

Zahnärztin



Dr. Silke SPANLANG, MSc
Zahnärztin & Kieferorthopädin

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

- Vorsorge & Mundhygiene
- Zahnsparungen (unsichtbar)
- Veneers (optische Korrektur)
- Keramikinlays & Kronen
- Implantate (minimalinvasiv)

Vorsorge, Gesundheitserhaltung und Pflege ist Ihre Schönheit von morgen.

Am wichtigsten ist mir, dass Ihre Zähne langfristig optimal versorgt und Sie dadurch 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

19., Döblinger Hauptstr. 66/9
Tel.: 01 / 368 368 7

1., Trattnerhof 2/2
Tel.: 01 / 533 11 11

Montag bis Freitag: 8 - 17 Uhr

www.viennadentalclinics.com

Gesundheit: seriöse Infos im Netz erkennen

Beim Thema Gesundheit sind fachliche Qualitätskriterien und eine solide Berichterstattung essenziell.

Gerade beim Thema Gesundheit und Medizin ist es unerlässlich, fachliche Qualitätskriterien zu erfüllen und eine solide Berichterstattung zu gewährleisten. Das hat sich MeinMed (ehemals Mini Med Studium, nun kurz für Mein Medizinisches Wissen) zur Aufgabe gemacht. Die Artikel auf MeinMed.at werden von österreichischen Ärzten oder Vertretern anderer medizinischer Berufsgruppen, die tagtäglich mit dem jeweiligen Themengebiet zu tun haben, kontrolliert. MeinMed spricht österrei-

chische Leser an und arbeitet mit heimischen Experten des jeweiligen Fachgebietes. Seit einem Markenrelaunch und mit neuem technischem Fundament gemäß den aktuellen Standards ist MeinMed.at perfekt suchmaschinenoptimiert. Außerdem kann sehr flexibel auf Anforderungen des Marktes reagiert werden. MeinMed bietet geprüfte Fachartikel zu medizinischen Indikationen, Diagnosen und Therapien sowie zu Gesundheitsthemen rund um Familie, Ernährung und Bewegung. Als Marktführer in Sachen Gesundheitsvermittlung informiert MeinMed seit 20 Jahren kostenlos mit hochkarätigen Expertenvorträgen quer durch Österreich zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen.



Beiträge auf MeinMed.at sind von Experten geprüft. Yuri A/Shutterstock.com

Live-Webinare bilden seit der Coronapandemie eine ausgezeichnete Ergänzung zu den Präsenzvorlesungen. Das bestätigt auch eine Durchschnittsquote von rund 600 Teilnehmern pro Veranstaltung.

Hier geht es zu Gesundheitsartikeln, Videos und Veranstaltungsterminen: MeinMed.at

Triathlon-Festival am Stubenbergsee

Vom 26. - 28. Mai 2023 fand am Stubenbergsee der dritte OMNI-BiOTiC® ApfelLand-Triathlon statt, der eine Vielzahl von Spitzensportlern in die Region lockte. Das dreitägige Sportfestival endete am Sonntag mit dem Höhepunkt des Rennens, das gleichzeitig die Österreichische Staatsmeisterschaft auf der Triathlon Mitteldistanz war. Insgesamt starteten über 1200 Athleten bei diesem Multisportevent.



Sportliches Event im ApfelLand in der Steiermark ©Institut AllergoSan

Erlebnisort Stubenbergsee

Der in der Region ApfelLand-Stubenbergsee in der Oststeiermark gelegene See, ist für seine kulinarischen und sportlichen Angebote bekannt. Besucher kommen von Frühjahr bis Herbst in die Region, um sich zu erholen und sportlich aktiv zu sein.

