

# Neue Webinar-Videos jetzt auf MeinMed.at

Gesundheitskompetenz und Stressresilienz waren die Themen der aktuellen MeinMed-Webinare.

Gesundheitskompetenz beschreibt die Fähigkeit, gesundheitsrelevante Informationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und schließlich anzuwenden. Darüber sprach Kurt Martini vom Zentrum für Gesundheitsberufe Tirol. Vor allem bei Jugendlichen ist diese Kompetenz entscheidend, da in dieser Lebensphase prägende Gewohnheiten entstehen und erste eigenständige Entscheidungen getroffen werden. Die Digitalisierung stellt dabei eine besondere Herausforderung dar: Soziale Medien wie



**Die Webinare können online nachgesehen werden.** Foto: Unsplash.com

TikTok verbreiten oft ungefilterte Gesundheitsversprechen. Echte Kompetenz zeigt sich hier nicht im reinen Wissenserwerb, sondern in der kritischen Reflexion der Quellen.

### Die Nerven bewahren

„Stress ist entgegen seinem Ruf ein überlebenswichtiges biologisches Programm, das den Körper durch die Ausschüttung

von Hormonen wie Adrenalin in Alarmbereitschaft versetzt“, erläuterte die Resilienztrainerin Petra Prüfert-Holzinger in ihrem Vortrag. Das autonome Nervensystem steuert dabei das Wechselspiel zwischen dem aktivierenden Sympathikus und dem regenerierenden Parasympathikus. Stressresilienz bedeutet nicht die Abwesenheit von Stress, sondern die Fähigkeit zur Selbstregulation. In der heutigen Gesellschaft führen oft nicht mehr wilde Tiere, sondern Zeitdruck und ständige Erreichbarkeit zu einer dauerhaften Aktivierung des Stresssystems. Um die Gesundheit langfristig zu erhalten, ist es essenziell, nach Belastungsphasen bewusst in den Zustand der Erholung zurückzukehren. (mak)

**AKTION -2€**  
In Kooperation mit APOVERLAG

**NACHTRUH INTENS**

**Schlaf<sup>3</sup>**

Hochdosiertes Melatonin

PZN 5811430

**Exklusiv in Ihrer Apotheke**  
[www.nachtruhat.at](http://www.nachtruhat.at)

Nahrungsergänzungsmittel \* 1,9 mg

Einförsbar in allen teilnehmenden Apotheken bis 31.05.2026. Gültig beim Kauf einer 20 Stk. Packung NACHTRUH INTENS, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Coupons oder Treuepass. Keine Barabläse. ruh\_c\_202603\_Inserat\_3



**Eine Ergotherapeutin gibt Tipps im Webinar.** Foto: AdobeStock

## Webinar über den Wandel des Lebens

Gesund, weil richtig informiert! Vom Kindergarten in die Schule, vom Berufsleben in den Ruhestand oder vom eigenen Zuhause ins Wohn- und Pflegeheim – Übergänge begleiten uns ein Leben lang. Sie bringen Veränderungen in den Alltag und in den Handlungen mit sich. In einem MeinMed-Webinar am 5. Mai ab 19 Uhr erfahren Interessierte, wie Übergänge aktiv gestaltet und gut bewältigt werden können. Die Referentin Magdalena Schlögl gibt wertvolle Tipps und Impulse aus ergotherapeutischer Sicht, die im Alltag unmittelbar unterstützen. (mak)

**Gedächtnis stärken, Cholesterin senken!**

**Jetzt in Aktion in Ihrer Apotheke!\***

**Sparen sie 4 Euro auf Buer® Lecithin flüssig 1000 ml.**

\*Aktion gültig von 1.4.-31.5.2026

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.

**Einfach unbeschwert**

**JETZT**  
40 Stk. - 2€  
80 Stk. - 4€  
in Ihrer Apotheke\*

**PADMA Originalrezeptur**  
Kräuter aus der TIBETISCHEN KONGITRITIONSOLEHRE

**PADMA® NERVOTONIN Nerven**  
Gelassen durch den Tag, in eine ruhige Nacht

Kräuter kapseln nach tibetischer Rezeptur für **innere Ruhe und Gelassenheit**

\*Aktion gültig vom 01.04. bis 30.06.2026

AT/PADMA/2026006

## Thema Haarausfall<sup>1</sup>

# „Dieses Produkt hält, was es verspricht!“

Nach drei Monaten mit der neuen Dr. Böhm® Haarstruktur war Brigitte Kercher\* begeistert:



„Die Haare gingen nicht mehr so leicht aus und fühlten sich dichter und strapazierfähiger an. Ich fühle mich endlich wieder selbstbewusster im Alltag.“

„Mit den Wechseljahren ist mein Haar deutlich dünner geworden. Teilweise habe ich mich gefürchtet, dass man die Kopfhaut sehen kann. Ich habe daraufhin viel Geld in verschiedenste Pflegeprodukte gesteckt, die mehr Volumen ver-

sprochen haben. Der Effekt hat mich aber nicht überzeugt“, erzählt Brigitte Kercher (57).

### Die wissenschaftliche Einschätzung

Was die Angestellte beobachtet, ist aus fachlicher Sicht klar erklärbar: Shampoos und Spülungen sind nicht per se schlecht und enthalten oft auch wichtige Aufbaustoffe (z. B. Ceramide, Kollagen oder Keratin). Sie wirken jedoch nur äußerlich auf das Haar – also nicht dort, wo Haarausfall entsteht, nämlich tief in der Kopfhaut, bei den Haarwurzeln.

### Ein letzter Versuch!

„Dann hatte ich das Glück, in eine Testgruppe aufgenommen zu werden - für den neuen Haarstruktur Premium Wirkkomplex von Dr. Böhm®. Ich war anfangs skeptisch aber nach mehreren Wochen entdeckte ich wirklich

sichtbare Ergebnisse. Es gingen deutlich weniger Haare aus, wodurch mein Haar immer dichter wurde.“

### Völlig neuer Wirk-Ansatz

Die Dr. Böhm® Haarstruktur Tabletten wurden von österreichischen Wissenschaftlern entwickelt und sind das Ergebnis langjähriger Forschung. Die spezielle Formulierung enthält alle wichtigen Aufbaustoffe für die Haarstruktur. Deren Effekte wurden durch mehrere klinische Studien belegt:

#### • Weniger Haarverlust:

- Verlängerung der Wachstumsphasen<sup>2</sup>
- Bessere Verankerung in der Kopfhaut<sup>3</sup>

#### • Neue Haare wachsen kräftiger nach<sup>2</sup>



### Vollends überzeugt

„Ich bin so froh, endlich ein Produkt gefunden zu haben, das hält, was es verspricht. Meine Haare sind jetzt dichter und mein Selbstwertgefühl ist wieder da“, freut sich Brigitte Kercher.



Dr. Böhm® Haarstruktur  
30 Tabletten (PZN 6028146)

<sup>1</sup> nicht bei krankheitsbedingtem oder erblichem Haarausfall. Zink zum Erhalt normaler Haare, Ceramide für kräftig aussehendes und strapazierfähiges Haar.; <sup>2</sup>Dudonné S et al. Int J Cosmet Sci 2024; 46 (2): 284–96.; <sup>3</sup>Olhane Nieto Iriberrí et al. The Efficacy of Ovoderma® to Improve Hair and Nail Condition 2025.; \* Name geändert

## 3 wirksame Tipps bei Schwindel

Gerade durch den ständigen Wetterwechsel im Frühjahr kann Schwindel plötzlich auftreten und Ihren Alltag komplett auf den Kopf stellen.

Besonders belastend ist es, wenn Kreislaufprobleme oder niedriger Blutdruck die Auslöser sind – und man nicht genau weiß, wann der nächste Anfall kommt.

### Unsere Tipps bei Schwindel:

**1** Ist einem schwindlig, so sollte man sich erst einmal hinsetzen und ein Glas Wasser trinken.

**2** Um die Durchblutung wieder anzuregen, kann man mit Zeigefinger und Mittelfinger den Bereich direkt vor oder hinter den Ohren mit kreisförmigen Bewegungen massieren.

**3** Wenn Sie eine zuverlässige Lösung suchen, dann vertrauen Sie auf die Kraft der Natur! Seit Jahren sind die Apozema®



Schwindel- und Kreislauf-Tropfen ein bewährtes Arzneimittel bei Schwindelzuständen. Warum? Die einzigartige Kombination aus pflanzlichen Wirkstoffen wie den seit dem 16. Jahrhundert bekannten Kockelskörnern, die bereits Seefahrer gegen Schwindel nutzten, und der altbewährten Heilpflanze Mistel stärkt Ihren Kreislauf und bringt Sie wieder in Balance.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich:  
PZN 0987905

\*Name geändert

Homöopathisches Arzneimittel: Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchs-information, Arzt oder Apotheker.



# Nächtlicher Harndrang Wie oft ist normal?

**Nächtlicher Harndrang ist für viele Männer ein großes Problem. Trotzdem haben zwei Drittel aller Betroffenen noch nie etwas dagegen getan – dabei ist es so einfach...**

Ab dem 40. Lebensjahr haben Männer häufig mit Blasen- und Prostataproblemen zu tun. Aus diesem Grund verspüren sie auch verstärkt den Drang, auf die Toilette zu gehen – besonders nachts. Viele müssen sogar mehrmals aufstehen, um Wasser zu lassen. Der Grund ist ein sogenannter „Restharn“ der nach dem Toilettengang in der Blase zurückbleibt und dort schnell wieder das Gefühl verur-

sacht, sich erleichtern zu müssen. Einfach so hinnehmen muss man dies aber nicht – denn es gibt pflanzliche Unterstützung.

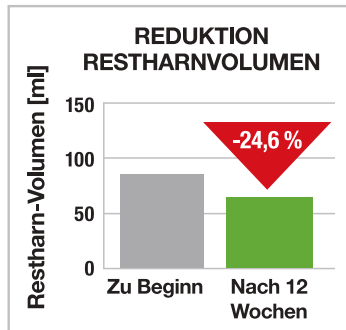
## Nächtlichen Harndrang spürbar senken

Die Rede ist von einem Extrakt aus den Kernen des Steirischen Ölkürbis. Der Kürbis ist schon seit jeher ein bewährtes Mittel als Beitrag für einen normalen Harnfluss und zur Unterstützung von Blase und Prostata. Besonders empfehlenswert ist hier ein hochdosierter Extrakt aus Kürbiskernen (z.B. in Tablettenform).

## Wissenschaftlich bestätigt

Eine Studie zum Effekt von Kürbiskern-Extrakt bei häufigem Harndrang kam zu folgenden überzeugenden Ergebnissen<sup>1</sup>:

- **Das Restharnvolumen** in der Blase reduzierte sich um ein Viertel.
- **Der nächtliche Harndrang** ging dadurch nach 12 Wochen deutlich zurück.
- **80 % der Teilnehmer** berichteten von einer höheren Lebensqualität.



## Klare Empfehlung

Derselbe Extrakt wird in hochkonzentrierter Form in den Kürbis Tabletten von Dr. Böhm® eingesetzt. Durch eine einzigartige Technologie in der Produktion wird bewerkstelligt, dass die Wirkstoffe der Kürbiskerne derart konzentriert werden, sodass bereits 1 Tablette pro Tag ausreichend ist, um Blase und Prostata optimal zu unterstützen.

<sup>1</sup>Leibbrand M. et al., J Med Food 00 (0) 2019, 1-9.

Für Ihren Apotheker  
**Dr. Böhm®**  
**Kürbis 1x täglich**

PZN 1609022

# Allergie: Akut-Wirkung

**Birken- und Gräserpollen sorgen bei Allergikern für rinnende oder auch verstopfte Nasen und häufiges Niesen. Für rasche Linderung empfehlen Apotheker den LUUF® Nasenspray. Wir haben das Produkt unter die Lupe genommen.**



**Preis:** 15 ml á € 10,90 (Apotheke)

**Anwendung:** Bei verstopfter oder rinnender Nase aufgrund von Erkältung oder Heuschnupfen.

**Wirkung:** Im Gegensatz zu anderen Präparaten kombiniert der LUUF® Nasenspray gleich zwei Wirkstoffe (Diphenhydramin & Naphazolin) für einen spürbaren Mehrfacheffekt. Er wirkt nicht nur antiallergisch und abschwellend, sondern stoppt auch die rinnende Nase.

**Testergebnis:** Besonders beeindruckend war die rasche Wirkung. Schon wenige Minuten nach der Anwendung (1-2 Sprühstöße pro

Nasenloch) war die Nase wieder frei bzw. rann nicht mehr.

**Fazit:** Klare Empfehlung bei hervorragendem Preis-Leistungs-Verhältnis.

- Wirkt antiallergisch und abschwellend
- Stoppt die rinnende Nase
- Hemmt den Niesreiz

## Unsere Bewertung:



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



**HEILPFLANZEN WISSEN**

## Bei Stress & Überlastung

**Wer kennt es nicht? Immer wollen alle gleichzeitig etwas von einem – ob im Büro oder zuhause. Schnell fühlt man sich da gestresst und überlastet. Tagsüber ist man nervös und abends kann man nur schwer abschalten.**

Besonders empfehlenswert sind hier die hochdosierten und rasch wirkenden Passionsblume-Tabletten von Dr. Böhm®. Sie helfen dabei im Alltag entspannt und gelassen zu bleiben.

**Gut zu wissen:** Die Passionsblume kann tagsüber und abends eingenommen werden. Denn sie beruhigt ausschließlich und

macht nicht müde. Dadurch bewahrt man tagsüber einen klaren Kopf und kann abends ganz ohne zusätzliches Schlafmittel besser einschlafen. Speziell die Tabletten von Dr. Böhm® enthalten die höchste am Markt zugelassene Dosierung der Heilpflanze, wodurch ihr Effekt rasch einsetzt.



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel PZN 3516141

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.