

MeinMed-Webinar: Herzen der Frauen schlagen anders

Herzinfarkt. Gefäßverkalkung. Schlaganfall. Unterschiede zwischen Männern und Frauen, wenn es um die Diagnose, Behandlung und Vorsorge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen geht, referierte Jolanta Siller-Matula von der Medizinischen Universität Wien in ihrem MeinMed-Webinar zum Thema Gendermedizin. Kooperationspartner war die Österreichische Gesundheitskasse.

„Viele Patienten glauben nach wie vor, dass ein Herzinfarkt eine Krankheit ist, die meist Männer betrifft“, so die Kardiologin. Genau das Gegenteil ist der Fall: Während die kardiovaskuläre Sterblichkeit bei Männern sinkt, steigen die Zahlen bei Frauen sogar. Viele Faktoren beeinflussen die Herzgesundheit von Männern und Frauen. Einen großen Anteil daran haben Hormone. Vor der Menopause sind die



Frauen und Männer sind unterschiedlich „herzgesund“. A. Pasichnyk

Gefäße von Frauen hormonell geschützt, mit dem Abfall des Hormons Östrogen nach dem Wechsel fällt dieser Schutz weg. Auch auf die Blutgerinnung haben Hormone einen wesentlichen Einfluss, und damit auf die Thromboseentstehung. (ah/mak)

Das gesamte Video zum Webinar und weitere Termine finden Sie auf MeinMed.at



Blasenentzündung?

Frauen sind aufgrund ihrer kurzen Harnröhre öfter von Blasenentzündungen betroffen als Männer. Die Ursachen sind vielfältig, doch es gibt wirksame und verträgliche Abhilfe.

Harnwegsinfekte äußern sich unter anderem durch Brennen beim Wasserlassen und ständigen Harndrang, trotz fast leerer Blase. Die Erkrankung ist zwar gut behandelbar, manchmal aber hartnäckig. Zu den Risikofaktoren zählen z.B. kalte Füße, übermäßige Intimhygiene, eine geringe Trinkmenge, aktives Sexleben sowie die Hormonumstellung in der Lebensmitte.

lindert Schmerzen und löst Krämpfe bei unkomplizierten Blasenentzündungen. Eine wissenschaftliche Untersuchung* konnte sogar belegen, dass 5 von 6 Frauen mit unkompliziertem Harnwegsinfekt dank Canephron® forte die Einnahme eines Antibiotikums vermeiden konnten. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten!

bereits ab 12 Jahren

Für Ihre Apotheke: PZN 4964723

Canephron® hilft

www.canephron.at/info

*Wagenlehner et al. Urol Int. 2018; 101(3):327-336. doi:10.1159/000493368

Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei unkomplizierten Harnwegsinfekten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. BNO-AT_CAN-31_10/2022

Canephron® forte als wirksame Hilfe

Canephron® forte unterstützt die Ausspülung der Bakterien,



Durchblutungsstörungen?

Eingeschlafene HÄNDE & FÜSSE können ein **WARNSIGNAL** sein



Dies ist ein Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. PADMA AG

Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. **Natürlich!**



Nase frei mit Pflanzenkraft

Verstopfte Nase, erschwerte Atmung, unangenehmer Druck im Kopf – wir alle kennen die lästigen Folgen eines Schnupfens. Dann ist eine rasche und gezielte Behandlung von innen besonders wirkungsvoll. Zwei- bis fünfmal im Jahr erkrankt ein Erwachsener an einem Schnupfen. Schuld daran sind mehr als 200 unterschiedliche Erkältungsviren. In 9 von 10 Fällen breitet sich die Entzündung auch auf die Nasen-

nebenhöhlen aus. Sinupret® intens löst den Schleim, öffnet die Nase und befreit den Kopf.

Wieder durchatmen dank heimischer Pflanzenkraft

Mit Arzneipflanzen aus Österreich löst Sinupret® intens den festsitzenden Schleim und ist dabei gut verträglich. Die entzündeten Schleimhäute schwellen ab, der Druckkopfschmerz verschwindet und Sie können wieder durchatmen!



Sinupret® intens

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

Für Ihre Apotheke: PZN 4206514

BNO-AT_SIN-2_1/2022



Foto: ChWeist/Shutterstock.com

Kein Stress mit Ashwagandha

Seit Jahrtausenden hat die Ashwagandha-Pflanze bereits einen Fixplatz in der ayurvedischen Heilslehre. Unter anderem werden der Pflanze beruhigende, angstlösende Effekte zugeschrieben, was auch der Schlafqualität zuträglich ist. Zudem deuten Studien darauf hin, dass die Ashwagandha-Wurzel Gehirnleistung, Gedächtnis und Konzentration verbessern kann. (mak)

Erkältungssymptome?

Ibucomp® kombiniert die Wirkstoffe Ibuprofen und Pseudoephedrin und ist damit die optimale Antwort bei klassischen Erkältungssymptomen. Ibuprofen wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend. Pseudoephedrin befreit die verstopfte Nase.



In Ihrer Apotheke
PZN: 4963698, 4963706

Mit der 6-in-1-Wirkung wieder erleichtert durchatmen! WERBUNG



www.ibucomp.at

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

Warum Frau

Entspannt einschlafen und erholt aufwachen – für immer mehr Menschen ist das ein Wunschtraum.

Besonders Frauen haben oft mit Schlafproblemen zu tun – etwa aufgrund von nächtlichem Harndrang, Schweißausbrüchen oder Stimmungsschwankungen aufgrund der Regel. Großen Einfluss auf das weibliche Schlafverhalten hat auch der Hormonhaushalt, der sich im Laufe des Lebens ständig verändert – zum Beispiel durch Menstruation, Schwangerschaft und Mutterschaft oder vor allem in den Wechseljahren. So schlafen etwa 54 Prozent der Frauen nach der Menopause schlecht.¹ Um die Schlafprobleme in den Griff zu bekommen, empfehlen immer mehr Ärzte und Apotheker na-

türliche Wirkstoffe. „Schlafprobleme können – gerade für Frauen – zahlreiche Ursachen haben. Es gibt jedoch ebenso viele Heilpflanzen, mit denen man die Beschwerden in den Griff bekommen kann“, weiß die Apothekerin Lucie Marie Soucek.



„Es gibt viele Heilpflanzen, mit denen man die Beschwerden in den Griff bekommen kann.“

Foto: privat

LUCIE MARIE SOUCEK

Gerade in den Wechseljahren ist eine Ursache für die Schlafprobleme oft die Umstellung der Geschlechtshormone. Vielen Frauen hilft es, wenn sie über einen längeren Zeitraum hinweg sogenannte Isoflavone einnehmen (gewonnen aus dem heimischen Rotklee und/oder Soja), die rezeptfrei

Mehr Kraft für Ihr Gedächtnis!

Denken und Merken sind wie Leistungssport – Ashwagandha kann dabei wertvolle Unterstützung geben

Vielen leistungsbereiten Menschen fordert die moderne Arbeitswelt oft mehr Kraft ab, als vorhanden ist. Ganz besonders betroffen sind Frauen und Männer, die durch Beruf, Haushalt und Familie mehrfach belastet sind. Kein Wunder, dass so manchmal der Wunsch entsteht, das „Nervenkostüm“ in Balance zu halten und die geistige Leistungsfähigkeit zu bewahren.

Wenn uns also die Dinge über den Kopf zu wachsen drohen, und die Konzentration leidet, hilft uns ein gesunder Lebensstil mit erholsamen Ruhephasen und ausreichend Schlaf, wieder klare Gedanken zu fassen.

Auch Ausdauersportarten wie Walken, Joggen oder Radfahren sind perfekt, um Stress abzubauen und das Gehirn zu „ent-rümpeln“.

Zusätzlich können natürliche Helfer wie Ashwagandha unterstützen: Diese Pflanze wird seit mehr als 3.000 Jahren erfolgreich in der Ayurveda-Medizin verwendet. Zu-



geschrieben wurde ihr bereits damals eine leistungssteigernde und verjüngende Wirkung auf Körper und Geist.

Aktuell wurde der Wurzel-Extrakt KSM-66 Ashwagandha® intensiv wissenschaftlich untersucht: In einer wissenschaftlichen Studie verbesserten sich sowohl das Kurz- als auch das Langzeitgedächtnis nach der Einnahme über 8 Wochen deutlich.^{**} Auch Gedächtnis, Kon-

zentration und Aufmerksamkeit ließen sich „ankurbeln“.

Wie kann man das Gedächtnis noch unterstützen?

Wie bei vielen Gesundheitsthemen ist die Ernährung von großer Bedeutung. Beispielsweise sind Fische, Nüsse, wertvolle Öle und Hülsenfrüchte Bestandteile einer idealen Gehirnnahrung.

In unserem dichtgedrängten Alltag bleibt oft viel zu wenig Zeit für

gutes Essen. Das Gehirn wird dann nicht immer so mit allen Mikronährstoffen versorgt, wie das wünschenswert wäre.

Hier kann eine Ergänzung mit ausgewählten Vitalstoffen einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden Gedächtnis leisten.

Beispielsweise sind die B-Vitamine B6 und B12 besonders förderlich für die Funktion der Nerven und die Panthothensäure,

auch bekannt als Vitamin B5, unterstützt die stabile geistigen Leistung.*

Interessant ist auch Vitamin C. Es hilft nicht nur dem Immunsystem, sondern sorgt auch dafür, dass unser Gedächtnis die Müdigkeit weniger spürt.

TIPP: Eine ideale Kombination aus ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen mit KSM-66 Ashwagandha® finden Sie im neuen Ökopharm44® Gedächtnis Wirkkomplex. Fragen Sie in Ihrer Apotheke. ANZEIGE

Für Ihre Apotheke



Saft 300 mL
Kapseln 60 Stk

PZN: 5588386
PZN: 5657590

* Panthothensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit. Eisen und Zink tragen zur normalen kognitiven Funktion bei. Ashwagandha-Wurzelextrakt hilft bei Erschöpfung, Müdigkeit und Konzentrationsverlust die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Nahrungsergänzungsmittel.
** Choudhary, D. Bhattacharyya, S. Bose, S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (Withania somnifera (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. J. Diet. Suppl. 14(6):599-612 (2017).

nicht schlafen kann

in der Apotheke erhältlich sind. Besonders interessant: Diese Isoflavone gleichen den schwankenden Hormonhaushalt im Körper aus, ohne dabei selbst Hormone zu sein. Bei Beschwerden vor oder während der Regel hat sich wiederum der Mönchspfeffer bewährt. Er lindert das prämenstruelle Syndrom (PMS), das sich ein paar Tage vor der Regelblutung durch Bauchschmerzen, Brustspannen und Wassereinlagerungen abzeichnet.

Depressive Verstimmungen

Frauen sind aufgrund der hormonellen Veränderungen vor der Menstruation oder in den Wechseljahren auch anfälliger für seelische Verstimmungen – eine der häufigsten Begleiterscheinungen sind Ein- und Durchschlafprobleme. Empfehlenswert ist in solchen Fällen vor allem Johanniskraut. Es

sorgt auf ganz natürliche Weise für einen positiveren Gemütszustand und ist somit eine natürliche und gut verträgliche Alternative zu chemischen Präparaten.

Reizblase

Unter einer Reizblase versteht man das Gefühl, ständig auf die Toilette zu müssen, obwohl sich in der Harnblase kaum Flüssigkeit gesammelt hat. Schuld ist hier meist eine – oft ebenfalls hormonell bedingte – sensible Blasenwand. Die Blase gibt dann schon bei kleinsten Urinmengen das Signal zur Entleerung ans Gehirn – selbst in der Nacht ist der Harndrang so groß, dass man dadurch geweckt wird. Hier steht mit dem Kürbis eine heimische Pflanze zur Verfügung, mit der dieses Problem sehr gut in den Griff zu bekommen ist. Studien zeigen, dass durch die Einnahme



Schlafprobleme können viele Ursachen haben. Foto: fizkes/Shutterstock.com

von Kürbiskern-Extrakten die nächtlichen Toilettengänge deutlich zurückgehen. Um wirklich langfristig besser zu schlafen, gilt für alle oben genannten Heilpflanzen eines: Sie entfalten ihre volle Kraft erst über einen längeren Zeitraum. Am besten beraten ist man also, wenn man sie kurmäßig einnimmt.

*Patientenratgeber der deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), AG Pathophysiologie, letzte Änderung 24.10.2011, S.7

Hoggar® Night Duo Natural

Dank der innovativen Duo-Kapsel mit Zweifach-Effekt wird Lavendelöl aus echtem Lavendel in der äußeren Kapsel sofort freigesetzt und sorgt für ein entspanntes sowie angenehmes Einschlafen. Zeitverzögert entfaltet sich die innere Kapsel mit Passionsblumenextrakt und Vitamin B6, die das Durchschlafen fördert. WERBUNG

IN IHRER APOTHEKE

PZN für Ihre Apotheke: 5473772



Innovative Duo-Kapsel mit Zweifach-Effekt.

©Stada



Kinderhusten in der Nacht?

Kinder erkranken häufig an einer Bronchitis und leiden oft wochenlang an den Symptomen. Der hartnäckige Husten bringt kaum Schleim hervor und ist eine große Belastung. Die schlaflosen Nächte rauben den Kleinen zusätzlich die wertvolle Energie, die sie für ihre Genesung brauchen. Viele Eltern wissen nicht, wie sie ihren Kindern helfen können. Da die Ursache einer Bronchitis meist eine virale Infektion

ist, bringt die Einnahme eines Antibiotikums kaum Nutzen.

Bronchipret® Saft unterstützt die Genesung

Mit der kombinierten Wirkkraft von Thymian und Efeu bekämpft Bronchipret® Saft die Entzündung in den Bronchien. Der festsitzende Schleim löst sich, der Husten beruhigt sich. Bronchipret® Saft ist zuckerfrei, wohlschmeckend und eignet sich für Kinder ab einem Jahr.



Bronchipret® Saft

www.bronchipret.at
Für Ihre Apotheke: PZN 3540323

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

BNO-AT-BRO-10_11/2022




ALLES FÜR MEINE STARKE BLASE



Nahrungsergänzungsmittel

Tabuthema Blasenschwäche.

Fast jede 4. Frau ist von nächtlichem Harndrang oder unfreiwilligem Harnabgang etwa beim Lachen und Niesen betroffen.

Gynäkologen und Anwenderinnen vertrauen auf **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**. Der hochkonzentrierte Extrakt aus steirischen Kürbiskernen unterstützt die Blasenfunktion.

Qualität aus Österreich.

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