



**REZEPTFREI.
MIGRÄNEFREI.**

Hilft schnell
bei akuter Migräne.



MIGRÄNE
**ON
OFF**

STADA

Caring for People's Health

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

aurasinakut.at

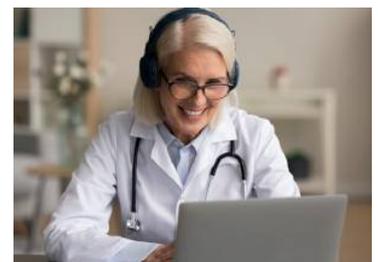
Computermüden Augen öfter eine Pause gönnen

Viele Menschen sitzen täglich stundenlang vor dem Computer. Für die Augen bedeutet das Schwerstarbeit. „Denn die Augen müssen sich ständig auf eine kleine Fläche in gleichbleibender Entfernung konzentrieren. Die Folgen: Der Lidschlag wird reduziert und der Tränenfilm nicht mehr ausreichend erneuert. In der Praxis bedeutet das oft trockene, juckende, brennende und müde Augen, verbunden mit verschwommenem Sehen und Lichtempfindlichkeit“, erklärt Markus Gschweidl, Bundesin-

Kontaktlinsenoptiker. Deshalb ist es wichtig, den Augen zwischendurch Pausen zu gönnen. Er empfiehlt die 20-20-20-Regel: Alle 20 Minuten 20 Sekunden lang 20 Meter in die Ferne schauen. Schon ein Blick aus dem Fenster ist eine kleine Erholung für die Augen. Auch Blinzeln entlastet die Sehorgane. Es regt den Tränenfluss an und verbessert die Qualität des Tränenfilms. Zusätzlich kann man die Augen palmieren. Dazu reibt man die Hände aneinander warm und legt sie eine Weile auf die geschlossenen Augen. (mak)

Die Vinzenz Gruppe stellt neues Patientenportal vor

Die Frage nach der Leistungsfähigkeit des Österreichischen Gesundheitswesens wird derzeit heiß diskutiert. Die Vinzenz Gruppe ist überzeugt: Eine tragfähige und vor allem zukunftsorientierte Lösung liegt in der Ermächtigung der Patienten. Mit dem Patientenportal Hallo Gesundheit stellt die Vinzenz Gruppe ein digitales Instrument zur Verfügung, das genau diesen Ansprüchen gerecht wird. Hallo Gesundheit soll die Gesundheitsversorgung einfacher und verständlicher machen. Derzeit können Patienten damit online Termine vereinbaren, digitale



Hallo Gesundheit soll die Versorgung vereinfachen. Foto: Fizkes/Adobe Stock

Sprechstunden besuchen und Befunde einsehen. Es ist ein kostenloses Angebot für bestehende Patienten der teilnehmenden Einrichtungen. Die Funktionen des Portals werden schrittweise erweitert. (mak)

Schuppenflechte: mehr als nur eine kranke Haut

In Österreich leiden etwa 250.000 Menschen an Psoriasis. Es ist dies eine entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung, die durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems ausgelöst wird. Bei rund 30 bis 40 Prozent der Betroffenen kommt es zu einer zusätzlichen Entzündung der Gelenke (Psoriasisarthritis). Diesem

Thema widmet MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse ein Webinar am Mittwoch, 11. Oktober, ab 19 Uhr. Referent ist Leo Richter, Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten in Wien. Die Teilnahme ist gratis.

**Anmeldung auf meinmed.at/
Veranstaltung**



Futter für die Darmflora: Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem.

