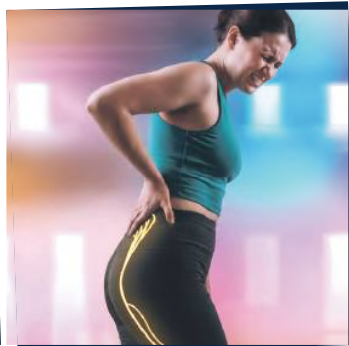
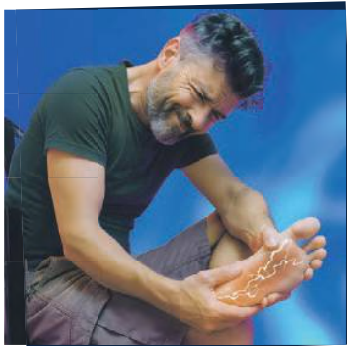


Fibromyalgie? Brennen, Kribbeln? Ischias?

Dahinter stecken oft Nervenschmerzen

Hier hilft das Nr. 1* Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen



Mysteriöse Schmerzen im ganzen Körper? Ausstrahlende Rückenschmerzen? Brennende Schmerzen in Beinen und Füßen, oft begleitet von Kribbel- oder Taubheitsgefühlen? Überraschend: Die Ursachen sind häufig gereizte oder geschädigte Nerven. Mediziner sprechen von sogenannten Nervenschmerzen. Diese können durch Stoffwechselstörungen wie Diabetes entstehen, aber auch Folge eines Bandscheibenvorfalles sein.

Nervenschmerzen anders bekämpfen

Bisher greifen Betroffene häufig zu klassischen, entzündungs-

hemmenden Gelenk- oder Tabletten. Oft ohne Erfolg. Um Nervenschmerzen direkt dort zu bekämpfen, wo sie entstehen, haben Experten das erste Schmerzgel speziell bei Nervenschmerzen entwickelt: Restaxil Nervenschmerzgel (Apotheke, rezeptfrei).

Natürlich wirksam und gut verträglich

In Restaxil Nervenschmerzgel steckt die Kraft aus zwei besonderen Wirkstoffen: Sowohl Iris versicolor als auch Spigelia anthelmia werden laut Arzneimittelbild bei neuralgischen

Schmerzen erfolgreich eingesetzt. Auch Missempfindungen wie z.B. Taubheitsgefühle in den Beinen oder Füßen können gelindert werden. Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Bekannt aus dem TV

Für Ihre Apotheke:

Restaxil
Nervenschmerzgel
(PZN 5530375)

www.restaxil.at

*rezeptfreies Arzneimittel speziell bei Nervenschmerzen, Absatz nach Packungen, Insight Health MAT 01/2025 • Abbildungen Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL Nervenschmerzgel. Wirkstoffe: Spigelia anthelmia Dil. D2 und Iris versicolor Dil. D2. Homöopathische Arzneispezialität bei Schmerzen und Missempfindungen, die durch Nervenschädigungen hervorgerufen werden (Nervenschmerzen). www.restaxil.at • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Nerven-
schmerzen?

Natürlich
Restaxil®



Restaxil®

Alarm in den Gelenken

Spezielle Arznetitropfen versprechen Hilfe!



Um Gelenkschmerzen wirksam und schonend zugleich zu behandeln, haben Wissenschaftler ein spezielles Schmerzmittel entwickelt: Rubaxx Plus Tropfen (Apotheke). Der darin enthaltene Arzneistoff T. quercifolium wirkt nicht nur schmerzlindernd in Muskeln und Gelenken, sondern auch bei Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. Phytolacca americana hat sich laut Arzneimittelbild bei geschwollenen Gelenken als wirkungsvoll erwiesen! Gemeinsam ergeben sie den einzigartigen 2-fach-Komplex von Rubaxx Plus.