AllergoSan als Organisator

Die Organisation des Triath-

lons liegt seit drei Jahren in den Händen des Institut AllergoSan. Das Unternehmen mit Sitz in Graz wurde 1991 von einer Gruppe integrativ denkender Ärzte und Apotheker gemeinsam mit Mag. Anita Frauwallner, der heutigen Geschäftsführerin, gegründet. Seitdem widmet sich das Institut AllergoSan der wissenschaftlichen Erforschung und Entwicklung von Produkten aus natürlichen Substanzen wie probiotischen Bakterien, Ballaststoffen, Mikronährstoffen und Pflanzenextrakten.

WERBUNG

BUCHTIPP



Foto: Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Hausmittel für Ausflug und Reise

Vom Insektenstich beim Ausflug bis hin zur Erkältung im Urlaub – wer gut vorbereitet ist, kann die kleineren und größeren Wehwehchen im Familienalltag auch unterwegs ohne viel Aufwand rasch lindern. Warum eine Zwiebel und ein Taschenmesser in Wanderrucksack oder Badetasche nicht fehlen sollten und weitere Tipps verrät Claudia Schauflinger im ihrem Hausmittelratgeber. **Zwiebel im Gepäck**, 128 Seiten, broschiert, ISBN 978-3-99002-136-1, facultas 2022.

Sodbrennen: Das Feuer in der Speiseröhre verhindern

Engegefühl auf Höhe des Brustbeins und saures Aufstoßen nach dem Essen können auf Sodbrennen hindeuten. Dieses entsteht, wenn der Ösophagussphinkter nicht mehr richtig schließt. Dieser Muskel sitzt am Ende der Speiseröhre zum Mageneingang und ist dafür verantwortlich, dass Speisen in den Magen befördert werden. Ist seine Schließfunktion gestört, kommt es zu einem Rückfluss des Mageninhaltes in die Speiseröhre (Reflux). Durch die aggressive aufsteigende Magensäure wird die Speiseröhre angegriffen, wodurch dort eine chronische Entzündung entstehen kann.

Um Sodbrennen zu vermeiden, ist es ratsam, langsam zu essen und gut zu kauen. Oftmals ist es hilfreich, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einzunehmen, anstatt dreimal täglich größere Portio-



Üppiges Essen kann einem sauer aufstoßen. Nicoleta Ionescu/Shutterstock.com

nen zu essen. Manche Lebensmittel begünstigen Reflux. Dazu zählen etwa Tomaten, Zwiebeln, Kaffee, Schokolade und Alkohol. Diese sollten nur sparsam konsumiert werden. Zudem empfiehlt es sich, sich nach dem Essen nicht gleich hinzulegen, sondern drei bis vier Stunden damit zu warten. Für Seitenschläfer ist bei Sodbrennen die linke Seite die günstigere. Übergewicht begünstigt außerdem Reflux und sollte reduziert werden. (mak)



Damit man im Falle einer Verletzung rasch reagieren kann, sollten Eltern eine Grundausrüstung dabei haben.

Foto: Olesia Bilkei/Shutterstock.com

Kleines Notfallpaket für den Ausflug mit Kindern

Sommerzeit ist Ausflugszeit: Besonders bei sehr aktiven Kindern kann es rasch zu diversen Wehwechen kommen. Eltern sollten deshalb immer ein paar Dinge für den Fall der Fälle einpacken. Für die Erstversorgung von kleineren Schrammen sind Pflaster, Wundauflagen und Mullbinden ratsam. Bunte Pflaster mit den Lieblingsmotiven lenken die Kleinen rasch vom Malheur ab. Ein Taschentuch zum Reinigen kleiner Wunden sollte ebenfalls nicht

in der Ausflugstasche fehlen – am besten ebenfalls bunt, auf Weiß sieht ein Blutfleck nämlich gleich viel bedrohlicher aus. Zur Entfernung von Splittern oder Zecken ist eine Pinzette ein nützliches Utensil. Bei Insektenstichen, kleinen Wunden, Sonnenbrand oder Kontakt mit Brennnesseln hilft ein 100-prozentiges ätherisches Lavendelöl. Der passende Sonnen- sowie Insektenschutz zur Vorbeugung gehört ebenfalls ins Gepäck. (mak)

Rasche Hilfe bei Harnwegsinfekt

Canephron® forte versteht meine Blase



Wenn die Blase brennt und jeder Gang zur Toilette schmerzt, wünschen sich Frauen eine rasche Linderung. Die Gedanken drehen sich nur mehr um den nächsten leidigen Toilettengang. Eine Blasenentzündung ist für jede Frau eine Belastung im Alltag. In solchen Fällen sorgt Canephron® forte für schnelle Abhilfe und Entspannung.

Geballte 4-fach Wirkung gegen den Harnwegsinfekt

Wenn die Blase leidet, hilft Canephron® forte rasch und effektiv dank einzigartiger 4-fach Wirkung. Es unterstützt die Ausspülung der ungemütlichen Bakterien. Zusätzlich werden Schmerzen gelindert, Krämpfe gelöst und Entzündungen gehemmt. So wird die Infektion gezielt behandelt, die Blase kann sich wieder erholen. Übrigens – 85% der Kundinnen bestätigen die schnelle Symptomlinderung innerhalb von 24 Stunden.¹

8 von 10 Anwenderinnen sind mit der Wirkung zufrieden¹

Canephron® forte bringt wieder Entspannung in die Blase und in den Alltag. Es überzeugt nicht nur durch die 4-fache Symptombehandlung einer Blasenentzündung. Canephron® forte ist auch einfach in der Einnahme, sehr gut verträglich und ideal für die Haus- und Reiseapotheke.



¹ Umfrage für Bionorica SE, unter Frauen (n=2166), die mindestens 1 Blasenentzündung in den letzten 12 Monaten hatten (18-65 Jahre), November 2022

bereits ab
12 Jahren

Für Ihre Apotheke PZN 4964723



Canephron® forte

www.canephron.at

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-23_6/2023

Die Kamille: Ein Kraut für viele Fälle



Foto: PhotoGlobeTrotter/Shutterstock.com

Die Kamille (*Matricaria chamomilla* L.) ist wahrlich eine vielseitige Pflanze, die seit langem für therapeutische Zwecke genutzt wird. Die Kommission E – eine „Zulassungskommission“ für Arzneipflanzen – erkennt sie bei zahlreichen Beschwerden als hilfreich an. Dazu zählen Haut- und Schleimhautentzündungen, entzündliche Erkrankungen und Reizzustände der Luftwege, Erkrankungen im Anal- und Genitalbereich sowie Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts. (mak)

So funktioniert das e-Rezept

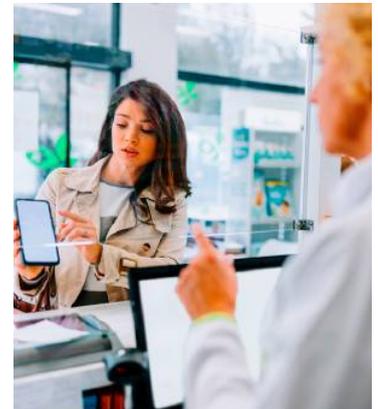
Mit e-card, Code oder ID zum verschriebenen Medikament

Das Kassenrezept wurde österreichweit vom e-Rezept abgelöst. Nach und nach wurde die gesetzlich geregelte Übergangslösung während der Coronapandemie ausgeschlichen. Davor war für die Einlösung von Kassenrezepten immer das ausgefüllte und unterschriebene Originalpapierrezept nötig. Für die Ausstellung des Rezepts mussten die Patienten in die Ordination kommen oder es wurde per Post an die Versicherten versendet.

Das Rezept auf dem Handy

Dies gehört nun der Vergangenheit an. Alle Daten liegen elektronisch im hochsicheren e-card-System vor. Die e-Rezepte können telefonisch angefordert werden, ein Besuch in der Ordination ist nicht mehr unbedingt nötig. Damit die e-Medikationsliste tagesaktuell ist, muss die e-card allerdings

alle 90 Tage in der Ordination gesteckt werden. Das Einlösen von e-Rezepten kann nun ebenfalls papierlos erfolgen. Die e-card wird in der Apotheke übergeben. Durch Stecken der Karte erhält der Apotheker Einsicht in alle offenen Rezepte. Alternativ ist es auch möglich, den e-Rezept-Code auf dem Handy in der Apotheke vorzuweisen. Mit der Handysignatur bzw. ID Austria loggt man sich dazu unter meinebvaeb.at, meineoegk.at, svsgo.at, meinesv.at oder in den dazugehörigen Apps ein. Im Bereich e-Rezept werden alle offenen Rezepte sowie jene für mitversicherte Personen unter 14 Jahren angezeigt. Dann ist das entsprechende e-Rezept auszuwählen, der dazugehörige Code sowie die zwölfstellige alphanumerische Rezept-ID werden angezeigt. Den Code kann man direkt dem Apotheker vorweisen oder für eine spätere Einlösung



Das e-Rezept ist österreichweit angekommen. Foto: bbernard/Shutterstock.com

auf dem Handy sichern. Mit diesem Code kann das Rezept auch von einer anderen Person eingelöst werden. Weiterhin ist es möglich, vom Arzt das Rezept in ausgedruckter Form mitsamt dem Code sowie der ID zu bekommen. Das Einlösen nur mit Sozialversicherungsnummer ist nicht mehr möglich.

e-Rezepte einfach einlösen

Mit Ihrer **e-card**

oder

mit dem **e-Rezept Code** oder
mit der **Rezept ID (REZ-ID)**



Code und ID können Sie aus den **kostenlosen Apps** der Sozialversicherung auf Ihr Smartphone herunterladen.

Tipp: Mit dem **e-Rezept Code** oder der **Rezept ID** kann auch eine andere Person die Medikamente für Sie in der Apotheke abholen. Die Einlösung eines Rezeptes **durch Nennung der Sozialversicherungsnummer ist nicht mehr möglich.**

Übrigens: Mit dem e-Rezept sind die **bezahlten Rezeptgebühren tagesaktuell.** Eine Befreiung wird schon am Tag nach Überschreiten der Rezeptgebührenobergrenze wirksam!

Auf Wunsch erhalten Sie beim Arztbesuch weiterhin einen **e-Rezept Ausdruck** mit Code und ID.

Hyperakusis: Wenn Geräusche zur Qual werden

Manche Menschen sind besonders empfindlich gegenüber alltäglichen Geräuschen und empfinden diese als unerträglich laut. Man bezeichnet dies als Hyperakusis. Bereits Lautstärken unter 70 Dezibel – das entspricht etwa dem Geräuschpegel in einem Großraumbüro – können diese Personen schwer ertragen. Rund sechs bis acht Prozent der Menschen sind davon betroffen, Frauen etwas häufiger. Mögliche Auslöser dieser Geräuschüberempfindlichkeit sind unter anderem Hörschäden, Schädelverletzungen oder Hirnoperationen. Die Psyche spielt ebenfalls eine Rolle. Stress, Depressionen und Angststörungen treten häufig gemeinsam mit Hyperakusis auf. Viele Betroffene haben zusätzlich einen Tinnitus, die übermäßige Lärmempfindlichkeit kann auch ein Vorbote von Ohrge-



Alltagsgeräusche erscheinen überzogen laut. Foto: Fotos593/Shutterstock.com

räuschen sein. Aus Sorge, dass die als zu laut empfundenen Geräusche ihrem Gehör schaden könnten, meiden diese Menschen Orte, an denen es etwas lauter zugehen könnte. Das ist allerdings kontraproduktiv. Wer alltäglichen Geräuschen aus dem Weg geht, verstärkt die Empfindlichkeit. Besser ist es, sich nach und nach akustischen Herausforderungen zu stellen. (mak)



