



Schnupfen von innen behandeln

Erwachsene leiden 3-4 Mal im Jahr an einem Schnupfen. Die lästigen Symptome können wirksam pflanzlich behandelt werden.

Eine verstopfte Nase behindert nicht nur die Atmung, sondern verursacht oft auch einen Druckkopfschmerz. An Konzentration ist nicht zu denken! Sinupret® intens wirkt von innen gegen den festsitzenden Schnupfen. Mit der Kraft aus fünf heimischen Heilpflanzen

löst es den Schleim, macht den Kopf und die Nase frei.

Tipp: Für Entspannung sorgen! Ein hohes Stresslevel schwächt das Immunsystem. Eine ausgewogene Ernährung und genug Schlaf unterstützen die Abwehrkräfte und beugen einer Erkältung vor. Schlägt der Schnupfen trotzdem zu, kann Sinupret® intens die Symptome lindern. Ihre Apotheke berät Sie gern!



**Sinupret®
intens**



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

www.sinupret.at
Für Ihre Apotheke: PZN 4206514

BNO-AT-SIN-6_1/2022

Ich messe meinen **Puls**,
weil mein Herz für diese

Momente schlägt.

CVAT2005215-01_07/2020; PP-ELI-AUT-0591/07/2020

Ganz gleich, wofür Ihr Herz schlägt – Messen Sie Ihren Puls und überprüfen Sie so, ob Ihr Herzschlag im Rhythmus ist.

Ab dem 65. Lebensjahr steigt das Risiko, Vorhofflimmern zu entwickeln. Messen Sie regelmäßig Ihren Puls und tragen Sie so aktiv dazu bei, Herzstolpern frühzeitig zu erkennen. Bei weiteren Fragen sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Mehr Informationen auf www.herzstolpern.at



Herzstolpern

Achten Sie auf Ihren Rhythmus

Eine Initiative von



Spannender Vortrag in der Klinik Floridsdorf

Kunstgelenke ermöglichen es vielen Millionen Arthrosepapatienten, sich weitestgehend schmerzfrei zu bewegen. Und genau hier kommt die erfolgreiche minimal-invasive Operationsmethode ins Spiel: Dabei wird nur ein maximal zehn Zentimeter großer Hautschnitt gesetzt, was wiederum zu einer schnelleren Genesung des Patienten führt. Darum ging es bei dem MeinMed-Vortrag in der Klinik Floridsdorf. Kooperationspartner war die Österreichische Gesundheitskasse.

Die Applikation künstlicher Hüft- und Kniegelenke in besonders schonender, minimal-invasiver Technik gehört zu den Routineoperationen, die rund 1.000 Mal pro Jahr durchgeführt werden. Nach exakter Planung wird das erkrankte Gelenk durch einen kleinen Hautschnitt ohne Verletzung der Muskeln entfernt und durch ein Kunstgelenk mit langer Haltbarkeit ersetzt.

„Die Kunstgelenke im Hüft- und Kniebereich werden je nach Patient individuell angepasst und per 3D-Drucker angefertigt. Mit dieser Hightech-Methode kann eine millimetergenaue Passform erzielt werden“, so Christian Bach, Vorstand der Abteilung für Orthopädie und Traumatologie an der Klinik Floridsdorf. Operationen am Fuß gehören zu den häufigsten Eingriffen in der Orthopädie. Besonders weit verbreitet ist die Fehlstellung an der Großzehe (Hallux valgus). Die Korrektur erfolgt in einem standardisierten Operationsverfahren mit einem minimal-invasiven Hautschnitt. „Der stationäre Aufenthalt beträgt lediglich ein bis zwei Tage“, so Bach. Das ist ein weiterer Vorteil der minimal-invasiven Behandlungsmethode. Auch Hand- oder Schulteroperationen sind auf diese Weise möglich.

Info: meinmed.at/veranstaltungen



Bei dem MeinMed-Vortrag ging es um neue minimal-invasive Behandlungsmethoden in der Orthopädie und Traumatologie.

Foto: shutterstock

Erkältungssymptome?

Ibucomp® ist die rezeptfreie Antwort bei klassischen Erkältungssymptomen. Ibuprofen wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und fiebersenkend, Pseudoephedrin befreit die verstopfte Nase.



In Ihrer Apotheke
PZN: 4963698, 4963706

Mit der 6-in-1-Wirkung wieder erleichtert durchatmen! WERBUNG

6-in-1 WIRKUNG

www.ibucomp.at

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



Eine wichtige Maßnahme, um Schlaganfällen vorzubeugen, ist eine regelmäßige Kontrolle des Blutdrucks.

Foto: Bits And Splits/Shutterstock.com

Warum Bluthochdruck nicht zu unterschätzen ist

VON MARGIT KOUDELKA

Etwa alle 20 Minuten erleidet ein Mensch in Österreich einen Schlaganfall. Davon ist die Rede, wenn ein Blutgefäß zum Gehirn durch ein Gerinnsel verengt oder blockiert ist (ischämischer Schlaganfall) oder sogar platzt (hämorrhagischer Schlaganfall). Wenn das eintritt, erhält ein Teil des Gehirns nicht mehr genug Blut, somit nicht den nötigen Sauerstoff, und es kommt zu einem plötzlichen Funktionsausfall eines Gehirnbereichs. Die meisten Fälle sind ischämische, ein viel geringerer Prozentsatz sind hämorrhagische Schlaganfälle (Hirnblutungen).

Ein Schlaganfall ist eine absolute Notfallsituation und muss schnellstmöglich behandelt werden – im Idealfall innerhalb von 4,5 Stunden. Selbst wenn die Beschwerden nach einigen Minuten wieder aufhören, müssen sich die Betroffenen schnellstmöglich in ärztliche Behandlung begeben. Denn Menschen mit kurz dauernden neurologischen Symptomen haben ein sehr hohes Risiko,

innerhalb weniger Wochen einen schweren Schlaganfall zu erleiden. Dadurch lassen sich schwere Folgeschäden, beispielsweise Lähmungen der Gliedmaßen, Sprachstörungen oder Gedächtnisstörungen, gering halten oder sogar verhindern.

Risiko Bluthochdruck

Ungefähr die Hälfte aller Schlaganfälle wird durch hohen Blutdruck verursacht. Dieser führt zu Arteriosklerose („Gefäßverkalkung“), die wiederum die Gefäße zusehends verengt. Dabei gilt: Je höher der Blutdruck, desto größer ist die Gefahr, einen Schlaganfall zu erleiden. Jeder vierte Österreicher hat allerdings einen zu hohen Blutdruck, im höheren Lebensalter sogar jeder zweite. Für die Entstehung von Bluthochdruck spielen erbliche Faktoren, aber auch der Lebensstil eine Rolle. Eine fett- und zuckerreiche Ernährung, Übergewicht, Stress, Bewegungsmangel sowie ein unmäßiger Konsum von Alkohol und Nikotin lassen das Herz jedenfalls im negativen Sinn „höher schlagen“.

DER IDEALE BLUTDRUCK

Die Werte bei der Blutdruckmessung werden in **Millimeter (mm) Quecksilbersäule (Hg)** angegeben. Idealerweise zirkuliert das Blut mit einem Druck von maximal

120 zu 80 mmHg. Bis zu einem Wert von 129/84 liegt ein normaler, bis zu 139/89 ein normal erhöhter Blutdruck vor. Höhere Werte zeigen einen **poten-**

ziell gesundheitsgefährdenden Bluthochdruck an, wobei Werte bis 159/99 als leichter Bluthochdruck und Werte über 180/110 als schwerer Bluthochdruck gelten.

Wenn der Druck steigt...

Liegen unsere Blutdruckwerte über dem Idealbereich, sollte man etwas tun, um Folgeschäden zu verhindern. Eine einzigartige Formel mit Olivenblatt-Extrakt gibt Betroffenen Hoffnung.

Ihr Blutdruck liegt regelmäßig über dem Idealbereich? Das kann viele Gründe haben – etwa Stress, steigendes Lebensalter oder eine erbliche Veranlagung. Die gute Nachricht für Betroffene: Jetzt gibt es eine natürliche Spezialformel für den Blutdruck, die bereits viele Anwender begeistert.

Maßnahmen für den Blutdruck

Im ersten Schritt empfiehlt Ihr Arzt für den Blutdruck meist sogenannte „Lebensstilmaßnahmen“. Typische Ratschläge sind, weniger Salz zu essen, sich regelmäßig zu bewegen und eine gemüse- und obstreiche Ernährung. Viele Betroffene können aber all diese Änderungen oft nur langsam in den Alltag integrieren oder möchten noch mehr für den Blutdruck tun. Experten haben dafür jetzt eine natürliche Lösung entwickelt: Die Dr. Böhm® Blutdruckformel (exklusiv in der Apotheke).

Doppelt effektiv

In der Dr. Böhm® Blutdruckformel steckt die Kraft aus zwei erwiesenermaßen effektiven Wirk-

stoffen: Olivenblatt-Extrakt und Kalium. Den gesundheitsfördernden Effekt von Olivenöl kennen bereits viele – die wenigsten wissen aber, dass gerade die Inhaltsstoffe der Olivenblätter einen positiven Effekt auf den Blutdruck haben. Wissenschaftliche Studien haben deutlich gezeigt, dass sich bei der Einnahme eines Olivenblatt-Extraktes schnell positive Ergebnisse einstellen können.¹ Kalium wiederum ist ein Gegenspieler des Natriums – das wir unserem Körper zum Beispiel über Speisesalz zuführen und das den Blutdruck erhöhen kann.

Innovation des Jahres

Die natürlichen Blutdruckformel-Tabletten aus der Apotheke sind sehr gut verträglich und können auch über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Anwender und Apotheker sind bereits jetzt begeistert – die österreichischen Apothekenangestellten haben die Dr. Böhm® Blutdruckformel sogar zur Innovation des Jahres 2022 gewählt.²

¹Perrinjacquet-Moccetti et al.: Phytotherapy Research 2008; 22 (9): 1239–42.
²„Innovation des Jahres“ bei den IQVIA® Quality Awards 2022



**Innovation
des Jahres**
IQVIA™ AWARD 2022

Für Ihren Apotheker: PZN 5607965

Dr. Böhm® Blutdruckformel
Für einen normalen Blutdruck.

Hoggar® Night Duo Natural

Die Zeitumstellung naht und erschwert so manchen das Ein- und Durchschlafen.

Der Zweifach-Effekt

Hoggar Night mit der innovativen Duo-Kapsel unterstützt mit Lavendelöl in der äußeren Kapselhülle beim Einschlafen. Die innere Kapsel mit Passionsblume sorgt zeitverzögert für ein erholsames Durchschlafen. WERBUNG

IN IHRER APOTHEKE

PZN für Ihre Apotheke:
5473772



Innovative Duo-Kapsel mit Zweifach-Effekt. 243_HOG_1022 - ©Stada

Mini-Jetlag lässt uns gähnen

Warum viele Menschen bei der Zeitumstellung aus dem Takt geraten

VON MARGIT KOUDELKA

Seit dem Jahr 1980 werden die Uhren in Österreich durchgängig von der „normalen“ Winterzeit auf die Sommerzeit umgestellt – und wieder retour. So auch kommenden Sonntag aufs Neue. Viele Menschen haben damit allerdings gar keine Freude. In einer EU-Umfrage im Jahr 2018 mit 4,6 Millionen Teilnehmern haben sich 84 Prozent gegen das Zeigerrücken zweimal im Jahr ausgesprochen. Grund dafür dürfte sein, dass sich die Zeitumstellung in Form eines Mini-Jetlags auf den Biorhythmus auswirkt. Es kann zu Einschlafproblemen, verstärkter Tagesmüdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten kommen. Allerdings fällt den meisten Menschen der Wechsel von Sommer- auf Winterzeit leichter als umgekehrt, weil sie dadurch eine Stunde

Schlafenszeit gewinnen. Bis man sich an den neuen Hell-Dunkel-Rhythmus gewöhnt hat und wieder „richtig tickt“, kann es dennoch bis zu sieben Tage dauern. Und das Licht ist genau der springende Punkt.

Gestörte Lichtverhältnisse

Licht gilt als wichtigster Faktor für die innere Uhr des Menschen. Fachleute bezeichnen dies als „Zeitgeber“. Das Licht beeinflusst die Hormonproduktion im Körper. Bei Einbruch der Dunkelheit wird verstärkt Melatonin („Schlafhormon“) produziert. Damit sinken Blutdruck und Atemfrequenz und man wird müde. Wird es hingegen hell, kurbelt das „Wachmacher-Hormon“ Cortisol die Körperfunktionen wieder an. Die plötzliche Verschiebung des Schlafengehens und Aufstehens bedeutet also Stress, da der Hormonhaushalt



Am Sonntag gibt's eine Stunde „geschenkt“. Foto: W. Permana/Shutterstock.com

durcheinandergebracht wird. Um die Auswirkungen der Zeitumstellung auf den Körper möglichst gering zu halten, gibt es einige Tricks. Beispielsweise kann man die Schlafens- und Essenszeiten bereits an einigen Tagen davor nach und nach um einige Minuten an die neue „Zeitrechnung“ anpassen.

Versprüh Zuversicht, keine Viren!

Carravir® Protect ist der Begleiter für die ganze Familie

Wir kennen das alle, kaum hat die Schule und der Kindergarten begonnen, geht auch die Viren-Saison los. Gerade waren wir noch an der oberen Adria oder in Kroatien und haben bei 30 Grad das Leben genossen. Die Übergangszeit im teilweise schon sehr frischen Österreich, mit zur Zeit auch noch sparsam geheizten Räumen, stellt unser Immunsystem vor viele Herausforderungen. Fast immer sind Viren die Ursache für Erkältungen, und diese Viren gelangen hauptsächlich über die Nase und den Rachen in unseren Körper. Der sogenannte Flimmertransport von Viren auf der Schleimhaut verläuft bei kälteren Temperaturen und relativ niedriger Luftfeuchtigkeit langsamer und zäher.



ÖSTERREICH'S MAMAS VERWENDEN CARRAVIR® PROTECT
„Ich versprühe meinen Charme, keine Viren“

stellt Verena, Mama-Bloggerin aus Niederösterreich, klar. Gerade jetzt, wenn man von der Halloween Party bis zum Laternenfest mit unzähligen Kindern und Familien beisammen ist, ist es gut den richtigen Begleiter an der Seite zu haben. Denn schon mit drei Mal sprühen am Tag, ist man gegen 99,99% der Viren geschützt.¹ Carravir® Protect kann gegen die winzigen Eindringlinge eingesetzt werden, da der Inhaltsstoff Carragelose[®] aus der Rotalge eine physikalische Barriere bildet, die das Eindringen von Viren unterbindet. Dadurch können die Schleimhautzellen nicht mit den Viren infiziert werden, welche diese zur Vermehrung nutzen. Drei klinische Studien wurden zur Wirksamkeit bei viralen Erkältungskrankheiten zu Carragelose[®] durchgeführt.^{2,4,5} Daten von insgesamt 459 Teilnehmern wurden ausgewertet, davon 213 Kinder.³ **Jetzt gleich schützen und sparen: 2+1 gratis in Ihrer Apotheke!** (PZN 5395115)

¹Bansal S. et al. 2020. Iota-carragellan and Xylitol inhibit SARS-CoV-2 in cell culture in vitro Verringerung des Virus Titers um mind. 4,25 log10 Stufen (Eine log10 Stufe reduziert die vorhandene Keimmenge um 90%).

