgen eintropfen genügt, um die Augen frisch und angenehm befeuchtet zu halten – den ganzen Tag. Raffiniert ist der belebende Frischeeffekt, der sofort spürbar ist – ein Energieimpuls für frische Augen. Mit **Rohto Dry Aid Augentropfen*** die schönsten Augenblicke unbeschwert genießen.



Sorgen und Ängste stören den Schlaf

Erschöpft ins Bett, und der Kopf kommt trotzdem nicht zur Ruhe. Gerade im Herbst kennen das viele: Es wird früher dunkel, der Schlaf-Wach-Rhythmus gerät aus dem Takt – und mit ihm die innere Ruhe. Tagsüber eine unterschwellige Anspannung, abends kreisen die Gedanken, kleine Sorgen wachsen sich im Dunkeln zu großen Ängsten aus – und Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Wer schlecht schläft, startet noch angespannter in den Tag – und die Sorgen wiegen doppelt. Ein Kreislauf, der sich selbst verstärkt.

Unterbrechen lässt er sich dort, wo er beginnt: bei den überreizten Nerven. Genau hier hilft das zugelassene Arzneimittel **RELAX Nerventabletten oder -tropfen.*** Es beruhigt bei innerer Unruheund ängstlicher Anspannung, sanft und ohne Nebenwirkungen. Abends kommen die Nerven zur Ruhe, die Sorgen dürfen bis morgen warten, und der Schlaf findet zurück – tagsüber bleibt man wach und klar.



GESUNDE VENEN
SCHÖNE BEINE

VENODRIL
TROPFEN
mit Steinklee



bei **Krampfaderleiden**
Schmerzen & Schwellungen
sowie dadurch hervorgerufene nächtliche Wadenkrämpfe
Durchblutungsstörungen
in den Venen mit Schweregefühl

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

VENODRIL
BRAUSETABLETTEN

3 Fach Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
* **Kalium** trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks bei.
B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.
* **Vitamin C** unterstützt eine normale Kollagenbildung für die ausgewogene Funktion von Blutgefäßen.



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

Magnesium und die Schlafqualität

Magnesium gilt als wichtiger Mineralstoff für Muskeln, Nerven und den Energiestoffwechsel. In den vergangenen Jahren ist es zudem als möglicher Helfer für einen besseren Schlaf in den Fokus gerückt. Forschende vermuten, dass Magnesium die Schlafqualität unterstützen kann, indem es die Aktivität bestimmter Botenstoffe im Nervensystem beeinflusst und so zur Entspannung beiträgt. Zudem könnte es eine Rolle bei der Regulation von Melatonin, dem Schlafhormon, sowie von Stresshormonen spielen.

Studien liefern Hinweise darauf, dass Menschen mit einer höheren Magnesiumzufuhr tendenziell besser schlafen und seltener unter zu kurzer Schlafdauer leiden. Einige Untersuchungen zeigen zudem, dass Magnesium das Einschlafen erleichtern könnte. Allerdings ist die wissenschaftliche Datenlage noch nicht eindeutig. (red)

Was „Time is Brain“ im Fall des Schlaganfalls bedeutet

Am 29. Oktober macht der Welt-Schlaganfall-Tag auf eine der häufigsten Todes- und Behinderungsursachen aufmerksam. In Österreich erleiden jährlich rund 20.000 bis 25.000 Menschen einen Schlaganfall. Ursache ist eine unterbrochene Blutversorgung des Gehirns oder ein geplatztes Blutgefäß. Dadurch sterben Nervenzellen ab. Deshalb gilt: „Time is Brain“ – je schneller die Behandlung beginnt, desto größer sind die Chancen, bleibende Schäden zu vermeiden.