Foto: Monstar Studio/Adobe Stock

Ballaststoffreich essen für starke Abwehrkräfte

Bald beginnt wieder die Erkältungssaison – Zeit, das Immunsystem zu stärken. Ein wichtiger Schlüssel zu einer intakten Krankheitsabwehr liegt im Darm. Hier befinden sich 70 Prozent der Abwehrzellen. Ein gesunder Darm ist daher von großer Bedeutung für die allgemeine Gesundheit und die Fähigkeit des Körpers, Krankheitserreger abzuwehren. Regelmäßige Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, eine

ausreichende Flüssigkeitszufuhr und die Pflege der Darmflora sind wichtige Aspekte, um die Darmgesundheit und damit auch die Immungesundheit zu fördern. Von besonderer Bedeutung ist eine ballaststoffreiche Ernährung. Ballaststoffe können das Wachstum nützlicher Darmbakterien fördern. Diese sind wichtig für die Aufrechterhaltung einer gesunden Darmflora und damit für das Immunsystem. (mak)



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 neuen Ginkgo Lecithin plus Bonbons die ebenfalls hochdosierten Ginkgo Extrakt sowie wertvolles Lecithin enthalten.

Weil geistig fit bleiben nicht selbstverständlich ist!

Vorteilspackung
Ginkgo Lecithin plus
2 x 500 ml!

Jetzt
€ 5,-
sparen*!



* Sie sparen € 5,- beim Kauf einer Vorteilspackung Ginkgo Lecithin plus 2 x 500 ml im Vergleich zum Kauf von zwei Einzelpackungen Ginkgo Lecithin plus 500 ml. Im Oktober 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.

VERDAUUNGS-PROBLEME?

OPTIFIBRE® BRINGT IHREN DARM WIEDER INS GLEICHGEWICHT

NEUE VERPACKUNG, BEWÄHRTE QUALITÄT!



100% PFLANZLICHER BALLASTSTOFF

UNTERSTÜTZT DIE DARMTÄTIGKEIT

25 Jahre Optifibre

Ich vertraue meinem Bauchgefühl.

UNTERSTÜTZT DIE DARMTÄTIGKEIT AUF NATÜRLICHE WEISE

Bei Verstopfung, Durchfall oder Reizdarm.

- ✓ Wirkung klinisch belegt
- ✓ Einfache Anwendung, geschmacks- & geruchsneutral
- ✓ Auch für Schwangere, Stillende & Kinder ab 3 Jahren geeignet

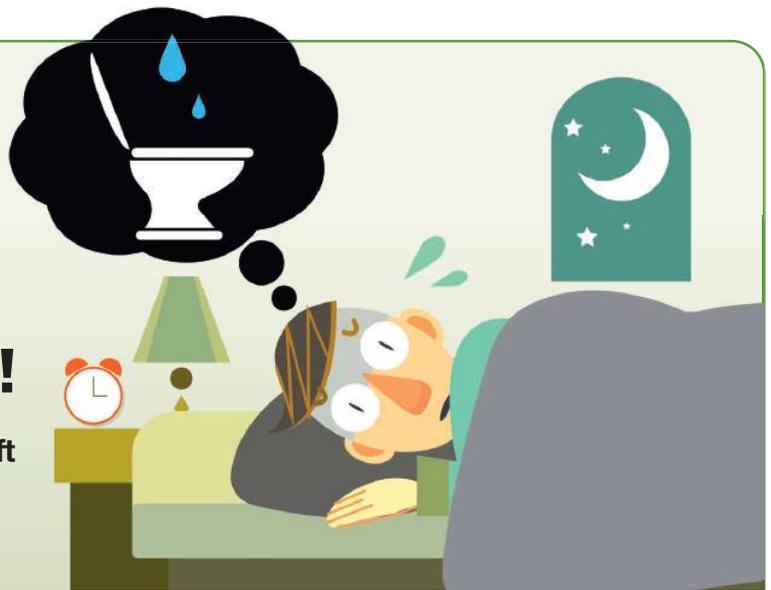
www.optifibre.at

WERBUNG

Nächtlicher Harndrang?

Diese Tipps können helfen!

Keiner spricht gerne darüber – und dennoch betrifft er viele Männer. Die Rede ist von nächtlichem Harndrang. Was kann man dagegen tun?



