

# So wichtig ist gesunder Schlaf

MeinMed-Webinar zum Thema Nachtruhe und mentale Gesundheit

VON JUSTYNA FRÖMEL

Im MeinMed-Webinar „Mentale Stärke und Schlaf“ referierte der zertifizierte Schlafcoach Matthias Weingärtner den Zusammenhang zwischen mentaler Gesundheit und Schlafverhalten. Kooperationspartner war die Österreichische Gesundheitskasse.

## Schlaflose Gesellschaft

80 Prozent der Erwerbstätigen haben einen gestörten Schlaf und klagen über ein Schlafdefizit oder gar schlaflose Nächte. Dabei ist erholsamer Schlaf überaus wichtig für die Gesundheit: Mehr als 70 Prozent der körperlichen und 100 Prozent der geistigen Regeneration erfolgen während des Schlafs. Psychische Probleme erschweren einen guten Schlaf und umgekehrt verschlechtert ein nicht erholsamer Schlaf das



MeinMed-Webinar über Schlaf und Wohlbefinden Foto: nikkimeel/Shutterstock

geistige Wohlbefinden – ein gesunder Schlaf hingegen bietet Schutz vor psychischen Problemen. Diese Wechselwirkung ist eindeutig und wissenschaftlich belegt.

## Schlafplatz optimieren

Die möglichen Gründe für Schlafprobleme sind vielfältig: seelische oder körperliche Belastungen, Schichtarbeit oder „einfach nur“ die falsche Mat-

ratze. Weingärtner rät Betroffenen daher, achtsam mit dem eigenen Schlaf umzugehen: „Unser Schlafplatz ist der wichtigste Ort, an dem wir die meiste Zeit verbringen. Im Laufe eines Jahres liegen wir hochgerechnet drei bis vier Monate im Bett.“ Wichtig sei daher ein optimierter Schlafraum (angenehme Temperatur, Ruhe, kein helles Licht). Außerdem sollte man untertags ausreichend trinken und sich bewegen, abends die Bildschirmzeit minimieren sowie täglich zur gleichen Zeit schlafen gehen und aufstehen – auch am Wochenende. Nachts sollten wir nicht auf die Uhr schauen und diese am besten ganz aus dem Schlafzimmer verbannen. Noch ein Tipp: Den Wecker abends etwa eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen stellen, um sich mental und körperlich auf die Nachtruhe vorbereiten zu können.



Dr. Robert Stillmann, MSc

Master of Science für Implantologie & Parodontologie

## Nie wieder Prothese!

Leider existiert noch immer der Irrglaube, dass bei sehr wenig Kieferknochen Zahnimplantate nicht funktionieren würden.

Dank computergestützter Implantation und Navigation während des Implantierens gibt es aber so gut wie keine unlösbaren Fälle. Auf nur vier Implantaten können wir dem zahnlosen Patienten an einem Tag fixe Zähne anbieten.

Sollten ein oder mehrere Zähne vorher gezogen werden, werden die Implantate in derselben Sitzung, oft ohne Schnitt und Naht, sofort gesetzt. So ersparen wir Ihnen einen zusätzlichen Eingriff und Sie kommen schneller zum Ergebnis. Es gibt keinen Grund mehr, sich mit einer abnehmbaren Prothese zu begnügen und die Essgewohnheiten umzustellen, nur weil die Prothese drückt.

### Ihre Vorteile:

- Mehr Lebensqualität
- Kürzere Behandlungszeit
- Sofortige provisorische Versorgung
- Gaumenfreie Lösung
- Alles aus einer Hand
- Geringere Kosten

Wir helfen Ihnen gerne, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen – kontaktieren Sie uns und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin.



Dr. Robert Stillmann, MSc  
Master of Science für Implantologie und Parodontologie

1190 Wien, Krottenbachstr. 82-86/2/20  
Tel. 01 368 21 21  
www.stillmann.at  
ALLE KASSEN

## Voller Energie starten und sparen

Magnesium liefert frische Energie für deine Ziele.

### Bis zu € 5,- sparen

Im März gibt es beim Kauf von Magnesiumcitrat und -glycinat von Pure Encapsulations® in der Apotheke € 3,- Rabatt\* auf 90 Kapseln und € 5,- Rabatt\* auf 180 Kapseln. WERBUNG



Organisches Magnesium jetzt im Angebot kaufen Pure Encapsulations®

\*Keine Barablöse möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gilt auf den günstigsten Preis der letzten 30 Tage.