Warnzeichen sind plötzlich auftretende Lähmungen oder Taubheitsgefühle, Sprach- und Sehstörungen, ein hängender Mundwinkel, starker Schwindel oder ungewöhnlich heftige Kopfschmerzen. In solchen Fällen muss sofort der Notruf 144 gewählt werden. Österreichs Stroke Units ermöglichen eine rasche Diagnose und moderne



Bis zu 25.000 Österreicher sind jährlich betroffen. Foto: sudok1/Smarterpix

Akuttherapie. Doch Prävention ist entscheidend: Schätzungen zufolge wären bis zu 80 Prozent aller Schlaganfälle vermeidbar. Zu den wichtigsten Risikofaktoren zählen Bluthochdruck, Diabetes, erhöhte Cholesterinwerte, Rauchen, Bewegungsmangel und Übergewicht. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen, Bewegung und ausgewogene Ernährung helfen, das Risiko zu senken. (mak)



Lesen Sie das ganze Interview mit Rainer Wolscher Online. Foto: privat

„An RSV-Impfung ab 60 jetzt denken“

Mit der 2026 gegründeten Praevenire „Plattform für Gesundes Leben 60 Plus“ wurde eine neue Initiative ins Leben gerufen, die Gesundheitsfragen älterer Menschen stärker in den Mittelpunkt der öffentlichen Diskussion stellen soll. Den Auftakt bildet das Thema: „Impfen als Schlüssel für gesundes Altern“. Die RSV-Impfung gilt als ein wichtiger Baustein für gesundes Altern. Über ihren Stellenwert für Menschen ab 60 Jahren spricht Rainer Wolscher, Leiter des Referats für Impfangelegenheiten der Ärztekammer, im Online-Interview mit MeinBezirk. (kam)





Lecithin im Kampf gegen zu hohe Cholesterinwerte

Cholesterin erfüllt wichtige Funktionen im Körper, etwa beim Aufbau von Zellmembranen und der Bildung von Hormonen und Gallensäuren. Für die Herz-Kreislauf-Gesundheit ist jedoch entscheidend, wie es im Blut transportiert wird. Erhöhtes LDL-Cholesterin kann die Arteriosklerose begünstigen, während HDL am Rücktransport von Cholesterin beteiligt ist.



„Bestimmte Lecithin-Produkte können bei erhöhten Cholesterinwerten sinnvoll angewendet werden."

Foto: privat

ANDREAS HOYER

Für die Einschätzung des Risikos einer koronaren Herzkrankheit (KHK) müssen neben den Blutfettwerten auch Alter, Geschlecht, Bluthochdruck, Rauchen, Diabetes und Bewegungsmangel berücksichtigt werden. Da erhöhte Cholesterinwerte meist keine Beschwerden verursachen, sind regelmäßige Kontrollen wichtig. Lecithin enthält Phosphatidylcholin, das als Bestandteil von Zellmembranen, Galle und Lipoproteinen am Fettstoffwechsel beteiligt ist. Andreas Hoyer von der Nibelungen-Apotheke in St. Valentin sieht darin eine mögliche Ergänzung: „Bestimmte Lecithin-Produkte können als Ergänzung zu einer Diät bei erhöhten Cholesterinwerten sinnvoll angewendet werden. Entscheidend bleiben eine ausgewogene Ernährung, Bewegung und die individuelle Risikobewertung. Ob zusätzlich Medikamente erforderlich sind, sollte ärztlich beurteilt werden. Lecithin ersetzt keine notwendige medikamentöse Therapie. (red)

Statine als

Wie Cholesterinsenker (Statine) die Energieproduktion beeinträchtigen und wie Coenzym Q10 helfen kann.

Bereits knapp 1 Million Österreicher nimmt aufgrund zu hoher Blutfettwerte Cholesterinsenker – sogenannte Statine – ein. Obwohl diese Medikamente das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich senken, setzen bis zu 75 Prozent der Patienten innerhalb von zwei Jahren ihre Therapie eigenmächtig wieder ab – meist wegen Nebenwirkungen wie Muskelbeschwerden, Müdigkeit oder Erschöpfung. Das Problem: Wer sein Statin absetzt, verliert auch dessen schützende Wirkung für das Herz. Umso wichtiger ist es, die Therapie möglichst gut verträglich zu gestalten.

Coenzym-Q10-Mangel

Was viele nicht wissen: Diese Beschwerden sind kein Zufall. Denn Statine hemmen nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern unerwünscht auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist jedoch für die Energiegewinnung in den Zellen unverzichtbar – insbesondere in Organen mit hohem Energiebedarf wie Herz, Gehirn und Muskulatur. Sinkt der Coenzym-Q10-Spiegel, kann sich das durch die zuvor genannten Symptome (Muskelschmerzen oder Müdigkeit) bemerkbar machen.

Speicher wieder auffüllen

Studien zeigen, dass sich die Verträglichkeit einer Statintherapie verbessern lässt, wenn der Coenzym-Q10-Speicher wieder aufgefüllt wird. Coenzym Q10 ersetzt das Statin da-



Warum bei Kälte das Thromboserisiko steigt

In Österreich erleiden jährlich rund 10.000 Menschen eine Thrombose, im Winter werden gefährliche Blutgerinnsel häufiger beobachtet. Kälte verengt die Blutgefäße und kann den Blutdruck erhöhen, zudem bewegen sich viele Menschen weniger, und Atemwegsinfektionen sowie Entzündungen nehmen zu.

Forschende des Ludwig Boltzmann Instituts für Kardiovaskuläre Forschung untersuchen die biologischen Mechanismen dahinter, vor allem die Blutplättchen und ihr Zusammenspiel mit dem Immunsystem. Als gesichert gilt, dass Entzündungen die Aktivität von Blutplättchen und Gefäßzellen beeinflussen und die Gerinnselbildung fördern können. „Eine Thrombose entsteht nicht durch einen einzelnen Auslöser", erklärt Institutsdirektorin Alice Assinger.



Eine Beinschwellung kann Thrombose bedeuten. Foto: hriana/Smarterpix

Ziel ist es, krankhafte Gerinnsel gezielter zu verhindern, ohne die lebenswichtige Blutstillung zu stören, denn heutige Gerinnungshemmer erhöhen zudem die Blutungsgefahr. Auch Alter, Geschlecht und innere Uhr wirken mit; frühmorgens kann die Gerinnungsbereitschaft erhöht sein. Langfristig soll das eine individuellere Thromboseprävention ermöglichen. (PA/mak)

Energieräuber

bei nicht – vielmehr kann es die Therapie sinnvoll ergänzen und dazu beitragen, dass Patienten ihre Cholesterinsenker langfristig weiter einnehmen.



„Coenzym Q10 ist die ideale Ergänzung zu Cholesterinsenkern."

Foto: privat

LUCIE MARIE SOUCEK



Cholesterinsenker hemmen die Coenzym-Q10-Produktion. Häufig führt das zu Energielosigkeit.

Foto: GettyImages

Die Sinnhaftigkeit einer zusätzlichen Coenzym-Q10-Zufuhr bei statinbedingten Muskelbeschwerden ist heute auch durch Studien belegt. In Ländern wie den USA wird die ergänzende Einnahme von Coenzym Q10 bei Statinpatienten bereits seit vielen Jahren von Kardiologen empfohlen.

Die richtige Formulierung

„Aber Achtung: Worauf bei vielen Produkten vergessen wird: Coenzym Q10 ist fettlöslich. Gerade bei Produkten in Pulverform fehlt häufig eine ölbasierte Formulierung, die für eine gute Aufnahme hilfreich ist", weiß die Pharmazeutin Lucie Marie Soucek.

Liegt das Coenzym Q10 nicht bereits in einem geeigneten „Trägeröl" gelöst vor, kann der Körper es allerdings nur schlecht aufnehmen – ein Teil davon bleibt leider ungenutzt. Deshalb lohnt es sich, beim Kauf auf eine ölbasierte Formulierung zu achten, beispielsweise in Form von Weichkapseln. (red)

KOPF gefordert?
KÖRPER gefordert?



A-BUER-260016 09/26

Gedächtnis stärken, Cholesterin senken!

Exklusiv erhältlich in Ihrer Apotheke!

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 31.12.2026.
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

Dr. Böhm®

IDEALE ERGÄNZUNG

zu Statinen





Qualität aus Österreich.

Nahrungsergänzungsmittel

Coenzym Q10 ist ein essenzieller Bestandteil jeder Körperzelle – besonders hoch konzentriert kommt es in Herz und Muskeln vor. Bei der Einnahme von Cholesterinsenkern (Statinen) oder mit zunehmendem Alter produziert der Körper jedoch immer weniger davon. In diesen Fällen stellt **Dr. Böhm® Coenzym Q10** die ideale Ergänzung dar:

- **Hochdosiert – nur 1x täglich**
- **Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)**
- **Optimale Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst**

Bild AI generiert