Mit zunehmendem Alter haben Männer häufig mit Blasen- und Prostataproblemen zu tun. Aus diesem Grund verspüren sie auch häufiger den Drang, auf die Toilette zu laufen. Besonders nachts ist dies für Betroffene sehr unangenehm. Viele müssen oft mehrmals aufstehen, um Wasser zu lassen. Mittlerweile ist fast die Hälfte aller Männer über 50 von einem solchen nächtlichen Harndrang betroffen. Oft doppelt schlimm: Die „nächtlichen Wanderungen“ stören nicht nur den eigenen Schlaf, sondern teilweise auch jenen der Partnerin. Einfach so hinnehmen muss man dies aber nicht – denn zum

Glück gibt es einiges, was man selbst tun kann.

Blase trainieren

Bei häufigem Harndrang bietet es sich an, die Blase zu „trainieren“. Das bedeutet zum Beispiel: Vorbeugende Toilettengänge (z. B. vor einer langen Autofahrt) zu vermeiden oder zu versuchen, den Toilettengang jedes Mal ein bisschen weiter hinauszuzögern. Auch bei starkem Harndrang beruhigt sich die Blase oft nach ein paar Minuten wieder. Man kann also versuchen, die Abstände zwischen den Toilettengängen auszuweiten – jedoch lang-

sam und ohne Stress. Tagsüber durchgeführt kann ein solches Training langfristig auch nachts einen positiven Effekt zeigen.

Pflanzliche Unterstützung

Auch eine traditionelle Heilpflanze hat sich bei nächtlichem Harndrang bewährt. Der Kürbis ist schon seit jeher in der Volksmedizin ein bewährtes Mittel als Beitrag für einen normalen Harnfluss und zur Unterstützung von Blase und Prostata. Die wirksamen Inhaltsstoffe hierfür sind in den Kürbiskernen enthalten. Durch sie bleibt beim Wasserlassen weniger Urin in der Blase zurück, wodurch sie

sich erst später wieder meldet. Enthalten ist der angesprochene Kürbiskern-Extrakt in besonders hoher Dosierung (500 mg) in den Kürbis Tabletten von Dr. Böhm®. Nur eine Tablette am Tag trägt so schon zu einem normalen Harnfluss bei.



IDEAL ALS 3-MONATS-KUR

Dr. Böhm® Kürbis 1 x täglich
90 Stk. Packung: PZN 2552459

¹ Blaukovitsch M., Die neuesten Erkenntnisse zur Therapie der benignen Prostatahyperplasie, Diplomarbeit eingereicht an der Med. Uni Graz 2015, S. 10; ² Leibbrand M. et al., J Med Food 00 (0) 2019, 1-9

Endlich wieder Freude an Bewegung – ohne Schmerzen!

Wenn es bei unseren Gelenken, Muskeln und Sehnen zu Abnutzungen oder Verletzungen kommt, wird jede Bewegung zur Qual.

Die milderen Temperaturen und schöne Natur laden auch jetzt im Herbst noch zu Bewegung im Freien ein. Doch was tun, wenn Schmerzen im Bewegungsapparat die Freude daran verderben? Etwa, wenn man sich durch einen unachtsamen Schritt den Knöchel verstaucht, die Schulter beleidigt oder einen Muskel zerrt. Häufig wird der Schmerz auch noch von unangenehmen Schwellun-



gen begleitet. Ganz klar: Betroffene möchten die Beschwerden schnellstmöglich loswerden und nicht nur kurzfristig mit Schmerzmitteln betäuben.

Schmerzlinderung aus der Tube

Wir haben in der Apotheke nachgefragt: Am besten zur

Behandlung geeignet sind hier schmerzlindernde und entzündungshemmende Umschlagpasten. Ein Klassiker ist dabei etwa die Pasta Cool: Die rezeptfreie Paste aus Österreich hilft rasch und effektiv bei Schwellungen, Entzündungen und Schmerzen. Ihre optimal aufeinander abgestimmten Wirkstoffe lindern

den Schmerz, bekämpfen die Schwellung und begünstigen die Heilung.

Tipp: Pasta Cool® auftragen und mit einem Tuch abgedeckt über Nacht wirken lassen. Am nächsten Tag können die Reste der Paste mit warmem Wasser abgewaschen werden.

Pasta Cool ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

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



Brüchige Nägel: Mythen & Fakten

Zum Thema „Brüchige Nägel“ gibt es zahlreiche Weisheiten und Tipps. Doch was stimmt und was nicht?

1 Nagelöl hilft bei brüchigen Nägeln

Es stimmt zwar, dass Nagelöl die Haut an den Fingernägeln pflegt, allerdings kann es nicht in die Nagelplatte einziehen, wodurch der Nagel in seiner inneren Struktur nicht gestärkt wird. Auch wenn Sie in der Drogerie Produkte finden, auf denen steht, dass sie die Nägel stärken: Nagelöl ist kein Mittel gegen brüchige Nägel!

2 Nagellack schadet den Nägeln

Falsch. Oft wird behauptet, unsere Nägel müssen atmen und der Nagellack hindert sie daran. Tatsächlich atmen die Nägel aber

nicht. Dieser Mythos kommt wohl von der Empfehlung, sorgsam mit Nagellack umzugehen. Doch tatsächlich setzt der anschließend benutzte Nagellackentferner unseren Nägeln zu. Nagellack ist also nicht per se schlecht. Kurzfristig kann er die Nägel sogar stärken. Mittlerweile gibt es auch Nagellacke, die ohne chemischen Entferner gelöst werden können.

3 Ernährung als Ursache für brüchige Nägel

Tatsächlich ist es so, dass Nägel für ihre Struktur wichtige Vitamine und Mineralstoffe benötigen. Bei regelmäßiger Einnahme tragen diese dazu bei, dass der Nagel beim Nachwachsen weniger spröde ist und sich eine feste Nagelplatte bildet.

- **Silizium** ist ein wichtiger Bestandteil fester Nägel, der auch zur Elastizität beiträgt. Beson-

ders gut verwertet werden kann das Silizium aus der **Goldhirse**.

- **Natürlicher Schwefel** (oft abgekürzt als **MSM**)

ist ein Strukturelement für die Nägel. Steht dem Körper nicht genug zur Verfügung, werden die Nägel brüchig.

- **Biotin** erhöht den Keratin-Anteil im Körper, der die Nägel festigt.



Unsere Empfehlung:

Eine Kombination dieser essenziellen Nährstoffe findet man aktuell nur in **Dr. Böhm® Haut Haare Nägel**, dem meistverkauften Produkt für feste Nägel in der Apotheke*.

*Apothekenumsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 06/2023



Apothekentipp:

Husten bei Kindern



hen auf Brust und Rücken aufgetragen, sorgen dank ätherischer Öle für eine Linderung des Hustenreizes und tragen so zu einem ruhigen und erholsamen Schlaf bei. Besonders häufig wird in Österreichs Apotheken der LUUF® Baby Balsam schon ab 6 Monaten oder der LUUF® Kinder Balsam ab 2 Jahren empfohlen. Mit ihrer natürlichen Wirkstoffkombination wirken sie 3-fach:

- Lindert Hustenreiz
- Befreit die verstopfte Nase
- Löst fest-sitzenden Schleim



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

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

Spätestens jetzt – ein Monat nach Schulbeginn – ist die Erkältungszeit für Kinder wieder in vollem Gange. Gerade ein langwieriger Husten kann nachts zur Qual werden.

Die Hustenanfälle sind für niemanden angenehm – weder für die betroffenen Kinder noch für die Eltern. Natürliche Hilfe bieten hier vor allem Brustbalsame. Diese werden vor dem Schlafenge-

Dr. Böhm®

GESUND BLEIBEN DANK

PFLANZENKRAFT



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Immun Elixier Trinkpulver bündelt die Kraft jener Heilpflanzen, die seit Jahrhunderten am häufigsten für das Immunsystem eingesetzt werden.

- ✓ Mit Sternanis, Echinacea, Sanddorn, Holunder und Melisse
- ✓ Plus immunspezifische Mikronährstoffe
- ✓ Nur 1 x täglich trinken

Qualität aus Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012