Nervenschmerzen mit Begleiterscheinungen wie …

# Brennen, Kribbeln, Taubheitsgefühle?

## Das erste Schmerzgel bei Nervenschmerzen verschafft endlich Linderung



**Brennende Schmerzen in Beinen oder Füßen rauben Ihnen schon lange den Schlaf? Die ständigen Taubheitsgefühle in den Gliedmaßen belasten Sie zunehmend? Oft sind daran die Nerven schuld. Die gute Nachricht für Betroffene: Restaxil Nervenschmerzgel (Apotheke, rezeptfrei) kann bei nervenbedingten Schmerzen wirksame Hilfe leisten.**

Viele, die unter brennenden Schmerzen in Beinen oder Füßen leiden, greifen zu klassischen, entzündungshemmenden Gelen oder Tabletten. Oft ohne Erfolg! Denn die Ursache sind meist nicht Entzündungen, sondern gereizte Nerven. Um Nervenschmerzen speziell dort zu bekämpfen, wo sie entstehen, haben Experten das erste Schmerzgel bei Nervenschmerzen entwickelt: Restaxil Nervenschmerzgel (Apotheke, rezeptfrei).

**Innovatives Schmerzgel bekämpft Nervenschmerzen wirksam**

In Restaxil Nervenschmerzgel steckt die Kraft aus zwei besonderen Wirkstoffen, die sich bei Nervenschmerzen bewährt haben – ein innovativer Dual-Komplex. 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.

**Restaxil Nervenschmerzgel: natürlich wirksam und gut verträglich**

Mit seinem speziellen Dual-Komplex bietet Restaxil Nervenschmerzgel Betroffenen eine wirksame Möglichkeit, unangenehme Nervenschmerzen endlich in den Griff zu bekommen. Dabei ist das innovative Arzneimittel gut verträglich und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

**Bekannt aus dem TV!**

Für Ihre Apotheke:
**Restaxil**
**Nervenschmerzgel**
(PZN 4964717)
**www.restaxil.at**




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.

# Träge Verdauung? Verstopfung?

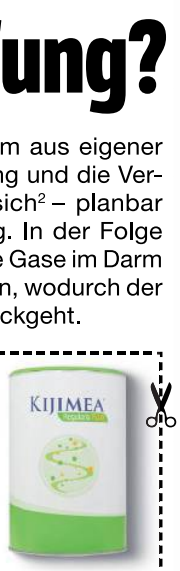
## Tipp aus der Forschung: So kommt der Darm in Schwung

Stress, wenig Bewegung oder eine ballaststoffarme Ernährung führen häufig zu einer reduzierten Darmaktivität. Der Transport der Nahrung durch den Darm dauert dann deutlich länger und die Verdauung gerät ins Stocken – unregelmäßiger Stuhlgang oder sogar Verstopfung sind die Folge. Noch dazu tritt häufig ein unangenehmer Blähbauch auf.

**Darmpassage erleichtern, gesunden Darm erhalten**

Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das den Darm in seiner natürlichen Funktion unterstützt. Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten[1]. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich[2] – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht.

Für Ihre Apotheke:
**Kijimea**
**Regularis**
**PLUS**
(PZN 5785922)
**www.kijimea.at**






[1]Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten" bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • [2]Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten.

# Proteinshakes ergänzen eine volle Mahlzeit?

Auf Social Media wird oft behauptet, Proteinshakes könnten eine vollwertige Mahlzeit ersetzen. Tatsächlich liefern sie vor allem Eiweiß und können in bestimmten Situationen, etwa nach dem Sport, sinnvoll sein. Für eine ausgewogene Ernährung reichen sie jedoch meist nicht aus. Vollwertige Mahlzeiten enthalten neben Proteinen auch Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die für die Gesundheit wichtig sind. Wer regelmäßig Mahlzeiten durch Shakes ersetzt, riskiert eine einseitige Nährstoffzufuhr. Proteinshakes sollten daher als Ergänzung bei erhöhtem Proteinbedarf betrachtet werden. (mak)






**Mit dem Herbst häufen sich Erkältungserkrankungen. Eine entsprechende Mikronährstoff-Versorgung stärkt das Immunsystem.** Foto: Amin mlk/Pexels

