



Selenquellen sind Fleisch, Fisch, Eier, Linsen, Nüsse. Foto: Yulia Furman/Shutterstock

Selen unterstützt das Immunsystem

Selen ist ein lebensnotwendiges Spurenelement, das mit der Nahrung zugeführt werden muss, da der Körper es nicht selbst herstellen kann. Es reguliert beispielsweise die Schilddrüsenhormone und das zentrale Nervensystem, die ohne diesen Mikronährstoff nicht ordnungsgemäß funktionieren können. Außerdem ist Selen an der Bildung von Spermien beteiligt, es unterstützt die Immunabwehr und beseitigt zellschädigende freie Radikale. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung reicht in der Regel aus, um einem Selenmangel vorzubeugen. (juf)

Pollenflug stellt in Kombination mit Gewittern für Allergiker eine potenzielle Gefahr dar.

VON MARGIT KOUDELKA

Extreme Wetterereignisse häufen sich aufgrund klimatischer Veränderungen auch in Regionen, in denen sie bisher selten waren. Das kann sich auf die Gesundheit der Menschen auswirken, so unter anderem auf jene von Personen mit Asthma bronchiale oder allergischem Schnupfen. Bei Asthmapatienten können Gewitter und starke Regenfälle zu einer Verschlechterung führen, sodass es zu einem Anstieg der Besuche in den Notaufnahmen kommt. Bestimmte meteorologische Bedingungen können zu gewitterbedingtem Asthma

(„Thunderstorm-Asthma“) führen. Typischerweise betrifft es Menschen, die an Inhalationsallergien – etwa gegen Pollen – leiden. Pollenkörner, die unter gewöhnlichen Umständen in den oberen Atemwegen verbleiben, gelangen bei Gewittern in höhere Luftschichten und zerfallen durch Aufwinde in kleinere Partikel. Abwinde transportieren diese wieder zurück auf den Boden, sie gelangen so in die unteren Atemwege und verursachen akutes Asthma.

Beispiel aus Australien

Der bislang bedeutendste Vorfall war ein schweres Gewitter am 21. November 2016 in Melbourne, Australien. Binnen 30 Stunden wurden 8.500 Patienten in Notfallambulanzen eingeliefert, zehn von ihnen verstarben. Untersuchungen ergaben zudem, dass gewitter-

bedingtes Asthma nicht nur für Menschen mit vorheriger Asthmadignose ein Problem darstellt. Von 85 untersuchten Patienten im Erwachsenenalter in Melbourne hatten rund 60 Prozent bis zu diesem Ereignis noch keinen Asthmaanfall. Bei 99 Prozent von ihnen lag jedoch eine Pollenallergie vor. Vorfälle dieser Art sind vor allem aus Australien bekannt, aufgrund klimatischer Veränderungen könnte es jedoch auch in Europa zu vermehrten Fällen von Gewitterasthma kommen. Dies stellt natürlich eine große Belastung für das Gesundheitssystem dar, deshalb ist es wichtig, die Risikogruppen zu identifizieren. Dazu zählen Patienten mit allergischem Schnupfen mit hohem serumspezifischem Immunglobulin-E-Level. Sie können von einer Allergen-Immuntherapie profitieren. Eben-

Entfesseln Sie Ihre Autonomie

Spastizität nach Schlaganfall ist behandelbar



Merz TR-2024-02-003

Menschen mit spastischer Bewegungsstörung helfen

Seit 2023 ist die Internetseite www.neurotreff.at online. Das neue Service ermöglicht es, nach Experten auf dem Ge-



„Therapieziele können etwa eine Schmerz- und Stigma-reduktion sein.“

Foto: privat

GOTTFRIED KRANZ

biet der Spastik infolge eines Schlaganfalls zu suchen. So kann man unkompliziert und rasch Ärzte und Therapeuten finden, die sich auf alle Aspekte der Behandlung spezialisiert haben. „Eine frühzeitige Diagnose und Therapie der Spastik kann nicht nur etwaige Komplikationen reduzieren, sondern auch Alltagsfunktionen der Betroffenen verbessern und ihre Unabhängigkeit fördern“, hält Gottfried Kranz, Ärztlicher Direktor im Neurologischen

Rehabilitationszentrum „Rosenhügel“, fest. Hilfreich seien aktive und passive Bewegung, Positionsänderungen bei bettlägerigen Patienten, eine gute Hilfsmittelversorgung, Physio- und Ergotherapie, sowie geräteunterstützte Therapien wie Gangroboter. „Unter den Medikamenten ist Botulinum Toxin das Mittel der ersten Wahl, wenn bestimmte Körperregionen wie die Hand oder die Schulter betroffen sind“, erklärt der Experte. Wichtig sei, dass gemeinsam mit Patienten, Angehörigen und Therapeuten Therapieziele festgelegt werden (wie Schmerz- und Stigma-Reduktion). Anders als bei Antispastischen Medikamenten komme es bei Botulinum-Toxin-Injektionen zu keinen systemischen Nebenwirkungen. Eine Behandlungsnötigkeit bestehe meist zwei- bis dreimal im Jahr.



Jetzt Expert:innen finden unter
NEUROTREFF.

für Pollen



Mäßiger Regen entfernt Pollen aus der Luft. Gewitter können die allergene Wirkung von jedoch Pollen jedoch verstärken. Foto: Max LaRochelle/Unsplash

so ist es von Bedeutung, die Therapietreue der Betroffenen mit inhalativen Kortikosteroiden zu verbessern und eine sogenannte Single-Inhaler-Maintenance-and-Reliever-Therapie in Erwägung zu ziehen. Damit erhöhen die Patienten bei verstärkter Symptomatik ihre Steroiddosis und sind besser vor einer Verschlechterung der Symptome geschützt. Zudem

sollten sie an Risikotagen Aufenthalte im Freien möglichst vermeiden. Diese vorherzusagen ist schwierig. Eine Orientierung bietet jedoch die Pollen+ App, die seit vergangenem Jahr zusätzliche Informationen über das Asthmawetter und eine Unwetterwarnfunktion beinhaltet. Diese kann kostenlos auf polleninformation.at heruntergeladen werden.



Das Rauchen aufzugeben, zahlt sich aus und bringt eine Reihe gesundheitlicher Vorteile mit sich. Foto: Andres Siimon/Unsplash

Was ein Rauchstopp für die Gesundheit bringt

Der 31. Mai gilt als Weltnicht-rauchertag. Wer dem Rauchen als Laster abschwört, kann erheblich davon profitieren. Laut der American Cancer Society sinkt der Blutdruck bereits 20 Minuten nach der letzten Zigarette nahezu auf einen Wert wie davor. Das Risiko, einen Herzanfall zu erleiden, verringert sich 24 Stunden nach dem letzten Glimmstängel. Nach zwei bis drei Tagen verbessern sich Geruchs- und Geschmacks-

sinn. Zwei Wochen bis drei Monate danach kommt es zu einer Besserung von Kreislauf und Lungenfunktion. Einen bis neun Monate nach dem Rauchstopp verringern sich Hustenanfälle, Verstopfungen der Nasennebenhöhlen, Müdigkeit und Kurzatmigkeit. Nach einem Jahr sinkt das Risiko, eine koronare Herzkrankheit zu entwickeln. Fünf Jahre danach sinkt auch das Schlaganfallrisiko. (mak)



Gedächtnisleistung kann durch gezielte Nährstoffe verbessert werden.

Wichtige Nährstoffe für unser Gehirn

Konzentrationschwäche und verminderte Merkfähigkeit? Was tun, wenn die geistige Leistungsfähigkeit nachlässt?

Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns kann durch die gezielte Versorgung mit ausgewählten Nährstoffen langfristig gesteigert werden.

Ginkgo biloba, Lecithin sowie der Vitamin B Komplex sind hierbei die idealen Energielieferanten. Ginkgo wirkt gefäßerweiternd, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und den Energiestoffwechsel im Gehirn. Dadurch kommt es zu einer optimalen Sauerstoff- und Energieversorgung der Gehirnzellen. Lecithin ermöglicht eine verbesserte Informationsweitergabe im Nervensystem. Die Vitamine des B-Komplexes unterstützen zusätzlich den Energiestoffwechsel und tragen

zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Ginkgo Lecithin plus Dr. Fischer ist ein nussig-wohl schmeckendes Tonikum mit der effektiven Vitalstoff-Kombination aus hochwertigem Ginkgo-Extrakt, natürlichem Sojalecithin und dem gesamten Vitamin B-Komplex. Durch die Einnahme kann die Gehirntätigkeit gesteigert und die Konzentrations- und Gedächtnisleistung verbessert werden. Auch milde Formen der Altersvergesslichkeit können vermieden bzw. deren Auftreten hinausgezögert werden.

Ideal für unterwegs sind die Ginkgo Lecithin plus Bonbons die ebenfalls hochdosierten Ginkgo Extrakt sowie wertvolles Lecithin enthalten.

Weil geistig fit bleiben nicht selbstverständlich ist!

- + **Ginkgo und Lecithin**
Vitalstoffe für Körper und Geist
- + **Vitamin B-Komplex**
Für Nerven und Energie

Jetzt € 2,- sparen!*

Exklusiv in Ihrer Apotheke!



* Beim Kauf einer Packung Ginkgo Lecithin plus 500 ml erhalten Sie im Mai 2,- € Rabatt. In allen teilnehmenden Apotheken erhältlich. Nur solange der Vorrat reicht. Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.



Gestresst und überlastet?

Ein rein pflanzliches Beruhigungsmittel bringt wieder Ruhe und Gelassenheit in den Alltag.

Kennen Sie das? Alle wollen gleichzeitig etwas von einem. In solchen Phasen kann man sich schnell gestresst und ausgelaugt fühlen. Der Grund dafür ist unser zentrales Nervensystem, das bei Überlastung in den Alarmzustand schaltet. Kurzfristig können wir dadurch zwar die Herausforderungen des Tages mit mehr Energie meistern, langfristig führt ein solcher Dauerstress jedoch zum genau entgegengesetzten Effekt: Tagsüber ist man unruhig und nervös und abends beim Schlafengehen beginnen die Gedanken immer um die gleichen Themen zu kreisen. Wirksame Hilfe kommt aus der Natur.

Anspannungen erfolgreich lösen
Das rein pflanzliche Beruhigungsmittel Dr. Böhm® Passionsblume beeinflusst die Freisetzung von be-



stimmten Neurotransmittern positiv und wirkt dadurch beruhigend. Es löst nervöse Anspannungen und sorgt wieder für mehr Gelassenheit. Durch seine entspannende Wirkung wird man wieder belastbarer und kann auch wieder besser mit akuten Stress-Situationen umgehen. Der große Vorteil von Dr. Böhm® Passionsblume: Die Tabletten können tagsüber und abends eingenommen werden. Sie machen nicht müde, sondern

wirken ausschließlich beruhigend. Durch diesen kleinen aber feinen Unterschied bewahrt man auch tagsüber einen klaren Kopf. Abends hilft die beruhigende Wirkung dann, ganz ohne zusätzliches Schlafmittel einzuschlafen.

Der rasche Weg zu mehr Gelassenheit

Dr. Böhm® Passionsblume enthält die höchste zugelassene Dosierung der Heilpflanze. Die Wirkung

setzt rasch nach Einnahme nur einer Tablette ein. Die Passionsblume ist gut verträglich und macht nicht abhängig, wodurch auch eine langfristige Einnahme möglich ist. Gehen Sie die Herausforderungen des Tages wieder mit der nötigen Ruhe an und schalten Sie abends besser ab!

Das pflanzliche Beruhigungsmittel

Dr. Böhm® Passionsblume 425 mg Dragees



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

- Höchste zugelassene Dosierung am Markt
- Tagsüber & abends verwendbar
- Rasche Wirkung

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.

Wenn der Blutdruck zu hoch ist...

Hoher Blutdruck hat nicht nur lästige Symptome, sondern ist auch gefährlich – man kann aber pflanzlich gegensteuern.

Kreislaufprobleme, Müdigkeit sowie Ohrensausen sind die häufigsten Symptome für einen hohen Blutdruck und belasten Betroffene in ihrem Alltag erheblich. Langfristig bringen zu hohe Blutdruckwerte auch erhebliche Risiken einer Herz-Kreislauf-Erkrankung mit sich. In jedem Fall sollte man also schnell gegensteuern.

Was kann man tun?

Neben der medikamentösen Therapie (vom Arzt verordnet)



eignen sich hier auch Helfer aus der Natur. In der Apotheke werden etwa Tabletten mit Olivenblattextrakt empfohlen, wenn der Blutdruck nicht im Idealbereich liegt. Darüber hinaus eignen sich homöopathische Wirkstoffe als optimale Ergänzung: Crataegus

(Weißdorn) ist etwa ein klassisches Mittel mit ausgleichender Wirkung auf Herz, Kreislauf und Blutdruck. Bei Ohrengeräuschen und Schwindel kommt Arnica zum Einsatz, starkes Herzklopfen wiederum kann sehr gut mit Glonoinum behandelt werden.

Empfehlung aus der Apotheke

In Kombination gibt es diese drei Wirkstoffe etwa in homöopathischen Tropfen (z. B. APOZEMA® Nr. 10 Bluthochdruck-Tropfen). Sie regen den Körper an, selbst aktiv zu werden und den Blutdruck auf natürliche Weise zu regulieren sowie die einhergehenden Symptome zu lindern. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich:
PZN 0987880

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



Natürliche Hilfe bei Migräne

Eine altbewährte Heilpflanze beugt Migräne-Attacken effektiv vor.

Hämmernde, meist einseitige Kopfschmerzen: typisch für eine Migräne. Rund eine Million Österreicher sind betroffen. Eine Attacke (die neben den Kopfschmerzen auch häufig mit Übelkeit und Lichtempfindlichkeit einhergeht) kann bis zu 72 Stunden dauern. Eine Teilnahme am normalen Leben ist in diesem Zeitraum für viele Patienten kaum möglich, die Einnahme von Schmerzmitteln oft ein Muss.

Lieber vorbeugen statt Akutmedikation

Was viele nicht wissen: Eine zu häufige Nutzung von schmerzlindernden Medikamenten kann

genau den entgegengesetzten Effekt haben. Denn neben den allgemein bekannten Nebenwirkungen können diese bei häufiger Einnahme auch zu einem sogenannten „schmerzmittelinduzierten“ Dauerkopfschmerz führen – ein Teufelskreis entsteht, aus dem man immer schwerer ausbrechen kann. Die gute Nachricht: Es gibt eine pflanzliche Alternative, um langfristig und schonend eine Verbesserung bei Migräneattacken zu erzielen.

Wirkt, bevor der Schmerz entsteht

Genau hier setzt die traditionsreiche Heilpflanze Mutterkraut an. Daten aus der Migränerforschung zeigen klar: Sie hilft die Häufigkeit von Migräneattacken langfristig deutlich zu reduzieren. Dadurch können auch Begleitscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen



seltener auftreten. Das Besondere an Mutterkraut: Es wirkt, bevor der Schmerz überhaupt entsteht, wodurch auch seltener zu Schmerzmitteln gegriffen werden muss.

Tipp: Damit die Heilpflanze ihre volle Wirkung entfalten kann sollte sie über mehrere Monate hinweg in hoher Dosierung eingenommen werden. Ideal dafür eignen sich Mutterkraut-Tabletten aus der Apotheke. Die aktuell höchste am Markt zugelassene Dosierung bietet Dr. Böhm®

Mutterkraut forte („Migräne Kopfschmerz“) – erhältlich in der Apotheke.



Pflanzliches Arzneimittel

Dr. Böhm® Mutterkraut forte
 UVP: € 24,90 (60 Tabletten)
 PZN: 5521488

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.

Apotheken-Tipp: bei Hornhaut

Sie werden bei der Hautpflege oft vergessen – unsere Füße. Dadurch werden sie rau, trocken und bekommen Hornhaut und Risse.

Um die Füße wieder mit Feuchtigkeit zu versorgen, ist eine Fußcreme mit den richtigen Inhaltsstoffen erforderlich. Entscheidend ist hier vor allem ein hoher Anteil an Urea. Dieser Wirkstoff hilft der Haut, Feuchtigkeit zu binden und zu speichern, und löst zusätzlich auf sanfte Weise abgestorbene Hautzellen und Verhornungen.

Produkt-Tipp

Die in Apotheken meistverkaufte Fußcreme kommt von Lasepton®. In Zusammenarbeit mit Experten aus dem Fußpflegebereich hat



die österreichische Qualitätsmarke eine Formel entwickelt, die tatsächlich eine spürbare Pflegewirkung bei Hornhaut und trockenen Füßen zeigt:

- Hoher Urea-Gehalt (12 %)
- Plus Avocado- und Olivenöl
- Löst Hornhaut und beugt weiteren Verhornungen vor.



Für Ihren Apotheker: PZN 4036822
*Apothekenabsatz Fußpflege IQVIA OTC Offtake MAT 02/24

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE BLASE



Nahrungsergänzungsmittel

Häufiger Harndrang – vor allem in der Nacht? Das muss nicht sein! **Dr. Böhm® Kürbis unterstützt rein pflanzlich einen normalen Harnfluss.** Nur 1 Tablette täglich versorgt Sie mit dem **hochkonzentrierten Extrakt** aus steirischen Kürbiskernen – und ist so die Antwort auf lästigen Harndrang.

- ✓ Unterstützt Blase und Prostata
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Langfristige Anwendung empfohlen

Qualität aus Österreich. 