



**Auch im Büro ist Bewegung gut möglich.** Foto: Andrey\_Popov/Shutterstock

## Mit MeinMed in Bewegung kommen

Körperliche Aktivität hat eine ganze Reihe positiver Effekte auf Körper und Geist. Sport verringert das Risiko, Herz-Kreislauf- sowie Krebserkrankungen zu entwickeln, verbessert die Schlafqualität und das psychische Befinden. Dies sind nur einige Beispiele. Wie sich Bewegung einfach in den Alltag integrieren lässt, verrät die Fitnesstrainerin Karin Schuppe in einer dreiteiligen Webinarreihe auf MeinMed.at. Kooperationspartner ist die Österreichische Gesundheitskasse. Das erste Video ist bereits online. Weitere Termine: meinmed.at/Veranstaltung. (mak)

## Mehr Energie, weniger Cholesterin mit Lecithin

Lecithin ist ein wichtiger Energielieferant. Mit dem aus Lecithin gewonnenen Phosphat kann der Körper die er-



**„Lecithin führt zu einer Steigerung der Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit.“**

Foto: privat

GILBERT ZINSLER

forderliche Energie für die Muskelkontraktion bereitstellen. „Dadurch verbessert sich nachweislich die Muskelkraft und Regeneration nach körperlicher Belastung. Lecithin ist zudem Ausgangssubstanz für Botenstoffe im Gehirn und im Nervensystem“, erklärt Gilbert Zinsler, Apotheker in Horn (NÖ). „Lecithin führt zu einem signifikanten Anstieg des Plasmacholinpiegels und damit zu einer Steigerung der Gedächtnisleistung und zur Ver-

besserung der Konzentrationsfähigkeit. Weiters unterstützt es die Cholesterinsenkung“, so Zinsler.

Besonders Sojalecithin ist aufgrund seines hohen Linolsäureanteils wesentlich am Abtransport des Cholesterins aus den Gefäßen beteiligt. Darüber hinaus senkt Lecithin die Cholesterinresorption im Darm. Der Apotheker empfiehlt Lecithin Erwachsenen, die körperlich und geistig fit bleiben und ihren Fettstoffwechsel unterstützen wollen, besonders bei Stress, bei Erschöpfungszuständen, im höheren Alter und zur Rekonvaleszenz. Weiters könne Lecithin Menschen mit einem erhöhten Cholesterinspiegel als Ergänzung zu anderen therapeutischen Maßnahmen wie Diäten, Bewegung und ärztlich verordneten cholesterinsenkenden Arzneimitteln effizient helfen. (mak)

## Mit Ballaststoffen den Darm in Schwung bringen

Verstopfung ist in den westlichen Ländern keine Seltenheit. Häufig ist dieses Problem „hausgemacht“. Eine ballaststoffarme Kost und ein Mangel an Bewegung führen dazu, dass die Darmentleerung ausbleibt und – wenn es zum Stuhlgang kommt – starkes Pressen nötig ist. Um Schwung in die Verdauung zu bringen, benötigt

der Körper quellende Pflanzenfasern als natürliche Füllstoffe. Gute Lieferanten sind etwa Weizenkleie, Leinsamen, Schwarzwurzeln und Vollkornprodukte. Tierische Produkte enthalten hingegen kaum Ballaststoffe. Damit es beim Stuhlgang gut flutscht, benötigt der Körper zudem ausreichend Flüssigkeit. (mak)

In den Wechseljahren

**Femalent forte**

Natürlich Frau bleiben ohne Hormone

Nahrungsergänzungsmittel – \* Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen. \*\* Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, 1120 Wien, AT/Femalent/2023001

### JUBILÄUMSAKTION 90 JAHRE

VERTRAUEN UND WIRKSAMKEIT!

AT-BUER-2400013 03/24

**€ 4,- Endkundenrabatt jetzt sichern. Exklusiv in Ihrer Apotheke.**

4 Euro Rabatt auf  
Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml  
0008711 Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml  
Aktionszeitraum: 1. April bis 30. Juni 2024



in Kooperation mit ADVERTAGE

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.

## VERSTOPFUNG?

DIE 100% NATÜRLICHE LÖSUNG.

www.optifibre.at

<b>AKUT</b>	<b>+</b>	<b>DAUERHAFT</b>
<p><b>OptiXpress</b></p> <p>HILFT RASCH UND SANFT BEI VERSTOPFUNG UND VÖLLEGEFÜHL</p> <p>NEUE VERPACKUNG, GLEICHER INHALT</p>		<p><b>Optifibre</b></p> <p>UNTERSTÜTZT DIE DARMTÄTIGKEIT UND DEN AUFBAU DER DARMLFLORA</p>

# Das hilft bei Schmerzen und bei Schwellungen

**Damit Schmerzen und Schwellungen rasch wieder zurück gehen, darf dieser Klassiker in keiner Hausapotheke fehlen.**

Manchmal kann es schnell gehen: eine unachtsame Bewegung, ein falscher Schritt und schon breitet sich der Schmerz aus und die betroffene Stelle schwillt an. Genauso unangenehm sind Schmerzen und Entzündungen, die sich etwa nach längerer Zeit wieder bemerkbar machen. In Summe gilt: egal ob verstauchter Knöchel, lästiger Tennisarm oder Schulter- bzw. Knieverletzungen, man möchte die Schmerzen schnell wieder loswerden!

## Bewährte Akut-Hilfe

Für die Behandlung dieser sogenannten „stupfen“ Verletzungen schwören begeisterte Anwender seit Jahren auf Pasta Cool. Die Umschlagpaste aus Österreich wirkt dank abschwellender und entzündungshemmender Inhaltsstoffe gleich 3-fach:

- 1 lindert den Schmerz**
- 2 reduziert die Schwellung**
- 3 hemmt die Entzündung**



Im Gegensatz zu Schmerzmitteln wirkt Pasta Cool nur lokal – also genau dort, wo der Schmerz sitzt.

**Tipp:** Die beste Wirkung erzielen Sie, wenn Sie Pasta Cool auf die betroffene Stelle auftragen und mit einem Stück Stoff oder einem Taschentuch abgedeckt über Nacht wirken lassen.

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

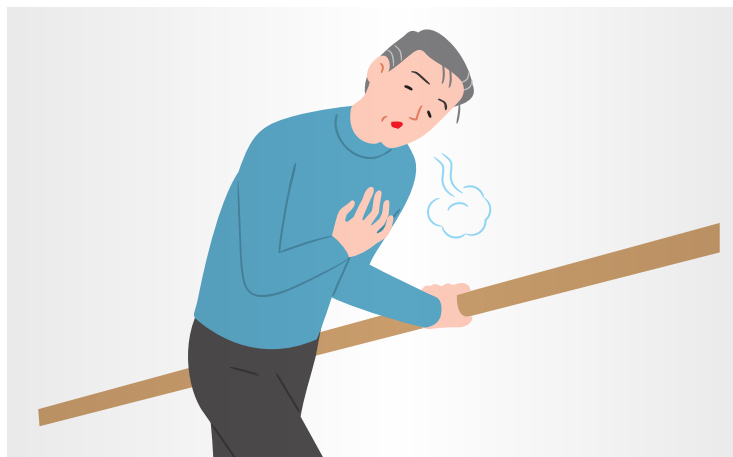
# „Altersherz“ – das steckt dahinter...

**Was passiert beim Älterwerden eigentlich im Herzen? Und was können wir tun, um auch im höheren Alter fit und aktiv zu bleiben?**

Man kommt beim Treppensteigen schneller außer Atem und fühlt sich öfter müde und erschöpft... All das können Anzeichen für das umgangssprachliche „Altersherz“ sein. Für viele ist es auch ein Grund zur Besorgnis: man fürchtet etwa, den Alltag bald nicht mehr so gut bestreiten zu können oder hat gar Angst um die Herzgesundheit. Während Probleme mit dem Herzen immer einer ärztlichen Abklärung und gegebenenfalls einer Medikation bedürfen, wollen viele Menschen zusätzlich auch selbst aktiv werden, um den lebenswichtigen Muskel zu unterstützen. Aber wie geht das?

## „Sprit“ für das Herz

Das Herz ist ein wahrer Hochleistungsmotor – und wie ein echter Motor benötigt es für seine Arbeit auch den richtigen Treibstoff. Diese



Aufgabe übernimmt das sogenannte „Coenzym Q10“. Diese Substanz wird vom Körper selbst gebildet und sorgt dafür, dass unsere Zellen aus Kohlehydraten, Fetten und Proteinen Energie produzieren. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort in besonders hoher Konzentration vorhanden. Nun aber das Problem: Studien zeigen, dass der Coenzym-Q10-Spiegel mit dem Älterwerden deutlich sinkt; mit 40 Jahren haben wir zum Beispiel bereits ein Drittel weniger an Coenzym Q10 im Körper als mit 20 Jahren. Die Folge ist eine

verminderte Energieversorgung des Herzmuskels.

## Tipp für die Herzgesundheit

Um die Herzgesundheit auch im fortgeschrittenen Alter zu unterstützen, gibt es jetzt das hochdosierte Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel täglich versorgt das Herz mit der notwendigen Menge (100 mg) an Coenzym Q10 plus Thiamin für die Herzfunktion. Das österreichische Qualitätsprodukt ist in seiner Zusammensetzung einzigartig und überzeugt Experten unter anderem mit folgenden Punkten:

- **Bioverfügbarkeit:** Das enthaltene Coenzym Q10 wurde in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden. Man kennt dies auch vom Karottensaft, den man immer mit ein paar Tropfen Öl verfeinern sollte, um das enthaltene Vitamin A besser aufnehmen zu können.
- **Höchste Arzneimittelqualität:** Wie alle anderen Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym Q10 Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel. So können Sie sich deren Sicherheit und Qualität sicher sein.

**JETZT NEU**

**Dr. Böhm® Coenzym Q10 – für eine gesunde Herzfunktion**



Nahrungsergänzungsmittel

PZN 5824119

# Dünnes Haar: Das Problem an der Wurzel packen

**Volles und glänzendes Haar – wer wünscht sich das nicht? Besonders wichtig: die richtige Nährstoff-Versorgung!**

Bis zu 100 Haare verlieren wir pro Tag. Das klingt zunächst beängstigend, ist aber normal und gehört zum natürlichen Erneuerungsprozess der Haare. Problematisch wird es allerdings dann, wenn anschließend weniger oder dünnere Haare nachwachsen. Fast die Hälfte der Österreicher ist von einer solchen schwindenden Haarpracht betroffen. Wie kommt es dazu?

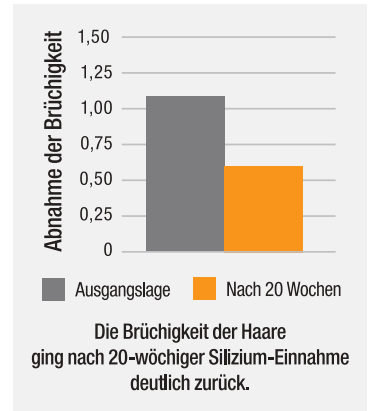
## Die Wurzel des Übels

Wie kräftig und voll sich die Haare entwickeln, hängt in der Regel vom Organismus unter der Kopfhaut ab – vor allem von den Haarwurzeln. Diese bilden die Grundlage für gesundes Haarwachstum.

Dies erklärt auch, warum viele Anwender mit rein äußerlichen Pflegeprodukten beim Versuch scheitern, volleres Haar zu bekommen. Die Haarwurzel selbst kann man sich wie eine Fabrik vorstellen, die laufend neue Haare produziert. Wie auch bei einer echten Fabrik gilt: Nur bei guten Rohstoffen kommt auch ein gutes Produkt heraus. Es gilt also, die Haarwurzel mit den bestmöglichen Nährstoffen zu versorgen.

## Durch Studien bestätigt

Allen voran ist hier der Nährstoff Silizium zu nennen. Dieser ist in hoher Konzentration vor allem in der heimischen Goldhirse sowie in Kie-



## Tipps aus der Apotheke

In hochwertiger und idealer Kombination vereint finden sich diese Wirkstoffe aktuell nur in den Dr. Böhm® Haut Haare Nägel Tabletten. Laut einer Umfrage empfehlen diese zwei von drei Apothekern sogar bei Haarausfall!



\*Barel A et al. Arch Dermatol Res 2005; 297 (4): 147-53.; \*Telefonische Befragung von 100 Apotheken lt. pharmaceutical-tribune.at, 26. August 2021. \*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 12/2023

# Neurodermitis: Zum Aus-der-Haut-fahren!



Trockene, raue Haut und ein starker Juckreiz – das sind die quälenden Symptome von Neurodermitis. Die Ursache für die Hauterkrankung ist noch nicht vollständig geklärt. Man weiß jedoch bereits, dass es sich um eine Schädigung der Hautschutzbarriere handelt – was kann man dagegen tun?

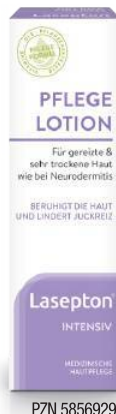
## Cremen statt kratzen

Mit konsequenter täglicher Hautpflege kann der Juckreiz nachhaltig gelindert und der Kratzre-

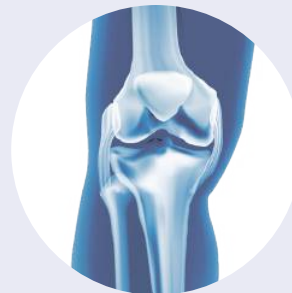
flex unterdrückt werden – das ist essenziell, um wunde Stellen zu verhindern. Genau hier setzt die Intensiv Pflege Lotion von Lasepton® an. Ihre reichhaltige Pflegeformel mit Süßholzwurzelextrakt mildert Juckreiz und sorgt sofort für ein beruhigtes Hautgefühl. Zusätzlich sind 5% Borrettschamensenöl enthalten, einer der wirksamsten Pflegestoffe bei Neurodermitis, denn die darin enthaltene gamma-Linolensäure ist essenziell für die Barrierefunktion der Haut.

## Gut zu wissen:

Die Lotion ist frei von Parfum und daher auch schon für Babys geeignet.



# APOTHEKEN-TIPP BEI GELENKPROBLEMEN



Jeder Zweite ab 50 hat Probleme mit den Gelenken.<sup>1</sup> Meist handelt es sich um Abnutzungserscheinungen: Knorpelschicht und Gelenkschmiere nehmen ab und es kommt zu einer verminderten Stoßdämpfung im Gelenk.

## Nährstoffversorgung optimieren!

Neben schonender Bewegung (z. B. Radfahren, Schwimmen), empfiehlt sich hier die Einnahme von Mikronährstoffen. Am häufigsten wird in der Apotheke Gelenks complex intensiv von Dr. Böhm® emp-

fohlen. Nur ein Getränk täglich versorgt die Gelenke mit all den Nährstoffen, die sie brauchen: darunter etwa Chondroitin, Glucosamin und MSM sowie Vitamin C für den Knorpel und Vitamin D für die Knochen.

- Extra stark dosiert
- Ideal als Alternative zu Tabletten
- Mit fruchtigem Mango- oder Himbeergeschmack



**Gültig für Dr. Böhm® Gelenks complex  
Trinkpulver und Tabletten –  
in Ihrer Apotheke.**

<sup>1</sup>Gesundheitsstudie 2022, market institut, Linz