# Welche Mikronährstoffe das Immunsystem stärken

Für ein funktionierendes Immunsystem spielt die ausreichende Versorgung mit Mikronährstoffen eine wichtige Rolle. Besonders in der kalten Jahreszeit rücken Vitamin D und C sowie B-Vitamine sowie Spurenelemente wie Zink und Selen in den Fokus. Vitamin D unterstützt die Immunabwehr und wird vor allem durch Sonnenlicht gebildet. Vitamin C trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei, während Zink an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt ist. Selen unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und wirkt antioxidativ. Auch B-Vitamine leisten einen wichtigen Beitrag zum Energiestoffwechsel. Eine ausgewogene Ernährung bildet die beste Grundlage für eine optimale Versorgung mit diesen Nährstoffen. Bei einem nachgewiesenen Mangel kann eine Nahrungsergänzung sinnvoll sein. (mak)



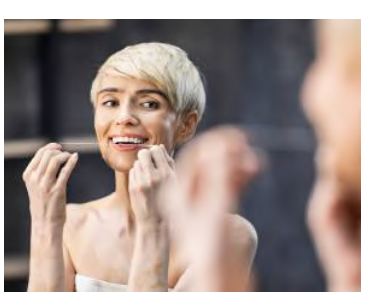
## Von Östrogen und Mundgesundheit

Ein sinkender Östrogenspiegel beeinflusst nicht nur Knochen und Schleimhäute, sondern auch die Mundgesundheit. Häufige Folgen sind Mundtrockenheit, Zahnfleischentzündungen und ein erhöhtes Kariesrisiko. Östrogen unterstützt die Durchblutung des Zahnfleisches und die Funktion der Speicheldrüsen. Nimmt der Hormonspiegel ab, kann die Speichelproduktion zurückgehen. Dadurch verändert sich das Mundmilieu, die natürliche Schutzfunktion des Speichels wird geschwächt und schädliche Bakterien können sich leichter vermehren.

### Sorgfältige Zahnpflege

Um Zähne und Zahnfleisch zu schützen, sind eine sorgfältige Mundhygiene und regelmäßige Zahnarztbesuche besonders wichtig. Empfohlen werden zweimal tägliches Zähneputzen etwa mit fluoridhaltiger Zahnpasta sowie die tägliche Reinigung der Zahnzwischenräume. Bei Mundtrockenheit können häufiges Wassertrinken, zuckerfreier Kaugummi oder Speichelersatzmittel hilfreich sein.

Bleiben Zahnbeläge bestehen, können Zahnfleischentzündungen und Parodontitis entstehen. Dabei werden der Zahnhalteapparat und der Kieferknochen geschädigt, was langfristig zu Zahnlockerung und Zahnverlust führen kann. Mundtrockenheit erhöht zudem das Risiko für Karies und Schleimhautbeschwerden. Parodontitis steht außerdem mit Erkrankungen wie Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Zusammenhang. (mak)



**Das Mund-Mikrobiom verändert sich in der Menopause.** Foto: Smarterpix

# Welt-Diabetes-Tag: Früher erkennen, besser leben

Jedes Jahr am 14. November macht der Welt-Diabetes-Tag auf eine Erkrankung aufmerksam, die weltweit Millionen Menschen betrifft. Auch in Österreich leben mehr als 800.000 Menschen mit Diabetes mellitus, rund 90 Prozent davon mit Typ-2. Die Zahl der Betroffenen steigt seit Jahren, begünstigt durch Bewegungsmangel, Übergewicht und die alternde Bevölkerung.

Besonders tückisch ist, dass sich Typ-2-Diabetes oft schleichend entwickelt. Erhöhte Blutzuckerwerte bleiben häufig lange unbemerkt, da Beschwerden zunächst fehlen oder unspezifisch sind. Mögliche Warnzeichen sind verstärkter Durst, häufiges Wasserlassen, Müdigkeit oder eine verzögerte Wundheilung. Unbehandelt erhöht Diabetes das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Nieren-, Nerven- und Augenschäden. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen ermöglichen eine frühe Diagnose und rechtzeitige Behandlung.



**Diabetes bleibt oftmals lange unentdeckt.** Foto: Kruchenkova/Panthermedia

Gleichzeitig lässt sich das Risiko für Typ-2-Diabetes durch einen gesunden Lebensstil deutlich senken. Bewegung, ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und die Vermeidung von Übergewicht zählen zu den wichtigsten Schutzfaktoren. (mak)






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

# Mehr Haare in der Bürste?

Thema: Haarausfall





**Mag. Lucie Soucek,**
Nährstoffexpertin

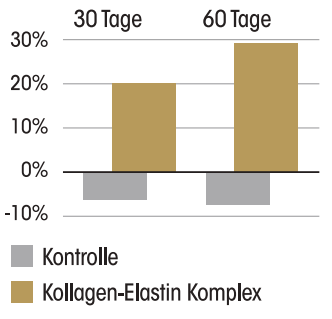
**Leserfrage:** *„Ich finde immer mehr Haare im Waschbecken und in der Bürste. Muss ich mich vor Haarausfall fürchten?“*

Viele bekommen es schon einmal mit der Angst zu tun, wenn sich vermehrt Haare in der Bürste, im Abfluss oder am Kopfpolster finden. Das ist aber nicht immer nötig, denn oft sind die Ursachen leicht erklärbar. So kann das Haar etwa nach einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren lichter werden – nämlich aufgrund des sinkenden Östrogenspiegels. Einfach so hinnehmen muss man das aber trotzdem nicht!

### Haarstruktur unterstützen!

Forscher haben jetzt gezeigt: Solange weder eine Erkrankung noch erbliche Veranlagung dahinterstecken, kann man die Haare wirksam von innen heraus unterstützen – und zwar mit bestimmten Strukturbausteinen (z.B. Ceramide, Kollagen, Elastin und Keratin). Dabei handelt es sich um nichts anderes als jene Stoffe, die bereits von Natur aus im Körper für die Haarproduktion verwendet werden. Bei zusätzlicher Zufuhr können sie gerade in Zeiten erhöhter Belastung (z.B. Stress, hormonelle Umstellung) die Haarstruktur so unterstützen, dass das Haar sichtbar gestärkt wird. So zeigt etwa eine Studie mit Kollagen und Elastin, dass sich die Haare nach 60 Tagen deutlich dichter anfühlten:[1]

**Veränderung der Haardichte[1]**




### Meine Empfehlung

Ich beobachte den Markt schon lange und habe viele Produkte auf Herz & Nieren geprüft. Bei den Dr. Böhm® Haarstruktur Tabletten handelt es sich um den ersten Wirkkomplex für dünne und schüttere Haare, der die genannten Nährstoffe miteinander kombiniert. Durch die gezielte und langfristigen Versorgung mit diesen Strukturbausteinen wird das Haar von innen heraus gestärkt – es wirkt wieder kräftig und dicht.

**Auch Österreichs Apotheker sind überzeugt – sie haben Dr. Böhm® Haarstruktur zur Innovation des Jahres 2026 gewählt.[3]**

[1]Oihane Nieto Iriberri et al. The Efficacy of Ovoderm® to Improve Hair and Nail Condition 2025.; [2]IQVIA™ PTR-Sonderstudie, Top 10 OTC-Neueinführungen, Zeitraum Q3 2021 bis Q2 2026, Ranking auf Basis Umsatz AVP des Folgequartals.; [3]IQVIA™ OTC Innovation Award 2026, gewählt durch Österreichs Apotheken.; [4]Apothekenumsatz am Haut Haare Nägel Markt 86J lt. IQVIA Österreich OTC Offtake YtD 01-08/2026

**Anwender & Apotheker sind überzeugt:**

1. **Erfolgreichste Neueinführung der letzten 5 Jahre[2]**
2. **Innovation des Jahres** Gewählt von Österreichs Apothekern[3]
3. **Meistgekauftes Produkt** Im Bereich Haut, Haare, Nägel[4]




Nahrungsergänzungsmittel

LUUF®

Der sanfte Schnupfen-Spray

Extra sanftes Sprühsystem für Babys & Kleinkinder

LUUF® – Der Erkältungsspezialist seit über 55 Jahren.

Darauf vertrauen Eltern seit Generationen

Qualität aus Österreich.




Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung genau beachten und erforderlichenfalls den Rat eines Arztes oder Apothekers einholen.

ANZEIGE

# Doppelte Hilfe für gereizte Haut



**Raue oder gerötete Ellbogen oder Hände? Das können Sie tun!**

In der kalten Jahreszeit hinterlassen Nässe, Kälte und trockene Heizungsluft schnell Spuren auf der Haut. Es bilden sich trockene Stellen die jucken, schuppen und im schlimmsten Fall einreißen können.

Mit dem richtigen Wirkstoff-Duo können Sie gegensteuern:

1. **Defensil** beruhigt irritierte und gereizte Hautstellen sofort
2. **Dexpanthenol** sorgt zusammen mit natürlichen Ölen für langfristige Feuchtigkeit und dauerhaften Hautschutz

Ein Produkt, das all diese Stoffe enthält, ist die **Lasepton® Regenerationscreme**. Sie regeneriert und schützt trockene und irritierte Haut zuverlässig und hinterlässt ein geschmeidiges Hautgefühl. Zusätzlich zieht sie schnell ein, hinterlässt keinen fettigen Film und ist daher sehr angenehm in der Anwendung.

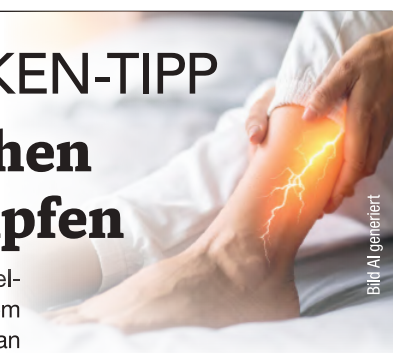



**UNSERE EMPFEHLUNG**
**Exklusiv in der Apotheke**

Für Ihren Apotheker
PZN 4036779 • € 14,90 (80 ml)

APOTHEKEN-TIPP

# Bei nächtlichen Wadenkrämpfen




Reißen Sie nächtliche Muskelkrämpfe regelmäßig aus dem Schlaf? Häufig liegt das an einem Magnesiummangel. Als Gegenspieler von Kalzium sorgt dieser Mineralstoff dafür, dass die Spannung in den Muskeln gesenkt wird. Ist zu wenig Magnesium vorhanden, tritt dieser "Entspannungseffekt" nicht ein und ein Krampf entsteht.

### Gezielt gegensteuern

Speziell zur Vorbeugung und Therapie eines Magnesiummangels gibt es die Magnesium direkt Sticks von Dr. Böhm®. Als erstes hochdosiertes Arzneimittel mit 400 mg Magnesium pro Stick ermöglicht es eine effektive Auffüllung der körpereigenen Speicher – schon bei einmal täglicher Anwendung. Das Präparat überzeugt im Vergleich zu anderen Magnesium-Produkten insbesondere durch folgende Eigenschaften:

- Mit **400 mg hochdosiert**
- **Besonders rasche Aufnahme**
- Mit erfrischendem **Zitronengeschmack**




Arzneimittel

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



# Wenn Schlafmittel nicht in Frage kommen

**Wer kennt diese Situation nicht: Man ist müde vom Tag und schläft schon fast auf der Couch ein. Wenn man dann aber im Bett liegt, ist man wieder hellwach! Was kann man tun?**

Schlafprobleme betreffen immer mehr Menschen. Stress, aber auch Ängste und Sorgen führen dazu, dass sich das Gedankenkarussell auch abends ständig weiterdreht und vom Schlafen abhält. Und selbst wenn es mit dem Einschlafen nach einiger Zeit klappt berichten viele, dass sie regelmäßig wieder relativ schnell aufwachen.

### Sanfte Hilfe aus der Apotheke

Chemische Schlafmittel kommen in vielen Fällen für die Betroffenen nicht infrage. Man fürchtet sich vor einer Abhängigkeit bzw. dem Hangover-Effekt, durch den man sich am Tag nach der Einnahme wie gerädert fühlt. Die gute Nachricht: Es gibt auch wirksame Lösungen aus der Natur. Diese sind sehr gut verträglich, es besteht keine Gefahr eines Gewöhnungseffektes und sie können speziell in Phasen besonderer Belastung hilfreich sein, um Schlafprobleme rasch und zugleich schonend in den Griff zu bekommen.

### Der Testsieger für einen guten Schlaf

Apotheker empfehlen hier Ein- und Durchschlaf akut von Dr. Böhm®. Es enthält den natürlichen Schlaf-Botenstoff Melatonin zur Verkürzung der Einschlafzeit. Ebenfalls enthalten sind beruhigender Hopfen und Baldrian für einen erholsamen Tiefschlaf – damit Sie nicht schon um 03:00 Uhr früh wieder wachliegen, sondern erst am Morgen erholt aufwachen.




Tausende Anwender sind bereits überzeugt, wie auch eine aktuelle Konsumenten-Befragung zeigt: Dort ist Dr. Böhm® der klare Testsieger im Bereich „Beruhigung und Schlaf".*

*Testergebnis im Markttest 2026, „Beruhigungs- und Schlafmittel" (Markenvertrauen), 8 österreichische, in 1.500 AMAREX-Studie, 08/2026

**JETZT SPAREN!**

**-20%**
Rabatt im November

**Auf alle Ein- und Durchschlaf Produkte von Dr. Böhm®.**




Nahrungsergänzungsmittel

ANZEIGE