



Reizdarmsyndrom ist keine eingebildete Krankheit. Foto: Pixabay/Saranyay

MeinMed-Reihe: Reizdarmsyndrom

Das Reizdarmsyndrom gehört zu den häufigsten funktionellen Störungen des Verdauungstrakts. Typische Beschwerden sind wiederkehrende Bauchschmerzen, Blähungen sowie Veränderungen der Stuhlgewohnheiten – obwohl keine organisch feststellbare Ursache vorliegt. In einer dreiteiligen MeinMed-Webinarreihe von Montag, 3. bis Mittwoch, 5. November jeweils ab 19 Uhr informiert der Facharzt für Gastroenterologie Heinz Hammer umfassend über Diagnose, Diäten und Therapien. Kooperationspartner ist die Österreichische Gesundheitskasse. (mak)

Nr. 1* bei starken Halsschmerzen:

TANTUM VERDE® FORTE SPRAY

- zur gezielten Anwendung
- langanhaltende Wirkung – ideal nachts
- für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren



Werbung

WIRKT RASCH BEI HALSSCHMERZEN

Wirkstoff: Benzylaminhydrochlorid

*IQVIA OTC MAT August 2025 OTC Halsschmerzmittel.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. TV_29543_290825

MeinMed: Raus aus der Zwangsspirale

Zwangsstörungen zeigen sich vielfältig, von Wasch- bis Kontrollzwängen, und sind oft enorm belastend.

Melanie Wegerer ist Klinische Psychologin und Psychotherapeutin in Wien. In einem Webinar, das MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse durchführte, erklärte sie, was Zwangsstörungen kennzeichnen und wie sie behandelt werden können. „Zwangsstörungen bestehen aus Zwangsgedanken und -handlungen, denen sich Betroffene nicht entziehen können“, so die Referentin. Die Gedanken – etwa die Sorge, den Herd angelassen oder jemanden verletzt zu ha-



Betroffene können nicht aus ihrer Haut.

Foto: Smarterpix/AndreyPopov

ben – lösen starke Angst, Ekel oder Schuldgefühle aus. Um diese zu mindern, entstehen Zwangshandlungen: wiederholtes Händewaschen, Kontrollgänge oder auch mentale Rituale. Kurz bringt das Erleichterung, langfristig aber halten Zwänge die Belastung aufrecht. Die Einsicht, dass das Verhalten übertrieben ist, ist meist vorhanden, verringert sich

jedoch bei Stress. Entscheidend sind Ausmaß, Zeitaufwand und Leidensdruck. Häufige Formen sind Wasch-, Kontroll- und Ordnungszwänge sowie ängstliche Gedanken, anderen zu schaden oder moralisch „schlechte“ Gedanken zu haben.

Zwangsstörungen betreffen bis zu drei Prozent der Bevölkerung, meist beginnend im Jugend- oder jungen Erwachsenenalter. Verhaltenstherapie gilt als wirksamste Behandlung, ergänzt durch Medikamente oder klinisch-psychologische Begleitung. Frühzeitige Hilfe ist wesentlich, um Lebensqualität zurückzugewinnen sowie den Teufelskreis aus Angst und Zwang zu durchbrechen. Das gesamte Video zum Webinar: meinmed.at/mediathek

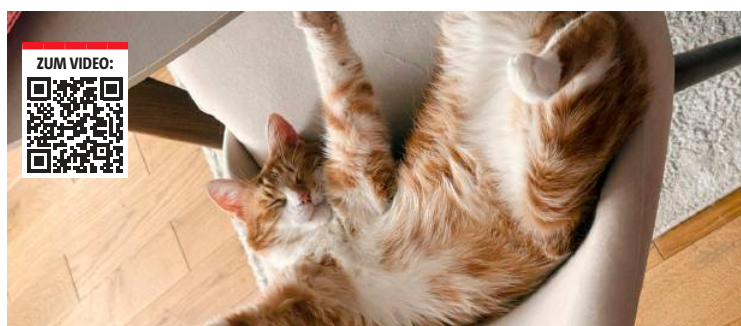
Niesen wegen Mimis Haaren

In einem MeinMed-Webinar wurde das Thema Tierhaarallergie behandelt

Zusammen mit der Österreichischen Gesundheitskasse veranstaltete MeinMed ein Webinar über Tierhaarallergien. Referentin war die Allergologin und HNO-Fachärztin Petra Zieglmayer.