Das Leben in Küstennähe und der Besuch der Küste können positive Auswirkungen auf die Gesundheit haben. Foto: Soloviiva Liudmyla/Shutterstock.com

Studie zeigt: Am Meer sind die Menschen gesünder

Wissenschaftler haben vor Kurzem begonnen, den möglichen Nutzen der Küste für unsere Gesundheit zu erforschen. Eine neue Studie unter der Leitung von Sandra Geiger von der Arbeitsgruppe Umweltpsychologie an der Universität Wien zeigt nun: Über 15 Länder hinweg geben Menschen an, gesünder zu sein, wenn sie in der Nähe des Meeres wohnen oder sich am Meer aufhalten, unabhängig von Land und ei-

genem Einkommen. Die Idee, dass die Nähe zum Meer die Gesundheit fördern kann, ist nicht neu. Bereits 1660 begannen Ärzte in England, das Baden im Meer und Spaziergänge an der Küste als gesundheitsfördernd anzupreisen. Mitte des 18. Jahrhunderts wurden Kurbaden und Seeluft unter wohlhabenderen Bürgern in Europa allseits als gesundheitsfördernde Maßnahmen beliebt. (mak)

Erlebe jetzt **HÖRSTÄRKE** auf einem neuen Level.



Angebot sichern und bis zu **600€ sparen!***

Aktion gültig bis 31.07.2023



Mit innovativer BrainHearing™ Technologie.

Entdecke **Oticon More.™**

Mit bis zu 24h Akkulaufzeit.

Gratis testen & sofort mitnehmen!



QR-Code scannen & Termin online buchen. neuroth.com

Wir sind für Sie da. Ihre Neuroth-Fachinstitute, über 140 x in Österreich. Service-Hotline: 00800 8001 8001

NEUROTH
BESSER HÖREN • BESSER LEBEN

Warum Sie Ihre Blutfettwerte kennen sollten

Erhöhte Blutfettwerte spürt man nicht – doch tut man nicht frühzeitig etwas dagegen, kann es zu Ablagerungen in den Gefäßen und dadurch zu erhöhtem Blutdruck kommen.

Meist kommt die Diagnose erhöhter Blutfettwerte wie Cholesterin oder Triglyceride überraschend. Die Blutfette sind zwar per se wichtig für unseren Körper, sind jedoch zu viel davon vorhanden, lagern sie sich in den Gefäßwänden ab. Das Gefäß wird enger, das Blut fließt schlechter durch – man kann sich dies wie ein verstopftes Rohr vorstellen. Die Folge ist ein erhöhter Blutdruck, der ein Risiko für weitere Herz-Kreislauf-

Erkrankungen bedeutet. Umso wichtiger ist es, seine Werte zu kennen, um frühestmöglich etwas tun zu können.

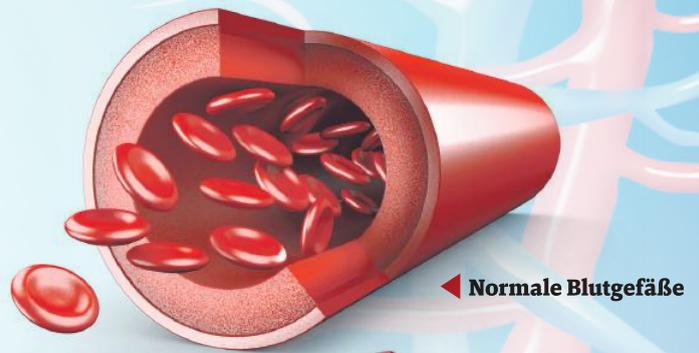
Normale Blutfettwerte und Blutdruck

Der erste Rat des Arztes ist oft eine Änderung des Lebensstils, also mehr Bewegung und gesündere Ernährung. Reicht das nicht aus, werden in der Regel Cholesterinsenker (Statine) verschrieben. Auch mit Omega-3-Fettsäuren kann zu normalen Blutfettwerten (Triglyceriden) beigetragen werden, da diese einen positiven Einfluss auf die Elastizität der Blutgefäße haben. Somit kann das Blut wieder besser zirkulieren. Das ist inzwischen wissenschaftlich anerkannt und durch Studien bestätigt. Überhaupt gehört Omega 3 mit weltweit über 10.000 Studien

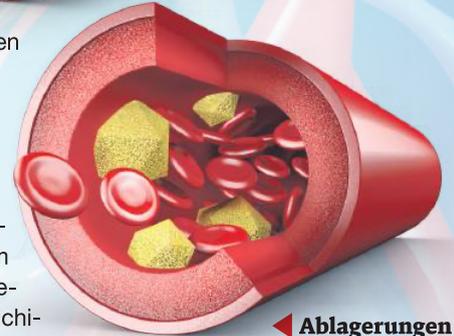
zu einem der am besten untersuchten Nährstoffe überhaupt.

Hochdosierte Fischölkapseln

Omega 3 wird am besten über den Konsum von Meeresfisch aufgenommen. Der österreichische Ernährungsbericht zeigt jedoch, dass die wenigsten Österreicher den Bedarf mit ihrer alltäglichen Ernährung decken. Um die Blutfettwerte (Triglyceridwerte) zu unterstützen, müsste 3 bis 4 Mal pro Woche Fisch auf dem Speiseplan stehen. Eine Alternative bieten hier hochdosierte Fischölkapseln aus der Apotheke. Besonders wichtig ist jedoch eine hohe Konzentration der wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA.



◀ **Normale Blutgefäße**



◀ **Ablagerungen**

Unser Tipp: Das Produkt mit der österreichweit höchsten Dosierung ist Omega 3 complex von Dr. Böhm®.



Nahrungsergänzungsmittel

Schwindel, Kopfschmerzen und Co: So stärken Sie Ihren Kreislauf

Mit diesen Tipps bekommen Sie Schwindel, Kopfschmerzen und Kreislaufschwäche in den Griff!

Jetzt, in der warmen Jahreszeit, fühlen sich wieder mehr Menschen erschöpft, bekommen Kopfschmerzen oder Schwindelgefühle. Kurz gesagt: Der Kreislauf macht schlapp. Doch schon mit einfachen Maßnahmen kann man das Herz-Kreislauf-System unterstützen.



Tipps für den Alltag

Wichtig ist, viel zu trinken – mindestens zwei Liter. Am besten eignen sich Wasser oder gekühlter, ungesüßter Tee. Wer bei Hit-

ze unter Kopfschmerzen leidet, dem können auch einige Tropfen Pfefferminzöl helfen, mit denen die Schläfen eingerieben werden. Ebenfalls bewährt hat sich regelmäßiges Wechselduschen (alle 30 Sekunden zwischen warmem und kaltem Wasser wechseln). Dies weitet bzw. verengt die Blutgefäße und trainiert somit den Kreislauf.

Hilfe aus der Natur

Immer mehr Betroffene setzen hier außerdem auf zwei natürliche Inhaltsstoffe aus der Welt der Heilpflanzen: Weißdorn unterstützt das Herz und die Blutdruckregulation, während Kampher kreislauf-

anregend wirkt. Ein Mittel, das die beiden Inhaltsstoffe vereint, sind die Herz- und Kreislauftropfen von Apozema®. Das pflanzliche Präparat ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich und eignet sich bei:

- Kreislaufproblemen wie Schwindel, Kollapsneigung
- Leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich:
PZN 0987934



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

Barfuß im Sommer – ohne lästige Hornhaut

Endlich wieder barfuß durch weiches Gras oder über warme Steine laufen – wer freut sich nicht darauf?

Was man jedoch nicht brauchen kann, ist lästige Hornhaut. Doch führt Barfußgehen wirklich zu vermehrter Hornhautbildung? Und was kann man überhaupt gegen die trockene, rissige Haut an den Füßen tun? Leidet man an Hornhaut, liegt das meist an Reibung und Druck von (zu engen) Schuhen. Diese führen dazu, dass die oberste Hautschicht immer mehr verdickt. Das sieht nicht nur un schön aus, sondern kann auch zu schmerzhaften Rissen führen. Dass Barfußgehen zu Hornhaut führt, ist hingegen ein weit verbreiteter, aber falscher Mythos. Tatsächlich werden die Füße zwar mit der Zeit unempfindlicher gegen-



über Hitze oder Schmerzen, das liegt aber daran, dass die Fettschicht in der Unterhaut zunimmt – nicht die Hornhaut. Barfußgehen ist also durchaus empfehlenswert, schließlich trainiert es die Fußmuskulatur und hat noch weitere Vorteile: Die Bänder und Sehnen werden gestärkt und das Verletzungsrisiko minimiert.

Pflege bei Hornhaut

Was aber, wenn – etwa durch festes Schuhwerk im Winter – bereits Hornhaut vorhanden ist? Hier ist

jetzt vor allem eines wichtig, um die Füße noch rechtzeitig sommerfit zu machen: regelmäßiges Eincremen. Am besten sollte dies ins tägliche Pflegeprogramm aufgenommen werden, um die Haut dauerhaft weich zu halten. Ideal sind Cremes mit Harnstoff, auch Urea genannt. Dieser Wirkstoff hilft der Haut, Feuchtigkeit zu binden und zu speichern.

Produkt-Empfehlung

Ein Produkt, das besonders viele Verwender empfehlen, ist hier die

Fußcreme von Lasepton®. Ihre von Experten entwickelte Formel zeigt eine sichtbare und vor allem spürbare Wirkung bei Hornhaut und trockenen Füßen. Der hohe Anteil an Urea löst sanft übermäßige Hornhaut und schützt die Füße vor Austrocknung. Mit pflanzlichen Ölen aus Avocado, Olive und Nachtkerze pflegt sie Fersen und Ballen und macht diese geschmeidig. Nicht umsonst ist die Lasepton® Fußcreme die meistverkaufte Fußcreme in Österreichs Apotheken.¹



Für Ihren Apotheker: PZN 4036822

¹IQVIA OTC Offtake MAT 01/2023

Insektenstiche: Bitte nicht kratzen!



desto heftiger wird der Juckreiz. Bei starkem Kratzen können sich die Stiche auch entzünden. Umso wichtiger ist es, den Kratzreflex zu unterdrücken.

Soforthilfe bei Stichen

Besser und vor allem langfristiger als Kratzen wirken Insektenstichgele aus der Apotheke. Besonders beliebt ist etwa Insecticum®, da das Gel nicht nur zuverlässig und rasch den Juckreiz stillt, sondern auch eine abschwellende und desinfizierende Wirkung hat sowie Schmerzen (etwa auch bei Wespenstichen) lindert.



Auch für Kinder ab 2 Jahren

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

ANZEIGE

APOTHEKEN-TIPP BEI NÄCHTLICHEM HARNDRANG



Nahrungsergänzungsmittel

Wenn die Blase schwächelt, bedeutet das für viele Frauen große Einschränkungen: etwa unverhältnismäßig häufige Toilettengänge oder das Tragen von speziellen Slipenlagen.

Gynäkologen verweisen etwa auf gezielte Beckenbodenübungen – einen einfachen Trainingsplan finden Sie zum Beispiel unter dr-boehm.at/beckenboden.

Zusätzlich gibt es bewährte Unterstützung aus der Natur. Studien zeigen, dass der in

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau enthaltene Extrakt aus den Kernen des Steirischen Ölkürbis die Zahl der unfreiwilligen Harnabgänge deutlich verringern kann. Auch zu insgesamt weniger Toilettengängen können die Inhaltsstoffe der Kürbiskerne beitragen.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke