

# Sei doch nicht immer so gereizt!

Reizdarm: Mit adäquater Ernährung das Verdauungssystem beruhigen

VON MARGIT KOUDELKA

Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung: Reizdarmsyndrom (RDS) ist ein Sammelbegriff für Beschwerden des Verdauungstraktes, denen keine feststellbaren krankhaften Organveränderungen zugrunde liegen. Lange Zeit galt der „nervöse Magen“ deshalb als eingebildete Krankheit. Mittlerweile ist RDS eine anerkannte Diagnose. Schätzungen zufolge ist rund ein Fünftel der Bevölkerung davon betroffen. Bei etwa der Hälfte aller Menschen mit Darmbeschwerden sind diese auf das RDS zurückzuführen, Frauen leiden circa doppelt so häufig daran wie Männer. Grundsätzlich ist zwischen Durchfall- und Verstopfungstypen zu unterscheiden, wobei es auch Mischformen gibt. Die Behandlung erfolgt symptomorientiert.

## Urlaubsgefühle trotz Demenz in Bad Ischl

Die Betreuung von Menschen mit Demenz ist für Angehörige eine anspruchsvolle Aufgabe. Für sie und die Betroffenen bietet die MAS Alzheimerhilfe maßgeschneiderte Urlaubsprogramme an. Im Rahmen eines MAS Alzheimerurlaubs bekommen Demenzkranke individuelle Betreuung und Angehörige Zeit für Entspannung. Das Entlastungsprogramm wirkt weit über den Urlaub hinaus. Für den Termin im November sind noch Plätze frei. Information und Anmeldung bei Amelie Seidl: Telefon: 0664/529 05 76, amelie.seidl@mas.or.at, alzheimerurlaub.at



Akkus aufladen im MAS Alzheimerurlaub. Foto: Smokovski/Shutterstock.com

### Die FODMAP-Diät

Eine Säule der Behandlung stellen diätische Maßnahmen dar. Bei etwa 70 Prozent der Betroffenen führt eine FODMAP-arme Ernährung zu einer Besserung der Symptomatik. Diese Abkürzung steht für fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyole. Das Grundprinzip besteht darin, dass Patienten mit Reizdarmsyndrom auf bestimmte Zuckerbestandteile vermehrt reagieren. Im Speziellen profitieren Personen mit dominierenden Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall von dieser Ernährungsform. Bei Patienten mit dominierender Verstopfung ist eine zu erwartende Besserung der Symptome etwas geringer.

Im ersten Schritt der Diät findet eine Elimination der Nahrungsmittelgruppen über sechs bis acht Wochen statt.



Menschen mit RDS müssen gut auf ihre Kost achten. Foto: Rh2010/Adobe Stock

Im Anschluss erfolgt eine sukzessive Wiedereinführung der einzelnen FODMAP-Gruppen. Je nach Verträglichkeit einzelner FODMAP-Gruppen und FODMAP-Mengen wird diese individuell an den Patienten angepasst.

Eine ausführliche Auflistung empfohlener bzw. zu meidender Lebensmittel finden Sie auf [meinmed.at/2328](http://meinmed.at/2328)

## VERDAUUNGS-PROBLEME?

OPTIFIBRE® BRINGT IHREN DARM WIEDER INS GLEICHGEWICHT



UNTERSTÜTZT DIE DARMTÄTIGKEIT AUF NATÜRLICHE WEISE

Bei Verstopfung, Durchfall oder Reizdarm.

- ✓ Wirkung klinisch belegt
- ✓ Einfache Anwendung, geschmacks- & geruchsneutral
- ✓ Auch für Schwangere, Stillende & Kinder ab 3 Jahren geeignet

[www.optifibre.at](http://www.optifibre.at)



Dr. Robert Stillmann  
Implantologie & Ästhetische Zahnheilkunde

## 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  
Implantologie und Ästhetische Zahnheilkunde

1190 Wien, Krottenbachstr. 82-86/2/20  
Tel. 01 368 21 21  
[www.stillmann.at](http://www.stillmann.at)  
ALLE KASSEN

# Diagnose: Erhöhte Leberwerte

**Wenn bei der Gesundheitsuntersuchung plötzlich erhöhte Leberwerte festgestellt werden, fallen viele Betroffene aus allen Wolken. Mit einer wirkungsvollen Heilpflanze lässt sich gegensteuern.**



Leberprobleme spürt man selbst kaum – zunächst ist oft nur Müdigkeit oder Erschöpfung bemerkbar. Auch im Fall von Christa W. (59)\*. „Als der Arzt dann erhöhte Leberwerte diagnostizierte, war ich völlig überrascht. Eigentlich ernähre ich mich ganz gesund und trinke sogar häufig frische Fruchtsäfte. Er hat mir dann aber erklärt, dass die Probleme nicht zwingend von ungesundem Essen oder Alkohol kommen müssen, sondern auch meine Medikamente dafür verantwortlich sein können. Was für mich neu war: Auch diese Säfte können aufgrund ihres enthaltenen Fruchtzuckers die Leber in Mitleidenschaft ziehen.“

## Beginnende Fettleber

Christa W. leidet an einer beginnenden Fettleber. Durch die erhöhte Belastung kann die Leber ihre so wichtige Entgiftungsfunktion nicht mehr in vollem Umfang leisten. Unbehandelt können die Folgen schwerwiegend sein – etwa Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder sogar Leberversagen. „Mir war klar, dass ich dringend etwas tun muss, um die Leberwerte wieder in den Griff zu bekommen.“

## Hilfe aus der Natur

Der Arzt rät Christa W. zu einer Kur mit einem Mariendistel-Präparat. Eine solche wird immer häufiger bei Leberproblemen empfohlen. Eine Vielzahl von Anwendern schwört hier auf die Dr. Böhm Mariendistel Kapseln. Sie enthalten die Wirkstoffe der Mariendistel in besonders hoher Konzentration. Vor allem ist hier das Silymarin hervorzuheben. Es hilft geschwächten Leberzellen, sich wieder zu erholen und ver-

hindert gleichzeitig, dass neue Schadstoffe in die Leber gelangen. So wird die Leberfunktion nach und nach wieder verbessert und die Leberwerte können sich normalisieren. Schon nach zwei Monaten bemerkte Christa W. die positiven Auswirkungen.

**VON ANWENDERN EMPFOHLEN**



„Meine Leberwerte haben sich nach mehrwöchiger Einnahme bereits verbessert, obwohl ich keine spezielle Diät eingehalten habe. Ich kann das Produkt vorbehaltlos empfehlen.“



**Christa W.\***

\*Gültig von 01. bis 30.09.2023 in teilnehmenden Apotheken.

\* Name von der Redaktion geändert

Dr. Böhm® Mariendistel 140 mg Kapseln: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

# Schwindel – so werden Sie ihn los!

**Immer wieder beginnt die Welt zu schwanken und Sie verlieren die Balance?**



Schwindel kann den Alltag einschränken, besonders wenn er immer wieder auftritt. Unser Nervensystem sendet ständig Gleichgewichtsinformationen an das Gehirn. Das merken wir gar nicht – oder besser gesagt nur dann, wenn irgendetwas diese Übertragung stört. Dann kommt es nämlich zu Schwindelbeschwerden. Treten diese erstmalig oder nur selten auf, hilft es meistens, sich kurz hinzusetzen und ein Glas Wasser zu trinken. Auch Kältereize, wie etwa ein kalter Waschlappen seitlich am Hals, können helfen. Leidet man je-

doch häufiger an Schwindelanfällen, sollte man langfristig etwas dagegen tun.

## Hilfe aus der Apotheke

Für viele Betroffene haben sich hier die Schwindel- und Kreis-

lauf-Tropfen von Apozema® bewährt. Das Besondere an diesem Präparat: Die Kombination von pflanzlichen Wirkstoffen wie etwa Kokkelskörnern, die bereits im 16. Jahrhundert von Seefahrern erfolgreich bei Schwin-

del eingesetzt wurden, und der ebenfalls altbewährten Heilpflanze Mistel. Diese wird seit Jahrhunderten zur Stärkung von Herz und Kreislauf verwendet.

Die Tropfen eignen sich – auch ergänzend – für den Einsatz bei allen Arten von Schwindel und Kreislaufbeschwerden. Sie sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Für Ihren Apotheker  
**Apozema® Nr. 30**  
**Schwindel & Kreislauf**  
**Tropfen**  
PZN 0987905



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

## Thema: Blutfettwerte

# Wie sinnvoll sind Omega-3-Kapseln?

**Immer öfter liest man im Zusammenhang mit erhöhten Blutfettwerten von Omega 3. Was steckt dahinter?**

Ob in den Medien, der Drogerie oder der Apotheke: An Fischölkapseln kommt man heute kaum vorbei. Vor allem bei erhöhten Blutfettwerten werden sie immer häufiger eingesetzt – auch wenn einige Skeptiker nach wie vor darauf beharren, dass sie unnötig wären. Dabei ist die Studienlage eindeutig...

### Erhöhte Blutfettwerte

Ein großer Teil der erwachsenen Österreicher ist von erhöhten Blutfettwerten wie Cholesterin oder Triglyceriden betroffen. Auf Dauer können diese überschüssigen

Fette in den Blutgefäßen Ablagerungen bilden. Das Problem: Das Blut kann dann schlechter durchfließen, der Blutdruck erhöht sich und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt.

### Warum Omega-3-Kapseln?

Neben einer umfassenden Ernährungsumstellung und dem Rat, sich mehr zu bewegen, empfehlen Ärzte und Apotheker immer häufiger die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren, die einen wesentlichen Beitrag zu normalen Blutfettwerten leisten können. Das ist mittlerweile in zahllosen Studien belegt – überhaupt gehören Omega-3-Fettsäuren zu den am besten untersuchten Nährstoffen überhaupt. Da sie jedoch vom Körper nicht selbst gebildet werden, braucht es eine Zufuhr von außen. Hier kommen die be-

reits angesprochenen Fischölkapseln ins Spiel.

### Skepsis unbegründet

Gerade im Internet findet man immer noch viele Aussagen darüber, dass eine Nahrungsergänzung mit Omega 3 nicht sinnvoll ist, da genug davon durch die Nahrung aufgenommen würde. Doch stimmt das wirklich? Tatsache ist, dass für den positiven Effekt auf die Blutfettwerte (Triglyceride) die beiden wichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA in ausreichender Menge konsumiert werden müssen. Berechnungen ergeben, dass man dafür 3-4 Mal die Woche fetten Fisch essen müsste. Bei Fischstäbchen wären sogar jeweils 30 (!) Stück notwendig. Insofern ist unser Fazit klar: Die Einnahme von Omega-3-Kapseln für



normale Blutfettwerte ist in jedem Fall sinnvoll – zumindest, wenn die Qualität und Dosierung stimmt. Dafür setzen Sie am besten auf ein hochwertiges Apothekenpräparat. Das meistverkaufte\* und mit insgesamt 760 mg EPA und DHA pro Kapsel höchstdosierte Produkt am österreichischen Markt ist Omega 3 complex von Dr. Böhm® – auch geeignet zur Unterstützung einer bereits bestehenden Medikation mit Cholesterinsenkern.

\*Apothekenabsatz Cholesterinsenkende Prod. Lt. IQVIA MAT 06/2023

## Welche Pflege bei Neurodermitis?



### Tipp für Eltern

Genau hier setzt die Intensive Pflege Lotion von Lasepton® an, die speziell für die Bedürfnisse bei Neurodermitis entwickelt wurde. Ihre einzigartige Pflegeformel mit Olivenöl und Süßholzwurzel-Extrakt lindert rasch den Juckreiz und Hautirritationen. Mit ihrem hohen Anteil an Lipiden unterstützt sie außerdem den Hautschutzmantel und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit – und das ganz ohne künstliche Emulgatoren, die die Haut weiter austrocknen könnten. Sie eignet sich bereits für Babys und Kleinkinder.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Lasepton® Intensive Pflege Lotion. Falls noch nicht verfügbar, kann sie schnell und einfach für Sie bestellt werden: PZN 4315284



ANZEIGE

**Dr. Böhm®**

**GESUND BLEIBEN DANK PFLANZENKRAFT**

**Immun Elixier**  
Trinkpulver  
Johannisbeer-Geschmack

Unterstützung des Immunsystems  
Mit Echinacea, Holunder und Sternanis  
Vitamin D, C, Sanddorn plus Lysin

Nahrungsergänzungsmittel

**Dr. Böhm® Immun Elixier Trinkpulver** bündelt die Kraft jener Heilpflanzen, die seit Jahrhunderten am häufigsten für das Immunsystem eingesetzt werden.

- ✓ Mit Sternanis, Echinacea, Sanddorn, Holunder und Melisse
- ✓ Plus immunspezifische Mikronährstoffe
- ✓ Nur 1 x täglich trinken

Qualität aus Österreich.

**Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke\***  
\*Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012