² Eccles et al., Respiratory Research 2010, 11:108

³ Koenigshofer et al., Multidisciplinary Respiratory Medicine 2014, 9:56

⁴ Ludwig et al., Respiratory Research 2013, 14:124

⁵ Fazekas et al., BMC Complementary and Alternative Medicine 2012, 12:147

⁶ Beim Kauf von 2 Pkg Carravir® Protect 30ml erhalten Sie 1 Pkg Carravir® Protect 30ml gratis dazu. Gültig in allen teilnehmenden Apotheken vom 1.10. – 30.11.22 und solange der Vorrat reicht. Gratispackung ist nicht in bar ablösbar. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Carravir_2022_028

EIN NÄSCHEN FÜR'S IMPFEN

Auch ein Nasenspray kann Grippeviren stoppen



Mehr Infos zur Kindergrippeimpfung finden Sie hier:



Eine Initiative des VFI
Mit freundlicher Unterstützung von AstraZeneca Ges.m.b.H.

Verein zur Förderung der Impfkultur

AT-7276 / 09.2022

Aufholeffekt: Kinder jetzt öfter erkältet

Akute Atemwegserkrankungen, die seit Beginn der Pandemie seltener aufgetreten sind, kursieren nun wieder verstärkt. Aufgrund der Covid-Schutzmaßnahmen hatte das Immunsystem der Menschen deutlich weniger Kontakt mit Krankheitserregern, Atemwegsinfekte traten wesentlich seltener auf. Nun kommt es bereits seit den Sommermonaten zu einer Art Nachholeffekt. Vor allem sind es Rhino-, Parainfluenza- sowie Influenzaviren und Respiratorische Synzytialviren, denen die Abwehrkräfte nun weniger entgegensetzen können als gewöhnlich. Besonders betroffen sind Kinder, deren Immunsystem noch nicht vollständig entwickelt ist. Eltern sollten deshalb derzeit besonders gut darauf achten, dass sich ihre Kinder viel an der frischen Luft bewegen und vitamin- und mineralstoffreich essen, um ihre „Immunpolizei“ zu wappnen. (mak)

Welcher Hustensaft ist der richtige, bei Reiz- oder Schleimhusten?

Ob trockener Husten oder Husten mit Schleim ist für die Behandlung von Husten von erheblicher Bedeutung.

Husten ist eben nicht gleich Husten. Deshalb ist abzuklären, um welche Art von Husten es sich handelt. Trockener Reizhusten oder verschleimter Husten? Die Auswahl des richtigen Hustenmittels ist für eine effektive Behandlung entscheidend.



Reiz- oder Schleimhusten – welcher Hustensaft ist der richtige?

Was hilft bei Reizhusten?

Reizhusten, auch trockener Husten genannt, entsteht durch eine entzündliche Reizung der Schleimhäute. Reizhusten tritt häufig am Beginn einer Erkältung auf und sollte rasch behandelt werden, da trockener Husten besonders quälend und belastend ist und zu weiterer Reizung führt. Hustenstiller mit Isländisch Moos, Eibisch- und Süßholzwurzel (Stilaxx®) wirken effektiv und

stillen bereits bei der Einnahme rasch den Reizhusten, indem sich ihre enthaltenen Schleimstoffe wie ein Balsam über die gereizten Schleimhäute legen.

Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes Stilaxx® informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Für Ihre Apotheke
**Stilaxx®
Hustenstiller**

200 ml
PZN 4575909

stilaxx.at



Was hilft bei Schleimhusten?

Bei verschleimtem Husten bilden sich große Mengen Schleim in den Bronchien. Dieser Schleim ist oft Nährboden für Bakterien und sollte schnell wieder ausgeworfen werden. Dabei helfen schleimlösende, auswurfördernde Hustenmittel. Hustenstiller sind jetzt kontraproduktiv, da sie das Abhusten unterdrücken und deshalb der Schleim nicht abtransportiert werden kann.

Pflanzliche Hustenlöser mit Glycerin (Mucolaxx®) forcieren den Abtransport und befreien schnell wieder von zähem, festsitzendem Schleim.

Über Wirkung und unerwünschte Wirkungen des Medizinproduktes Mucolaxx® informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Für Ihre Apotheke
**Mucolaxx®
Hustenlöser**

200 ml
PZN 5318830

mucolaxx.at



WERBUNG

Bei Reizhusten

Bei Schleimhusten



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen der Medizinprodukte informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.