Erkältung? Erste Anzeichen?

## Imupret®

## Sag STOP zur Erkältung!

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.

## Das Hörgerät als Lifestyle-Objekt



Foto: Echte Freunde

Das Hörakustikunternehmen Neuroth hat mit Viennatone seine erste exklusive Eigenmarke präsentiert. Im Rahmen einer Veranstaltung tauchten geladene Gäste in die Welt des Hörens ein. „Mit Viennatone möchten wir mehr als eine reine Hörlösung bieten und vor allem eine digitale Zielgruppe ansprechen. Unser Ziel ist es, junge und junggebliebene Menschen zu empow-

wern, ihre Hörlösung nicht als Makel, sondern als Bereicherung und Lifestyle-Accessoire zu erleben. Daher setzen wir auch auf Design, Akku-Technologie und Connectivity“, so Neuroth-Geschäftsführer Lukas Schinko. Das Viennatone-Angebot umfasst eine bluetooth-fähige Akku-Hörlösung in verschiedenen Farben, das Neuroth-Service und mögliche Upgrade-Stufen. (red)

## Mit einer fitten Blase durch die Wechseljahre

Die Wechseljahre gehen häufig mit Beschwerden wie Zyklusstörungen, Hitzewallungen sowie Stimmungsschwankungen einher. Auch Harninkontinenz kann eine Begleiterscheinung sein. Dieses Problem betrifft etwa zwei Drittel aller Frauen in der Menopause. Die Hauptursache dafür liegt in den hormonellen Veränderungen. Diese können verschiedene Auswirkungen auf Blase und Beckenboden haben. Darüber hinaus können auch andere Faktoren eine Rolle spielen, zum Beispiel eine Veränderung der Schleimhäute im Urogenitaltrakt, die dünner und trockener werden können. Auch eine Schwächung der Beckenbodenmuskulatur kann den Druck



Übungen helfen, den Beckenboden zu stärken. Foto: Iryna Inshyna/Shutterstock

auf die Blase erhöhen und zu Blasenproblemen führen. Dies ist jedoch kein Leiden, das frau einfach so hinnehmen muss. Die meisten Beschwerden lassen sich mit einfachen Therapiemaßnahmen effektiv lindern. (mak)

**Grippostad®**  
**STARK bei Erkältung**

4-er Wirkstoffkombination

**Grippostad®**  
Kapseln

Gegen virale Erkältungskrankheiten, mit oder ohne gleichzeitiges Fieber oder erhöhter Körpertemperatur. Mit Vitamin C.

24 Hartkapseln

Vitaminsäure, Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Calcium und Cholecalciferol

STADA

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

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

STADA  
Caring for People's Health

## Buch-Tipp: So läuft es mit der Blase

Ihr aktuelles Buch widmet Nathalie Rosenegger, Praktikerin im Bereich Traditionelle Europäische Medizin, der Blase und dem Beckenboden. Darin erfährt man, wie man beim Niesen einen Ups-Moment vermeidet, warum man beim Essen nicht an Kren sparen sollte und wie man mit einer Quietscheente richtig atmet. Der Ratgeber enthält Hausmittel, Übungen und Tipps für den Alltag.



Foto: Maudrich Verlag

# Das kommt ja wie gerufen!

**Die Caritas Notrufuhr für zuhause & unterwegs.**

**1 Monat gratis!**  
Aktion gültig bei Bestellung bis 31. März 2024

Jetzt informieren und bestellen:  
0664-848 26 11 oder 05-1780 5100  
oder auf [caritas-notruftelefon.at](http://caritas-notruftelefon.at)

Das Notruftelefon, ausgezeichnet mit dem:

Es ist immer noch mein Leben.

## Caritas Pflege

# Das postvirale Syndrom

Infektionskrankheiten können mitunter massive gesundheitliche Langzeitfolgen nach sich ziehen.

Die Langzeitfolgen von Infektionskrankheiten haben mit Long Covid respektive Post-Covid mehr Aufmerksamkeit bekommen. „Allerdings werden zusehends Begriffe wie ‚Post-Infektions-Syndrom‘ oder ‚postvirale Zustände‘ verwendet, weil sich dieses Phänomen eben nicht auf Covid-19 beschränkt“, sagt Udo Zifko, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie in Wien. Er behandelt unter anderem Patienten mit Symptomen, die durch eine Infektion hervorgerufen wurden, über einen langen Zeitraum bestehen bleiben, aber auch erst nach der Erkrankung auftreten können. Als Neurologe beobachtet Zifko besonders oft Müdigkeit



**Infektionen können Betroffene lange Zeit quälen. Gegen das postvirale Syndrom hilft Futter für Gehirn und Nerven.**

Foto: Small365/Shutterstock

und Erschöpfung sowie Konzentrations-, Gedächtnis- und Aufmerksamkeitsstörungen, die auch als „Brainfog“ bezeichnet werden.

### Symptomorientierte Hilfe

„Für Menschen mit Post-Infektions-Syndrom gibt es keine gezielte, direkte Therapie. Das heißt, man muss sie symptomorientiert behandeln“, so Zifko. In der The-

der Facharzt. Bereits vor etwa 20 Jahren haben Untersuchungen bei Menschen mit Demenz im An-



„Man kann Lecithin bei neurologischen postviralen Beschwerden einsetzen.“

Foto: Evang. KH Wien

UDO ZIFKO, NEUROLOGE

fangsstadium gezeigt, dass eine Probandengruppe nach der Einnahme von Lecithin über sechs Wochen bis zu drei Monaten bessere Werte hatte als jene Testpersonen, die kein Lecithin erhalten hatten. Derzeit befindet sich eine Studie, die sich mit Lecithin zur Behandlung neurologischer postviraler Beschwerden beschäftigt, in der Auswertungsphase. „Auf der Basis der bekannten wissenschaftlichen Daten kann man Lecithin dort einsetzen, wo es genau um diesen Bereich geht“, resümiert der Experte.

## Nimmt Wechseljahren den SCHRECKEN!

So einzigartig jeder Körper ist, so unterschiedlich werden die Wechseljahre empfunden. Zwei Drittel aller Frauen leiden an den typischen Symptomen der Hormonumstellung während den Wechseljahren. Das muss nicht sein.

Dr. Schreibers® Wechseljahre forte:

- Pflanzliche Inhaltsstoffe (Hormonfrei)
- Fördert wohltuenden Schlaf
- Nimmt Hitzewallungen den Schrecken

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Weitere Informationen unter

[www.dr-schreibers.eu](http://www.dr-schreibers.eu)

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. | DrS\_107\_0224\_Ins



Dr. Schreibers®  
Aus Liebe zur Weiblichkeit

## Tussimont HUSTENSAFT

- Besonders schleimlösend bei Husten und Erkältungen
- Ab 2 Jahren geeignet

rein pflanzlich

1 löst effektiv zähen Schleim

2 wirkt krampflösend

3 erleichtert das Abhusten



Qualität aus ÖSTERREICH

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels im genannten Anwendungsgebiet beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

PHARMONTA  
Dr. Fischer GmbH  
A-8112 Gattau-Steinbrunn

# Femalen

INCO CONTROL

Stark und sicher durch den Alltag

Femalen Inco Control - Zur Stärkung der Blasenfunktion

AT/Femalen/2022/008

Minus €2 auf jeden Kauf

Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen.  
Palacios S, Ramirez M, Llanos M, Vega B. Evaluación de Femalen® für die Kontrolle der Harninkontinenz bei Frauen. Eine randomisierte, doppelblinde, placebo-kontrollierte Studie. Maturitas, 2020;133:1-6.



In Kooperation mit APOVERLAG

Aktion gültig von 1.3.-30.6.2024

# Worauf Betroffene vertrauen


**Brüchige Nägel können schnell ungepflegt wirken und unser Selbstbewusstsein mindern. Unterstützung bietet eine spezielle Nährstoffkombination.**


Es gibt nur allzu viele Ursachen, die unsere Nägel spröde und trocken machen, wodurch sie leichter abbrechen. Oft reicht schon häufiges Händewaschen oder der regelmäßige Kontakt mit Putzmitteln aus. Die gute Nachricht: Es gibt eine Möglichkeit, die Nägel wieder zu festigen – und zwar mit einer optimierten Nährstoff-Versorgung. Denn werden die richtigen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente zugeführt, gelangen diese über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln, wo sie das gesunde Wachstum der Nägel fördern.



### Welche Nährstoffe?

Zu den wichtigsten Nährstoffen zählt hier etwa Silizium aus der Goldhirse als natürlicher Feuchtigkeitsspeicher für die Nägel. Auch eine zusätzliche Zufuhr des bereits natürlicherweise im

  
**54%**  
nehmen Dr. Böhm®  
Haut Haare Nägel  
langfristig ein

  
**98%**  
sind mit Dr. Böhm®  
Haut Haare Nägel  
zufrieden

Körper vorkommenden Schwefels MSM ist sinnvoll. Ist zu wenig davon vorhanden, werden die Nägel brüchig. Ebenfalls empfehlenswert: das „Schönheitsvitamin“

Biotin, das den Keratin-Anteil im Körper erhöht, der die Nägel festigt. Ein Produkt, das all diese Nährstoffe in idealer Dosierung vereint, ist Dr. Böhm® Haut Haare Nägel aus der Apotheke.

### Umfrage bestätigt Zufriedenheit

Eine groß angelegte Umfrage\* unter Anwendern von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel bestätigt deren Zufriedenheit. Von über 130 Teilnehmern waren 98 % zufrieden oder sehr zufrieden. Mehr als die Hälfte der Befragten nimmt das Präparat mehrmals pro Jahr ein. Dies ist nicht zuletzt deshalb sinnvoll, weil sich die besten Ergebnisse bei langfristiger Anwendung über ca. 2 bis 3 Monate einstellen.



\*Kundenbefragung seit 2016

## Empfehlung der Woche für den Blutdruck

**Der Blutdruck spielt eine tragende Rolle für unsere Herzgesundheit. Eine österreichische Innovation trägt auf natürliche Weise zu normalen Werten bei.**

Langfristig erhöhte Blutdruckwerte können das Herz schädigen. Zu den Ursachen zählen etwa Stress, zu wenig Bewegung, oft aber auch erbliche Veranlagung. Häufig sind auch Ablagerungen in der Blutbahn (z. B. aufgrund eines Überschusses an Blutfetten) dafür verantwortlich.

### Was Experten empfehlen

Die gute Nachricht: Schon mit kleinen Maßnahmen im Alltag kann man zu einer Verbesserung

der eigenen Blutdruckwerte beitragen. Ärzte raten in der Regel zu regelmäßigen kleinen Bewegungseinheiten oder der vermehrten Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Form von hochdosierten Fischölkapseln) für normale Blutfettwerte

### Innovation aus Österreich

Wer zusätzlich etwas für einen normalen Blutdruck tun möchte, kann auch auf die natürliche Kraft von Olivenblättern setzen. Studien zeigen heute klar: Die Einnahme eines hochdosierten pflanzlichen Olivenblatt-Extraktes zeigt bereits innerhalb weniger Wochen einen positiven Effekt auf

die Blutdruckwerte. Das Grazer Forschungsteam von Dr. Böhm® hat es geschafft, einen solchen Olivenblatt-Extrakt mit dem ebenfalls wichtigen Mineralstoff Kalium in natürlichen Tabletten zu kombinieren (Dr. Böhm® Blutdruckformel). Diese tragen so gleich zweifach zu einem normalen Blutdruck bei. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.



Für Ihren Apotheker  
**Dr. Böhm®  
Blutdruck  
formel**

PZN 5607965



### EXPERTEN-VIDEO

**Mag. Astrid  
Janovsky**  
Nährstoffexpertin



Mehr rund um das Thema „erhöhter Blutdruck“ können Sie im 1-minütigen Expertenvideo mit **Mag. pharm. Astrid Janovsky** erfahren.

Scannen Sie dazu den nachfolgenden QR-Code oder gehen Sie auf den folgenden Link: [www.dr-boehm.at/blutdruck](http://www.dr-boehm.at/blutdruck)



# Endlich wieder schnell einschlafen!

## Abends schlafen gehen und 7 bis 8 Stunden am Stück schlafen – schön wär's ...

Sie wachen nachts auf und können dann nicht mehr einschlafen? Dann geht es Ihnen wie knapp der Hälfte aller Österreicher. Neben Stress oder Sorgen kann auch ein zu niedriger Melatonin-Spiegel dafür verantwortlich sein.

### Der Schlafbotenstoff

Wir alle tragen eine innere Uhr in uns. Angetrieben wird diese von Melatonin, dem körpereigenen Schlafbotenstoff. Er wird bei Dunkelheit ausgeschüttet und teilt dem Körper mit, müde zu werden. Leider bildet der Körper nicht immer genügend Melatonin – besonders mit zunehmendem Alter nimmt die Eigenproduktion ab. Auch das „blaue“ Licht von Smartphone- oder Computerbildschirmen kann die Ausschüttung bremsen. Somit

kann es bei nächtlichem Aufwachen sinnvoll sein, zusätzliches Melatonin von außen zuzuführen. Gerade im ersten Schritt ist diese Lösung vielen Betroffenen sympathischer, als gleich zu chemischen Schlafmitteln zu greifen.

### Sprühen, umdrehen, weiterschlafen

KonsumentInnen haben hier wirklich die Qual der Wahl – schließlich ist der Markt an Melatonin-Produkten mittlerweile kaum noch zu überblicken. Besonders häufig empfehlen Apotheker jedoch den Ein- und Durchschlaf Spray von Dr. Böhm®. Auf Nachfrage nennen sie unter anderem folgende Gründe:

- Der Spray ist einfach zu benutzen und man braucht kein Glas Wasser am Nachttisch, um eine Tablette einzunehmen.
- Beim Sprühen unter die Zunge werden die Inhaltsstoffe besonders rasch von den Schleimhäuten aufgenommen.



- Er ist im Gegensatz zu ebenfalls beliebten Melatonin-Gummis völlig zuckerfrei und kann so auch bedenkenlos nach dem Zähneputzen angewendet werden.
- Neben Melatonin ist auch Xanthohumol aus Hopfen enthalten, das zusätzlich beruhigend wirkt und die Wirkung so verstärkt.

„Endlich liege ich nicht mehr eine Stunde wach, wenn ich nachts aufwache. Ich kann diesen Spray allen empfehlen, die noch nicht das richtige Schlafprodukt gefunden haben.“

\*Name geändert

### Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut Spray

Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich: PZN 5630131.



## Endlich den Juckreiz lindern

Bereits jedes 7. Kind ist von Neurodermitis und der damit einhergehenden trockenen, juckenden Haut betroffen. Am meisten belastet der quälende Juckreiz, der Betroffenen häufig den Schlaf raubt. Um den Teufelskreis aus Jucken und Kratzen zu durchbrechen, gilt es zuallererst eine geeignete Pflege zu finden, die die Haut mit Feuchtigkeit und Lipiden versorgt und die Irritationen lindert.

### Tipp für Eltern

Genau hier setzt die neue Intensiv Pflege Lotion von Lasepton® an, die speziell für die Bedürfnisse bei Neurodermitis entwickelt wurde. Ihre reichhaltige Pflegeformel mit Süßholzwurzelextrakt mildert Juckreiz und sorgt sofort für ein beruhigtes Hautgefühl. Mit ihrem hohen Anteil an Lipiden und 5% Borretschsamenöl unterstützt sie außerdem die Hautbarriere und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit – und das ganz ohne künstliche Emulgatoren oder Parfum. Sie eignet sich für Babys, Kinder und Erwachsene.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Lasepton® Intensiv Pflege Lotion. Falls noch nicht verfügbar, kann sie schnell und einfach für Sie bestellt werden: PZN 5856929



## APOTHEKEN-TIPP

### GEGEN SCHWINDEL



Schwindelanfälle kommen oft plötzlich und unvermittelt – Betroffene fühlen sich daher häufig unsicher im Alltag. Hilfe bietet die Pflanzenheilkunde.

Für immer mehr Betroffene haben sich die homöopathischen Schwindel- und Kreislauf Tropfen von Apozema® (Nr. 30) bewährt. Das Besondere an dem rein pflanzlichen Präparat: Es kombiniert eine große Vielfalt an bewährten Wirkstoffen und eignet sich so zum Einsatz bei sämtlichen Arten von Schwindel und Kreislaufbeschwerden:

- **Kokkelskörner** – sie wurden bereits im 16. Jahrhundert von Seefahrern erfolgreich bei Schwindel eingesetzt.

- **Mistel** – eine Heilpflanze, die ebenfalls bereits seit Jahrhunderten für die Stärkung von Herz und Kreislauf angewendet wird.
- **Brechnuss** – gegen Schwindel und allgemeine Kreislaufbeschwerden



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

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke