

# Brennende Schmerzen in Beinen oder Füßen?

## Das kann 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.

lichkeit, unangenehme Nervenschmerzen endlich in den Griff zu bekommen. Dabei ist das innovative Arzneimittel gut verträglich und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.



★★★★★  
„Bei Nervenschmerzen, bei mir vor allem in den Füßen, verwende ich das Restaxil Nervenschmerzgel und bin begeistert!“  
Anna M.

### Restaxil Nervenschmerzgel: natürlich wirksam und gut verträglich

Mit seinem speziellen Dual-Komplex bietet Restaxil Nervenschmerzgel Betroffenen eine wirksame Mög-

### Bekannt aus dem TV!

Für Ihre Apotheke:

### Restaxil Nervenschmerzgel

(PZN 5530375)

www.restaxil.at

Nervenschmerzen?  
Natürlich Restaxil®



Restaxil®

Abbildung Betroffenen nachempfunden, Name geändert

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.

# Erektionsstörungen?

## So holen Sie sich Ihr Sexleben zurück!

Sie sind ein aktiver Mann aber haben im entscheidenden Moment mit Erektionsstörungen zu kämpfen? Ihr Selbstbewusstsein

leidet, weil Sie zunehmend Angst haben, im Bett zu versagen? Die gute Nachricht: Mit dem rezeptfreien Arzneimittel Neradin Tabletten (Apotheke) können Sie Beschwerden, verursacht durch sexuelle Schwäche, bekämpfen!

Sexuelle Schwäche, wie z. B. Erektionsstörungen, beeinträchtigt oft das männliche Selbstbewusstsein und führt zu Frust und Unzufriedenheit.

Doch es gibt einen Ausweg – dank Neradin Tabletten!

### Zurück zu mehr Manneskraft

Eine mangelnde Durchblutung kann die Ursache für Potenzprobleme sein. Hier setzt die Wirkkraft der besonderen Arzneipflanze Turnera diffusa an, die in Neradin enthalten ist! Ihrem Wirkstoff wird ein durchblutungsfördernder Effekt auf die Schwellkörper des Mannes zugeschrieben.

### Spontanen Sex wieder genießen

Anders als bei vielen chemischen Potenzmitteln ist die

Wirksamkeit von Neradin Tabletten nicht vom Einnahmezeitpunkt abhängig. Durch die regelmäßige Einnahme kann der Sex wieder spontan und aus der Leidenschaft des Moments heraus entstehen. Die Tabletten sind gut verträglich. Nebenwirkungen oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.

Für Ihre Apotheke:

### Neradin Tabletten

(PZN 4466770)

Rezeptfrei!



www.neradin.at

Abbildung Betroffenen nachempfunden

NERADIN Tabletten, Wirkstoff: Turnera diffusa Trit. D4, Homöopathische Arzneispezialität bei Beschwerden, verursacht durch sexuelle Schwäche, www.neradin.at • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

# Reizdarm: Ist das die wahre Ursache?

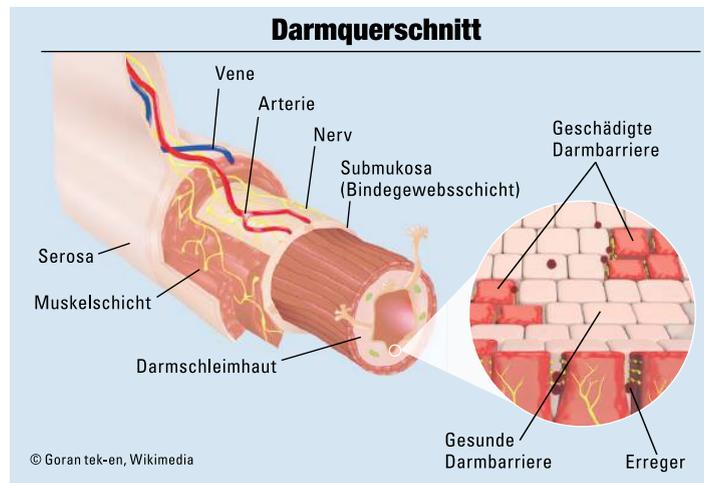
Aktuelle Forschungsergebnisse könnten das Rätsel um das mysteriöse Volksleiden lösen

Es ist ein Rätsel, fast so alt wie die moderne Medizin selbst: Warum leiden so viele Erwachsene immer wieder unter Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen – ohne dass eine Ursache zu identifizieren ist? Bereits vor über 2000 Jahren beschrieb Hippokrates einen Patienten mit unerklärlichen Darmbeschwerden. Genau wie er tappten Ärzte und Wissenschaftler noch über Jahrhunderte, ja sogar Jahrtausende hinweg im Dunkeln – ohne herauszufinden, wodurch dieses mysteriöse Leiden ausgelöst wird.