Individuell dosierbar, Wirkung ohne Umwege

Durch die Darreichungsform als Tropfen werden die Wirkstoffe direkt über die Mundschleimhäute aufgenommen und können ihre Wirkung ohne Umwege entfalten. Zudem können Betroffene Rubaxx Plus ganz individuell und je nach Stärke der Schmerzen dosieren. Die Arznetitropfen wirken 100 % natürlich und sind gut verträglich. So können die Rubaxx Plus Tropfen auch bei chronischen Schmerzen eingenommen werden, ohne den Körper zu belasten.

3 gute Gründe für Rubaxx Plus Tropfen:

- ✓ Mit 2-fach Wirkkomplex
- ✓ Wirkt natürlich, ist gut verträglich
- ✓ Individuell dosierbar dank Tropfenform

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Plus Tropfen
(PZN 4971321)



www.rubaxx.at

Abbildung Betroffenen nachempfunden

RUBAXX PLUS Tropfen, Wirkstoffe: Rhus toxicodendron Dil. D6, Phytolacca americana Dil. D4. Homöopathische Arzneispezialität bei Schmerzen in Gelenken und Muskeln und Folgen von Verletzungen und Überanstrengungen. • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

WERBUNG

APOHEKE

Juckreiz

Cortisonfrei Heilen

Die Haut schützt uns nicht nur vor äußeren Einflüssen – sie spiegelt auch unser seelisches Gleichgewicht. Stress oder innere Anspannung führen bei chronischen Hauterkrankungen wie Neurodermitis, Akne oder Rosazea zu starkem Juckreiz und Entzündungen. **Sensicutan*** ist eine cortisonfreie Salbe, die mit Alpha-Bisabolol und Heparin schnell Linderung verschafft. Sie beruhigt gereizte Haut, hemmt Entzündungen, lindert den Juckreiz und regeneriert die Haut.

Erkältungen

Lunge & Immunsystem

Lungimun ist ein pflanzliches Nahrungsergänzungsmittel zur Stärkung von Atemwegen, Lunge und Immunsystem. Die Kombination aus Ingwer, Kurkuma, Ashwagandha, Rotem Ginseng sowie Vitamin C, D, K2, Zink und Selen unterstützt die Abwehrkräfte, stabilisiert das Immunsystem, schützt die Schleimhäute und lindert Reizungen – besonders hilfreich in der Erkältungszeit, bei trockener Luft, Stress oder Infekten. **Lungimun** kann ab 6 Jahren eingenommen werden.

Nasenbluten

Schleimhaut aufbauen

Schmerzen in der Nase, Brennen beim Schnäuzen und plötzliches Nasenbluten deuten auf eine geschädigte Nasenschleimhaut hin. Trockene Luft, Reizstoffe oder Druck beim Schnäuzen verursachen Schäden, die sich ohne Behandlung verschlimmern. **Coldistop Nasenöl*** lindert, legt einen schützenden Film über die Schleimhaut, weicht Krusten auf und regt dank Vitamin A & E die Neubildung von Schleimhautzellen an.

Schutz vor grippalen Infekten

Ein Kratzen im Hals, eine laufende Nase – und schon steckt man mitten im grippalen Infekt. Über Österreich rollt eine wahre Infektwelle, und die Nase ist als erste Eintrittspforte für Rhino- und Coronaviren besonders gefährdet. **Coldamaris plus Nasenspray*** setzt genau dort an: Carragelose®, ein aus der natürlichen Rotalge gewonnener Inhaltsstoff, bildet einen feuchtigkeitsspendenden Schutzfilm auf der Nasenschleimhaut. Er verhindert, dass sich Viren festsetzen und ausbreiten können. So bleibt die Nase geschützt, noch bevor sich ein grippaler Infekt entwickelt. Bei ersten Anzeichen wie Halskratzen oder beginnendem Schnupfen kann die frühe Anwendung helfen, die Krankheitsdauer zu verkürzen und Beschwerden zu lindern. Die Schleimhaut bleibt befeuchtet, geschützt und trocken nicht aus. **Coldamaris plus Nasenspray*** ist für die ganze Familie geeignet – bereits ab 1 Jahr – und bietet eine gut verträgliche, natürliche Möglichkeit, sich effektiv vor Erkältungen und grippalen Infekten zu schützen.



Wenn die Nerven blank liegen

Steigende Lebenshaltungskosten, unsichere Gesundheitsversorgung und eine unklare Altersvorsorge verstärken die Zukunftsängste vieler Menschen. Sorgen um den Arbeitsplatz, Ängste vor einem möglichen Jobverlust oder zu geringem Einkommen erhöhen den Druck. Schlafstörungen und das ständige Grübeln sind die Folge – ausgelöst durch Stress, Nervosität und innere Unruhe. **Relax Nerven-Tropfen oder -Tabletten*** bieten Ihnen eine natürliche und sanfte Unterstützung, um die belastenden Symptome zu lindern. Sie helfen Ihnen, wieder zur Ruhe zu kommen und Schlafproblemen spürbar entgegenzuwirken – für entspanntes Einschlafen und erhobtes Aufwachen. Gleichzeitig unterstützen **Relax Nerven-Tropfen oder -Tabletten*** Sie dabei, Ihre Belastbarkeit zurückzugewinnen und trotz Unsicherheiten ruhig, klar und gelassen in die Zukunft zu blicken. Ohne Nebenwirkungen, ohne Gewöhnungseffekt.



INTENSIVE BEFEUCHTUNG FÜR TROCKENE AUGEN

- ✓ Ein Tropfen befeuchtet das Auge bis zu 12 h
- ✓ Stabilisiert alle drei Schichten des Tränenfilms
- ✓ Klar, kühlend, erfrischend



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinprodukts informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Kalte Tage, gereizte Haut: Neurodermitis im Winter

Für Menschen mit Neurodermitis ist der Winter eine besonders herausfordernde Zeit. Die Haut verliert in der kalten Jahreszeit vermehrt Feuchtigkeit – gleichzeitig werden weniger schützende Hautfette gebildet. Die Folge sind Trockenheit, Spannungsgefühle, Juckreiz und entzündliche Ekzeme. Auch ein ständiger Wechsel zwischen kalter Außenluft und warmer, trockener Innenluft spielen eine Rolle. Die Kleidung ist ebenso wichtig: Raue Stoffe oder eng anliegende synthetische Materialien können Reibung verursachen und Juckreiz verstärken.

Pflege und Lebensstil

Besonders wichtig ist im Winter eine angepasste Hautpflege. Rückfettende Cremes oder Salben helfen, den Feuchtigkeitsverlust auszugleichen und die Hautbarriere zu stabilisieren.



Wichtig im Winter: Reichhaltige Hautpflege

Foto: unsplash.com

Beim Waschen sollte auf milde, seifenfreie Produkte geachtet und heißes Wasser möglichst vermieden werden. Auch Stress und psychische Belastungen können die Neurodermitis negativ beeinflussen. Mit konsequenter Pflege, geeigneter Kleidung und einem bewussten Umgang mit belastenden Faktoren lässt sich die Haut auch in der kalten Jahreszeit wirksam unterstützen. (JaS)

Stille Gefahr:

Was kann man selbst gegen Bluthochdruck tun, auch wenn man bereits Blutdrucksenker einnimmt?

Rund ein Drittel der erwachsenen Österreicher leidet an Bluthochdruck – viele, ohne es zu wissen. Er ist eine der häufigsten chronischen Erkrankungen weltweit und entwickelt sich meist schleichend – oft über Jahre hinweg, ohne spürbare Anzeichen.

Wenn das Herz Blut durch die Arterien pumpt, entsteht Druck auf die Gefäßwände. Ist dieser Druck dauerhaft zu hoch, spricht man von Bluthochdruck respektive Hypertonie. Ähnlich wie bei einem Gartenschlauch können Risse und Schäden entstehen, wenn der Druck zu stark ist. Die Arterien verlieren mit der Zeit an

Elastizität und können geschädigt werden, was langfristig zu ernsthaften Gesundheitsproblemen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Nierenschäden führen kann.



„Olivenblätter sind seit Jahrhunderten für ihre gesundheitlichen Vorteile bekannt.“

Foto: privat

CHRISTINE KIESEL

Ursachen für Bluthochdruck

Die Ursachen für Bluthochdruck sind vielfältig. Neben altbekannten Faktoren wie Stress, Bewegungsmangel und Übergewicht spielen oft auch genetische Veranlagung und das Alter eine Rolle. Besonders bei Frauen steigt der Blutdruck meist erst während oder nach den Wechseljahren, denn bis dahin schützt das Sexualhor-



Stark eingeschränkt: Fast ein Viertel der Betroffenen hatte schon einmal so schwere Schmerzen, dass sie eine Notaufnahme aufsuchten.

Foto: Pixabay

Webinar: Migräne endlich in den Griff bekommen

Der migränebedingte Kopfschmerz ist vielen bekannt. Meist ist er einseitig, pulsierend und verstärkt sich, wenn man Stiegen steigt oder sich hinunterbeugt. In Österreich leiden rund eine Million Menschen an Migräneanfällen. Die Regional-Medien Gesundheit nehmen nun dieses Volksleiden am 20. Jänner um 19:00 Uhr genau unter die Lupe. Neurologe Gregor Brössner erklärt, wie Migräne

entsteht und welche modernen Behandlungen es gibt, um die Häufigkeit und Intensität der Anfälle zu reduzieren. So gab es in den letzten Jahren gerade für chronische Patienten große therapeutische Fortschritte in Hinsicht auf die Vorbeugung der belastenden Attacken. (LaS)

MEHR INFOS UNTER:

meinmed.at/veranstaltung

Muss ich oder muss ich nicht?

FEMANNOSE[®] F
D-MANNOSE

Mit Preiselbeer-Extrakt für die Blase*

Mit Preiselbeer-Extrakt für Harnwege und Blase

- Jetzt noch pinker und fruchtiger im Geschmack
- Mit 2 g D-Mannose
- Gute Verträglichkeit

GUT FÜR DIE BLASE*

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

*Prelselbeer-Extrakt trägt zum Erhalt der Harnwegs- und Blasenfunktion bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Bluthochdruck

mon Östrogen das Herz – eine Schutzfunktion, die ursprünglich der Gebärfähigkeit diente. Sinkt der Hormonspiegel, verändert sich häufig auch der Zucker- und Fettstoffwechsel – und damit die Blutdruckregulation.

Wie gegensteuern?

Einen hohen Blutdruck spürt man meist nicht – oft wird er erst bei der Gesundenuntersuchung entdeckt. Liegen die Werte bereits im erhöhten Bereich (ab 140/90 mmHg), kommen in der Regel blutdrucksenkende Medikamente zum Einsatz. Besonders bei stark erhöhten Werten sind sie oft lebensrettend.

Olivenblatt-Extrakt

Neben allgemein sinnvollen Anpassungen des Lebensstils (regelmäßige Bewegung, ausreichend Schlaf, ausgewogene



Bluthochdruck: Olivenblätter können helfen, den Blutdruck zu senken und eine bestehende Therapie unterstützen.

Foto: Anatoliy Cherkas/Shutterstock

Ernährung) gibt es auch eine natürliche Option, um eine bestehende Therapie weiter zu unterstützen, und zwar die Olivenblätter. „Diese sind seit Jahrhunderten für ihre gesundheitlichen Vorteile bekannt und enthalten etwa den Wirkstoff Oleuropein, der nachweislich den Blutdruck positiv beeinflusst“, so die Medizinerin Christine Kiesel. Um dem Körper genügend davon

zuzuführen, empfiehlt sich die Einnahme eines hochdosierten Olivenblatt-Extraktes, etwa als Tabletten. Ein solcher kann sowohl als Ergänzung zu bestehenden Blutdruck-Medikamenten als auch präventiv sinnvoll sein. Entsprechende Präparate sind gut verträglich und können auch langfristig eingenommen werden. Am besten lässt man sich in der Apotheke beraten. (red)

Lass die Sonne rein mit Solarvit®

Neben Sport leert auch Stress unsere Magnesium-Speicher. Solarvit® Active, die Innovation aus Österreich, enthält die einzigartige Kombination aus Vitamin D3, K2 und Magnesium. Gute Bioverfügbarkeit, nur 1x täglich, unabhängig von Mahlzeiten. www.solarvit.at

WERBUNG



Apothekenexklusiv erhältlich

457_SOL_1225

Harnwegsinfekt: Harmlos oder ein Gesundheitsrisiko?

Eine Harnwegsinfektion ist nicht nur lästig, sondern möglicherweise auch gefährlich. In schweren Fällen kann sich die Entzündung ausbreiten und Komplikationen wie eine Nierenbeckenentzündung oder sogar eine Sepsis verursachen. Dies betrifft vor allem Senioren, Schwangere, Menschen mit Nierenerkrankungen, immunsupprimierte Betroffene und Personen mit schlecht eingestelltem Diabetes mellitus. Anzeichen für solch einen komplizierten Infekt sind Fieber über 38 Grad, Schüttelfrost, Schmerzen in der Nierengegend, Übelkeit und Erbrechen.

Ursache sind meistens E.-coli-Bakterien aus dem eigenen Darm. Diese gelangen von außen in die Harnröhre und führen dort zu Entzündungen. Frauen leiden häufiger an Harnwegsinfekten als Männer, unter anderem weil ihre Harnröhre



10 von 100 Frauen haben jährlich einen Harnwegsinfekt. Foto: Smarterpix.com

und ihr After näher aneinanderliegen. Zusätzlich führt der sinkende Östrogenspiegel in den Wechseljahren dazu, dass die Schleimhaut der Scheide trockener wird und sich Bakterien leichter ansiedeln können. Kleine Maßnahmen zur Vorbeugung umfassen: ausreichend trinken (ca. zwei Liter am Tag), regelmäßige Blasenentleerung und keine übermäßige Intimhygiene. Bei immer wiederkehrenden Harnwegsinfekten sollte dringend ein Arzt zu Rate gezogen werden. (LaS)

ALLES FÜR MEINEN BLUTDRUCK

Nahrungsergänzungsmittel

Stress und zunehmendes Alter können den Blutdruck belasten. Dafür gibt es aber ein pflanzliches Mittel: die **Dr. Böhm® Blutdruckformel** mit einem speziellen Extrakt aus Olivenblättern, der sehr gute Ergebnisse auf den Blutdruck erzielt.

- ✓ **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.

Cholesterinsenker

Warum machen sie uns müde und erschöpft?



Sie nehmen cholesterinsenkende Medikamente ein und fühlen sich oft müde und erschöpft oder haben Muskelprobleme? Das steckt dahinter...

Cholesterinsenker (Statine) senken erfolgreich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen doch bei vielen Anwendern zeigen sich auch Begleitscheinungen wie Müdigkeit, Erschöpfung oder muskuläre Probleme. Woran liegt das?

Übersehener Effekt

Statine hemmen nicht nur die Cholesterinbildung, sondern unerwünscht auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10 – einem Schlüsselfaktor für die Energieproduktion in jeder Zelle. Sinkt der Coenzym-Q10-Spiegel, spüren wir das vor allem in Muskulatur und Herz – also dort, wo besonders viel Energie benötigt wird.

Medizinische Empfehlung

In den USA ist es daher längst üblich, Statin-Patienten zusätzlich die Einnahme von Coenzym Q10 zu verordnen. Ärzte wie auch Anwender berichten, dass dadurch die Therapie deutlich besser vertragen wird.

Auch in Österreich empfehlen Mediziner die Kombination von Statinen mit Coenzym Q10. Dieses Vorgehen stützt sich auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, die den Nutzen einer Coenzym-Q10-Zufuhr für Statin-Verwender klar belegen:

! Studien belegen:

Die Häufigkeit & Intensität von Muskelschwäche und -ermüdung geht durch die zusätzliche Einnahme von Coenzym Q10 zurück.¹

Qualitätsunterschiede

Um den körpereigenen Coenzym-Q10-Spiegel im Gleichgewicht zu halten, empfehlen Apotheker am häufigsten Coenzym Q10 von Dr. Böhm.² Nur eine Kapsel des österreichischen Qualitätsproduktes liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Wichtig zu wissen: Bei den Dr. Böhm® Kapseln ist der Wirkstoff in Olivenöl gelöst – ein immenser Vorteil gegenüber anderen Präparaten, da Coenzym Q10 fettlöslich ist und nur so optimal aufgenommen werden kann.

¹ Qu H et al. J AM Heart Assoc 2018; 7 (19): e009835.

² Apothekenabsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake, 04K, MAT 10/2025

Anzeige



TIPP AUS DER APOTHEKE

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Hochdosiert – nur 1x täglich
- Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)
- In Öl gelöst – für eine optimale Aufnahme

* im Vergleich zu zwei 1-Monatspackungen



Nahrungsergänzungsmittel

4€ SPAREN*

Impfstatus regelmäßig prüfen und sich schützen

Beim Blick auf die Durchimpfungsrate zeigt sich, dass Österreich unterdurchschnittlich abschneidet. Während die weltweite Durchimpfungsrate bei der dritten Dosis gegen Diphtherie, Tetanus und Pertussis bei 93 Prozent liegt, befindet sich Österreich mit 85 Prozent am unteren Ende der Liste.



Am 17. Jänner findet der österreichische Impftag statt. Foto: unsplash.com

Unerwünschtes Comeback

Die Folgen einer sinkenden Impfbereitschaft sind mittlerweile deutlich sichtbar. Krankheiten, die durch hohe Durchimpfungsraten nahezu ausgelöscht wurden, treten wieder vermehrt auf. So befindet sich Österreich beispielsweise bei den Neuinfektionen mit Masern im europäischen Spitzenfeld. Im Vergleich zum Vorjahr ist zudem eine Verdreifachung der Hepatitis-A-Erkrankungen zu verzeichnen. Beim Keuchhusten verhält es sich ähnlich: Im Jahr 2023 wurden nur rund 2.800 Fälle von Keuchhusten gemeldet, während es 2024 insgesamt 15.465 waren. Das entspricht annähernd dem Infektionsgeschehen von 1959 – also der Zeit vor Einführung des nationalen Impfprogrammes. Gleichzeitig zeigt das Beispiel des Pneumokokken-Kinderimpfprogramms, dass gut angenommene Impfstrategien nicht nur die Geimpften selbst schützen. Durch die hohe Durchimpfungsrate bei Kindern wurde die Weitergabe der Erreger insgesamt reduziert, sodass auch Erwachsene und insbesondere ältere Menschen indirekt von der Impfung profitierten.

Vielfältiger Nutzen

Darüber hinaus schützen Impfungen nicht nur vor der akuten Erkrankung, sondern können auch zusätzliche gesundheitliche Vorteile bieten. Eine Influenza- oder RSV-Impfung kann beispielsweise das Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall signifikant senken. Ähnliches gilt

für die Herpes-Zoster-Impfung, die nicht nur vor der Gürtelrose und den damit verbundenen Nervenschmerzen schützt, sondern auch das Risiko, eine Demenz zu entwickeln, erheblich reduzieren kann.

Kostenfrei impfen lassen

Das öffentliche Impfprogramm wurde Ende 2025 um die kostenfreie Impfung gegen Herpes Zoster und Pneumokokken für Menschen ab 60 Jahren sowie bestimmte Risikogruppen erweitert. Gleichzeitig stellte das Jahr 2025 jedoch die letzte Möglichkeit für viele dar, die HPV-Impfung kostenfrei in Anspruch zu nehmen. Während die HPV-Impfung bis zum 21. Lebensjahr auch künftig kostenlos bleibt, endet die Impfkation für die 22- bis 29-jährigen am 30. Juni 2026. Um auch die zweite Dosis kostenfrei zu erhalten, musste die erste Impfung also spätestens bis zum 31. Dezember 2025 erfolgen.

Impfen leicht gemacht

Es ist zentral, Impflücken zu vermeiden, um einen umfassenden Schutz zu garantieren. Daher sollten unter anderem die Vorsorgeuntersuchungen dazu dienen, den Impfpass zu prüfen, um die Auffrischungsimpfungen im Blick zu haben. Weiters ermöglichen Apotheken einen niederschweligen Zugang zu fundierten Informationen rund ums Impfen. Auch wichtig: Alle Ärzte können impfen. Beispielsweise können sich Begleitpersonen nach Absprache beim Kinderarzt mitimpfen lassen. (LaS)

Wie gesunder Schlaf vor Demenz schützt

MeinMed: Schlaf ist mehr als Erholung: Er kann das Demenzrisiko senken – oder erhöhen.

VON MARGIT KOUDELKA

Schlaf ist weit mehr als Erholung: Er könnte entscheidend dazu beitragen, Demenz vorzubeugen. Darauf wies die Neurologin Anna Heidbreder vom Kepler Universitätsklinikum Linz in einem MeinMed-Webinar hin. Eine Innsbrucker Langzeitstudie mit rund 1.000 Patienten zeigte, dass Schlafmuster Rückschlüsse auf spätere neurodegenerative Erkrankungen zulassen. Personen, die Jahre später an Demenz oder Parkinson erkrankten, wiesen



Ein Teufelskreis: Wer schlecht schläft, hat ein erhöhtes Demenzrisiko – und Demenzpatienten schlafen häufig schlecht.

Foto: Lisa F. Young/Shutterstock

bereits zuvor weniger Tief- und REM-Schlaf sowie häufigere Wachphasen auf. Im Tiefschlaf läuft die „Müllabfuhr“ des Gehirns auf Hochtouren: Abbauprodukte wie Beta-Amyloid, die bei Alzheimer eine Rolle spielen, werden abtransportiert. Mangelnder Schlaf stört diesen Prozess und fördert so möglicherweise degenerati-

ve Veränderungen im Gehirn. Umgekehrt kann eine beginnende Demenz die Schlafqualität verschlechtern. Heidbreder empfiehlt, dem Schlaf denselben Stellenwert wie Bewegung oder gesunder Ernährung zu geben. Etwa sieben Stunden pro Nacht gelten als ideal – für Herz, Immunsystem und das Gedächtnis.

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

BEZAHLTE WERBUNG

Sie hören gut, verstehen aber teilweise schlecht?

Viele Menschen hören zwar die **sprechende Person, verstehen aber nicht richtig, was gesagt wird.** Ursache dafür ist oft eine Schädigung der Haarzellen des Innenohrs. Sind diese Zellen beschädigt, hören Sie leise Geräusche noch leiser. Laute Geräusche erscheinen Ihnen aber lauter!

Eine neue Hör-Technologie kann diese Probleme nun zielgerichtet lösen. Die Hörgeräte erkennen und analysieren Geräusche präzise und blitzschnell. Dadurch wird genau die richtige Verstärkung geliefert, damit Hören wieder zu



Verstehen wird. Sichern Sie sich mit dem Gutschein (rechts) noch im Jänner kostenlose Testgeräte bei Hansaton in Ihrer Nähe:
Favoritenstraße 27, Wien 4

Vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin online auf **hansaton.at** oder unter **0800 880 888** (kostenlos).

Hansaton!

GUTSCHEIN

Noch im Jänner
Testhörer
werden!

**Welt-
neuheit**



Jetzt anmelden!

0800 880 888
hansaton.at