Mit der Zeit entwickelte sich für diese unerklärlichen Beschwerden das Bild des „gereizten Darms“, später formte sich der Begriff des Reizdarmsyndroms. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werfen ein neues Licht auf mögliche Ursachen – und machen zugleich Millionen Reizdarm-Betroffenen Hoffnung.

## Forschungsergebnisse zeigen mögliche Ursache

Studienergebnisse kommen nun zu dem Schluss, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache des Reizdarmsyndroms ist. So fanden amerikanische Forscher heraus, dass die



**Die Ursache des Reizdarmsyndroms ist häufig eine geschädigte Darmbarriere. Durch sie können Erreger und Schadstoffe in die Darmwand eindringen und das enterische Nervensystem reizen.**

Darmbarriere einer Patientengruppe mit wiederkehrenden Darmbeschwerden ungewöhnlich durchlässig, geradezu löchrig war. Wissenschaftler betitelten dies im Englischen mit dem Schlagwort „Leaky Gut“, auf Deutsch „durchlässiger Darm“. Durch diese kleinsten Schädigungen der Darmbarriere können Erreger oder ungewünschte Stoffe in die Darmwand eindringen und das Darmnervensystem reizen – was zu den typischen Symptomen wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen führen kann.<sup>1</sup>

## Durchbruch in der Forschung

Auf Basis dieser Erkenntnisse begab man sich auf die Suche nach einer wirksamen Lösung. Dabei stießen italienische Wissenschaftler auf einen ganz speziellen Bifidobakterienstamm: *B. bifidum* MIMBb75. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmpithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Das Forscherteam stellte sich die folgende Frage: Konnten durch das

Anlegen der Bakterien an die Darmbarriere die Schädigungen wie unter einem Pflaster abklingen – und in der Folge auch wiederkehrende Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen zurückgehen? Die Antwort auf ihre Frage bekamen sie in zwei darauffolgenden Goldstandardstudien (Studien nach dem höchsten wissenschaftlichen Standard). Dort konnte die Wirksamkeit des Bakterienstammes bei Reizdarmbeschwerden sowohl in seiner ursprünglichen als auch in seiner hitzeinaktivierten Form eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.<sup>2,3</sup>

Der Bakterienstamm *B. bifidum* MIMBb75 ist in hitzeinaktivierter Form exklusiv im Medizinprodukt Kijimea Reizdarm PRO enthalten, das mittlerweile zu den meistverkauften Präparaten gegen Reizdarmbeschwerden in ganz Europa gehört.<sup>4</sup> Neben- oder Wechselwirkungen sind nicht bekannt.



<sup>1</sup>Wood JD. Effects of bacteria on the enteric nervous system: implications for the irritable bowel syndrome. Journal of clinical gastroenterology, May-Jun 2007; 41 Suppl 1, 7-19. • <sup>2</sup>Guglielmetti S et al. Randomised clinical trial: Bifidobacterium bifidum MIMBb75 significantly alleviates irritable bowel syndrome and improves quality of life – A double-blind, placebo-controlled study. Aliment Pharmacol Ther. 2011;33(10):1123-1132. • <sup>3</sup>Andresen V et al. Heat-inactivated Bifidobacterium bifidum MIMBb75 (SYN-HI-001) in the treatment of irritable bowel syndrome: a multicentre, randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Lancet Gastroenterol Hepatol. 2020 Jul; 5 (7), 658-666. • <sup>4</sup>Insight Health, MAT 01/2025, u.a. DE, AT, ES, IT. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

# Immer wieder Blähbauch?

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. 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 die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten<sup>1</sup>. 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<sup>2</sup> – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht. Außerdem enthält

Kijimea Regularis PLUS über 300 Millionen Bakterien pro Portion – ein zusätzliches Plus für Ihren Darm.



<sup>1</sup>Die Angabe „Hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten“ bezieht sich auf einen dreimaligen Verzehr pro Tag. • <sup>2</sup>Das enthaltene Psyllium hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten. • Abbildung Betroffenen nachempfunden.

# Kopfschmerz verstehen und gezielt behandeln

VON MARGIT KOUDELKA

Gemeinsam mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltete MeinMed ein Webinar über moderne Diagnostik und Therapie von Kopfschmerzerkrankungen. Referent war der Neurologe Christian M. Neuhauser.

Zu den wichtigsten Kopfschmerzsyndromen zählen der Spannungskopfschmerz, der Cluster-Kopfschmerz und die Migräne. Eine genaue Unterscheidung ist essenziell für die richtige Behandlung. „In meinem Fachgebiet der Neurologie und ganz besonders in der Kopfschmerzmedizin steht die Anamnese im Zentrum. Interessanterweise ist das ein Aspekt der Medizin, der von den Krankenkassen beispielsweise nur ganz schlecht abgegolten wird, obwohl man in einer sinnvoll geführten Anamnese sehr viel herausfinden kann“, bedauert Neuhauser.

## Richtig diagnostizieren

Neben Kopfschmerztagebüchern, die helfen, den Verlauf zu dokumentieren, spielt heute auch die Bildgebung eine große Rolle. Moderne MRT-Technik erlaubt es, das Gehirn präzise darzustellen und sogar funktionelle Veränderungen sichtbar zu machen. Besonders bei chronischen Kopfschmerzen sollte mindestens einmal ein MRT erfolgen.



Es gibt über 150 verschiedene Arten von Kopfschmerzen. Foto: Pixabay/Al

Der Spannungskopfschmerz ist der häufigste Kopfschmerztyp und äußert sich meist als drückender Schmerz, oft vom Nacken ausgehend. Bewegung verschlechtert die Beschwerden meist nicht. Häufig helfen Entspannung, Bewegung und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Cluster-Kopfschmerz tritt in Attacken auf und verursacht extrem starke Schmerzen, begleitet von Augenrötung und Tränenfluss. Hier ist Sauerstofftherapie häufig sehr wirksam. Migräne wiederum ist meist genetisch bedingt, geht oft mit neurologischen Symptomen wie Sehstörungen einher und kann verschiedene Verlaufsformen haben. Die Therapie richtet sich nach dem jeweiligen Typ und setzt sich aus medikamentösen und nicht-medikamentösen Maßnahmen zusammen.

Das Video zum Webinar finden Sie auf [meinmed.at/mediathek](http://meinmed.at/mediathek)

# Webinar: Neurodermitis im Fokus bei MeinMed

Gemeinsam mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltet MeinMed ein kostenloses Webinar zum Thema Neurodermitis im Kindesalter. Sie gehört zu den häufigsten chronischen Hauterkrankungen bei Kindern. Juckreiz, trockene Haut und entzündliche Ekzeme belasten nicht nur die jungen Patienten, sondern oft

die ganze Familie. Der Allgemeinmediziner und Arzt für Naturheilkunde Christian Neuburger erklärt, was wirklich hilft, um die Beschwerden zu lindern, Schübe zu vermeiden und die Haut zu stärken. Das Webinar findet am Dienstag, 16. September um 19 Uhr statt. Infos und Anmeldung: [meinmed.at/veranstaltung](http://meinmed.at/veranstaltung) (mak)



# Wenn es mit dem Abnehmen nicht klappt...

Machen Sie sich Gedanken, wie Sie unerwünschte Kilos loswerden? Dafür braucht es vor allem einen gut funktionierenden Stoffwechsel.

Unter Stoffwechsel versteht man jene Vorgänge, bei denen der Körper Zucker, Fett oder Eiweiß aus der Nahrung in Energie umwandelt oder in Form von Fett speichert. Wenn wir abnehmen wollen, ist ein effektiver Stoffwechsel eine Grundvoraussetzung. Denn je besser er arbeitet, desto mehr Kalorien verbrennt der Körper – sogar im Ruhezustand. Ein langsamer Stoffwechsel wiederum bedeutet folgendes:

- Man nimmt schneller zu, auch wenn man nicht viel isst.
- Das Abnehmen fällt schwer
- Man ist oft müde, friert leicht oder hat Verdauungsprobleme.

## Oft unterschätzt: die Leber

Was viele nicht wissen: Letztendlich entscheidet die Leber, ob Fett im Körper gespeichert oder zur Energiegewinnung verbrannt wird. Wenn sie durch zu viel Zucker, Alkohol oder Medikamente überlastet ist, funktioniert dieser Prozess schlechter.

Hinzu kommt, dass bei einer Diät vermehrt Giftstoffe im Körper freigesetzt werden, bei deren Verarbeitung die Leber noch stärker belastet wird.

## Heilpflanze für die Leber

Eine Überlastung äußert sich in erhöhten Leberwerten und darin, dass Fett vermehrt in der Leber abgelagert wird („Fettleber“). Die gute Nachricht: Die Leber kann sich außergewöhnlich gut erholen – wenn man sie dabei unterstützt. Dazu eignet sich eine 2- bis 3-monatige Kur mit der Mariendistel. Ihr Wirkstoff Silymarin hilft dabei, geschädigte Leberzellen wieder zu regenerieren und blockt gleichzeitig neue Schadstoffe ab. So kann sich die Leber vom eigenen Fett befreien und sich voll auf den Stoffwechsel fokussieren.

**Wichtig:** Die Mariendistel ist kein Abnehm-Mittel! Da aber nur eine gesunde Leber ihrer Stoffwechselfunktion voll nachkommen kann, macht es Sinn, die Mariendistel im Vorfeld einer Schlankheitskur einzusetzen.

Anzeige

## TESTWOCHEN

**-20%**  
Rabatt



Rabattgutschein für Dr. Böhm® Mariendistel (30/60 Stk.) gültig von 01. bis 30.09.2025 in teilnehmenden Apotheken.

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

## Das Gedächtnis im Alter mit Lecithin verbessern

Lecithin ist eine Mischung aus speziellen Fetten, die in jeder einzelnen Zelle unseres Körpers vorkommen. Diese sind notwendig, um die Hüllen unserer Körperzellen geschmeidig zu halten. In der Natur kommt es besonders viel in Sojabohnen, Eigelb und Sonnenblumenkernen vor.

**„Lecithin hilft beim Aufbau der Zellen, beim Transport von Fetten im Blut und bei der Weitergabe von Signalen zwischen Nervenzellen.“**

Foto: Ulrike Walther

ULRIKE WALTHER

Ulrike Walther, eine Apothekerin aus Kalsdorf, erklärt: „Beim Verdauen von Lecithin wird Cholin freigesetzt, woraus der Botenstoff Acetylcholin entsteht. Dieser Botenstoff ist entscheidend für unsere Konzen-

trationsfähigkeit, Denkfunktion und unser Gedächtnis. Weiters helfen die Fettbausteine des Lecithins, dass die Zellen in Gehirn und Nerven flexibel bleiben. So können Informationen reibungslos weitergegeben werden.“

Wenn mit dem Alter Abläufe im Gehirn langsamer werden oder wenn man stark geistig gefordert ist, kann es sinnvoll sein, Lecithin zuzuführen. Wichtig ist – Mehr hilft nicht automatisch mehr. Normale Mengen aus der Ernährung oder bei Bedarf auch Nahrungsergänzungen aus der Apotheke sind völlig ausreichend. Walther betont: „Lecithin ist unterstützend, ersetzt also nicht gesunde Ernährung, Bewegung und ausreichend Schlaf.“ Wer Medikamente nimmt oder gesundheitliche Probleme hat, sollte im Vorfeld kurz Rücksprache mit Arzt oder Apotheker halten.

# Entzündete

**Knapp neunzig Prozent der Blasenentzündungen verlaufen unkompliziert und lassen sich natürlich behandeln.**

Blasenentzündungen sind ein unangenehmes Leiden. Neben häufigem Harndrang und dem Brennen beim Toilettengang fühlen sich Betroffene oft auch allgemein unwohl. Wichtig ist, bereits bei den ersten Symptomen zu handeln. „Gerade bei unkomplizierten Infekten ohne Fieber oder Blut im Harn können pflanzliche Hilfsmittel eine gute Alternative zu Antibiotika sein“, weiß Christine Kiesel, Allgemeinmedizinerin in Graz.

### Pflanzlich gegensteuern

Die sogenannte Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) wirkt vor allem bei frühzeitiger Einnahme gut, wodurch man oft um

ein Antibiotikum herkommen kann. „Das ist deshalb wichtig, da die Bakterien, die die Entzündung verursachen, immer häufiger Resistenzen gegen Antibiotika bilden. Diese sollten daher nur bei wirklich komplizierten Blasenentzündungen eingesetzt werden“, so die Ärztin.



**„Antibiotika sollten nur bei komplizierten Blasenentzündungen eingesetzt werden.“**

Foto: privat

CHRISTINE KIESEL

Zahlreiche Heilpflanzen können bei Blasenentzündungen auf unterschiedliche Weise helfen. Eine Kombination dieser Wirkstoffe in einem Präparat ist daher besonders effektiv. Zu den wirksamsten Arzneipflanzen bei Blasenproblemen gehören:

**Gedächtnis stärken,  
Cholesterin senken!**



**Vertrauen  
Sie der Kraft  
von Lecithin.**

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Wirkstoff: Lecithin. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

## Starker Kopfschmerz oder doch Migräne?

Viele leiden unerkannt: Starke Schmerzen (manchmal einseitig), Übelkeit/ Erbrechen und eventuell auch Sehstörungen sind klassische Migräne-Anzeichen.

WERBUNG

### SCHNELLE HILFE

Aurasin akut mit Zolmitriptan schafft rasche Abhilfe im Akutfall.

Rezeptfrei in der Apotheke.

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



**Schnelle Hilfe bei akuter Migräne: Aurasin akut**

040\_AUR\_0224

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

## Welt-Sepsis-Tag: Eine gefährliche Komplikation

Hochrechnungen zufolge erkranken in Österreich jährlich 28.000 Personen an Sepsis, davon sind schätzungsweise 6.700 Fälle tödlich. Weltweit stirbt alle drei Sekunden ein Mensch an der Erkrankung. Früherkennung ist entscheidend und kann Leben retten.



**Bakterien im Blutkreislauf können eine Sepsis auslösen.**

Foto:unsplash.com

### Keine Vergiftung

Jede Infektion kann zur Sepsis ausarten, wenn deren Erreger die lokalen Abwehrmechanismen des Immunsystems überwinden und sich über das Blutgefäßsystem im Körper ausbreiten. Dies kann eine übermäßige Abwehrreaktion des Immunsystems auslösen, die Erreger sowie eigenes Gewebe angreift. Der oft benutzte Begriff „Blutvergiftung“ ist somit irreführend, da es sich vorrangig um eine fehlgesteuerte Immunreaktion handelt, welche die Versorgung lebenswichtiger Organe beeinträchtigt.

### Anzeichen erkennen

Die Krankheitszeichen können, gerade zu Beginn, unspezifisch und leicht zu übersehen sein. Bei Vorliegen einer Infektion sollte bei folgenden Symptomen an eine Sepsis gedacht und schnell eine weiterführende Diagnostik eingeleitet werden: Hyper- oder Hypothermie, Herzrasen, niedriger Blutdruck, Kurzatmigkeit, schnelle Atmung, Schüttelfrost, Schwitzen, kalte Extremitäten, verminderte Urinausscheidung, starke Schmerzen, Verwirrtheit, Desorientiertheit und kleine, punktförmige Blutansammlungen auf der Haut. (LaS)

# Blase behandeln

- 1. Cranberry** verhindert das Anhaften der Bakterien an die Blaseschleimhaut. Besonders wirksam ist sie als Extrakt.
- 2. Kren (Meerrettich) und Brunnenkresse** werden als natürliches Antibiotikum bezeichnet, weil sie Bakterien bekämpfen.
- 3. Birkenblätter** fördern die Harnproduktion, spülen die Harnwege durch und helfen so, die Bakterien wieder auszuscheiden.

„Bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten empfehle ich spezielle Kombinationen natürlicher Inhaltsstoffe, welche längerfristig über mehrere Monate angewendet werden können. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Infekte damit tatsächlich seltener werden können. Bei akuten Entzündungen kann zusätzlich hoch dosierte D-Mannose – das ist ein natürlicher

Zucker, der nicht vom Körper aufgenommen wird – das Anhaften der Bakterien an die Blasenwand verhindern und das Ausspülen der schädlichen Keime fördern“, erklärt die Expertin.

## Viel Flüssigkeit und Ruhe

Neben der aktiven Behandlung sollte man möglichst viel Flüssigkeit in Form von stillem Wasser und Tee (zum Beispiel Brennnessel, Schafgarbe oder Zinnkraut) zu sich nehmen. Kalte Füße machen die Blase anfällig für einen Infekt und schwächen das Immunsystem – warme Socken sind also ebenfalls zu empfehlen. Viel Ruhe unterstützt außerdem die Selbstheilungskräfte des Körpers.

## Aktiv vorbeugen

Es gibt zahlreiche Faktoren, welche die Entstehung von Bla-



**Statt Antibiotika: In vielen Fällen können Pflanzen helfen.** Foto: smartermix

senentzündungen bei empfindlichen Personen begünstigen. Dazu gehören zum Beispiel eine „übertriebene Intimhygiene“. Wer besonders anfällig ist, sollte außerdem nach dem Geschlechtsverkehr auf die Toilette gehen. Natürlich können trotz aller Vorsicht Beschwerden auftreten. „Deshalb rate ich dazu, immer ein passendes Präparat zu Hause zu haben und bei ersten Beschwerden sofort anzuwenden.“ (red)

## Öfter einmal eine harte Nuss knacken



Foto: Pixabay.com

Bald gibt es wieder frische Walnüsse, und diese darf und soll man regelmäßig knabbern. Sie sind reich an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Ballaststoffen, die Herz und Kreislauf schützen. Studien zeigen, dass der tägliche Verzehr den Cholesterinspiegel senkt und das Risiko, Diabetes Typ 2 zu entwickeln, deutlich reduziert. Außerdem unterstützen Walnüsse die Gehirnfunktion und fördern eine gesunde Darmflora. Damit sind sie ein echtes Supernahrungsmittel für ein gesundes Leben. (mak)

**Dr. Böhm®**

ALLES FÜR GESUNDE  
**HARNWEGE  
UND BLASE**




Für gesunde Harnwege und Blase\*  
Cranberry-Extrakt 67 mg PAC  
D-Mannose 3000 mg  
Birkenblätter-Extrakt 130 mg  
Meerrettich-Extrakt 75 mg

10 Sachets Brausegranulat

Nahrungsergänzungsmittel

**Die schnelle Lösung zum Trinken.**

**Dr. Böhm® Cranberry akut** wurde entwickelt, um die Gesundheit der Harnwege, Blase und Schleimhäute im Akutfall zu unterstützen. Es kombiniert auf einzigartige Weise:

- ✔ **Cranberry, Kren und D-Mannose**
- ✔ **Plus Birkenblätter** zum Ausspülen der Harnwege
- ✔ **Auch während einer Antibiotika-Therapie** geeignet

Qualität aus Österreich.

## Zahnärztin



**Dr. Silke SPANLANG, MSc**  
Zahnärztin & Kieferorthopädin

*„Ihre eigenen Zähne bis ins hohe Alter gesund erhalten – Wir helfen Ihnen dabei!“*

- **Vorsorge & Mundhygiene**
- **Kontrolle & Instandhaltung Ihrer vorhandenen Kronen & Brücken**
- **Spezielle Alterszahnheilkunde**
- **Implantate (schonend)**
- **Keramikinlays & Kronen**
- **Veeners (optische Korrektur)**
- **Zahnspange (unsichtbar)**

*Vorsorge, Gesundheitserhaltung und Pflege ist Ihre Schönheit von morgen.*

Am wichtigsten ist mir, dass Ihre Zähne langfristig optimal versorgt und Sie dadurch bis ins hohe Alter nachhaltig zufrieden sind. Eine gute Kaufunktion gekrönt von einem ästhetisch sehr schönen Lächeln ist unser gemeinsames Ziel.



*Ich nehme mir viel Zeit für Ihre Wünsche!*

**Dr. Silke SPANLANG MSc**  
Zahnärztin & Kieferorthopädin

**Alle Kassen & Privat**  
**Döblinger Hauptstr. 66/9**  
**1190 Wien**

**Tel.: 01 / 368 368 7**

**Montag bis Freitag: 8 - 17 Uhr**