Allergien betreffen viele Menschen und äußern sich häufig als Reaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Eiweißstoffe. Das Immunsystem erkennt diese als fremd und reagiert mit Antikörpern, was verschiedene Beschwerden hervorrufen kann. Besonders verbreitet sind inhalative Allergien wie Heuschnupfen, Asthma oder Reaktionen auf Tierhaare, Pollen, Schimmel und Hausstaubmilben.

Die Diagnose beruht auf der Beobachtung von Beschwerden bei Kontakt mit potenziellen Allergenen und wird durch Haut- oder Bluttests abgesichert. Dabei ist entscheidend,



Bei aller Katzenliebe: Nicht jeder Mensch möchte gerne mit der Samtpfote kuscheln und spielen.

Foto: Pexels/xanai nai

ob es wirklich zu Symptomen kommt und nicht nur eine Sensibilisierung im Blut nachgewiesen wird. Auch Kreuzreaktionen, etwa zwischen Katzen- und Pferdeallergie, sind möglich. Problematisch ist zudem, dass Allergene nicht nur in Tierhaaren, sondern auch in Hautschuppen, Speichel und Urin vorkommen. Die Reaktionsmuster sind individuell verschieden und hängen von Art,

Alter und Geschlecht des Tieres ab. In der Diagnostik stehen Hauttest, Blutuntersuchung und selten auch Provokationstests zur Verfügung. Medikamente können Beschwerden lindern, sind aber keine dauerhafte Lösung, besonders bei chronischen Allergien. Erst eine Hyposensibilisierung („Allergieimpfung“) kann das Immunsystem längerfristig tolerant machen. (mak)

Hamamelis: hübsch und „zauberhaft“



Foto: Pexels/Ilo Frey

Die getrockneten Blätter und die Rinde der Hamamelis gelten als traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die European Scientific Cooperative on Phytotherapy erkennt deren lindernde Wirkung bei leichten Hautverletzungen und lokalen Entzündungen der Haut und Schleimhäute, bei Hämorrhoiden und Krampfadernbeschwerden an. Doch wenngleich die Pflanze auch als Zauberstrauch bezeichnet wird, werden sich Krampfadern wohl nicht einfach wegzaubern lassen. (mak)

Ohrgeräusche bei MeinMed: Einblicke und Hilfestellung

MeinMed sprach mit dem HNO-Experten Johannes Schobel über das Thema Tinnitus. Dabei wurde beleuchtet, wie Menschen mit Ohrgeräuschen ihren Alltag besser bewältigen können. Viele Betroffene empfinden die ständigen Ohrgeräusche als große Belastung und sind auf der Suche nach verständlichen Informationen und praktischen Lösungen. Der Facharzt erläutert, welche Faktoren zur Entstehung von Tinnitus beitragen können und weshalb Hörgeräte in bestimmten Situationen eine entscheidende Unterstützung bieten. Zudem gibt er Hinweise, worauf im täglichen Umgang mit den Geräuschen besonders geachtet werden sollte, um Unsicherheiten zu verringern und die Lebensqualität zu steigern. Das Ziel des Austauschs ist es, Patienten Orientierung zu geben, verbreitete Irrtümer auszuräumen und Wege aufzuzeigen, wie sich



Ohrgeräusche betreffen beinahe jeden einmal. Foto: smarterpix.com/imagepointfr

das Wohlbefinden trotz Tinnitus verbessern lässt. Dabei wird unter anderem erklärt, wie Tinnitus entsteht, welche Verhaltensweisen eher vermieden werden sollten und warum Hörhilfen für viele Betroffene eine wichtige Rolle spielen können. Wer sich umfassend über das Thema Hörgesundheit informieren möchte, findet dazu weiterführende Inhalte in unserem Schwerpunktbereich auf MeinMed.at. (mak)

Das hilft gegen Husten, Halsweh und Heiserkeit

Der Hals erfüllt zentrale Aufgaben im Alltag: Ob Sprechen, Lachen, Schlucken oder Singen – viele Funktionen des menschlichen Körpers hängen von ihm ab. Halsschmerzen können daher weit mehr als nur ein körperliches Unwohlsein auslösen und alltägliche soziale Aktivitäten spürbar beeinträchtigen. Oft sind Halsschmerzen die ersten Anzeichen einer Erkältungskrankheit. Ausgelöst werden sie häufig durch Entzündungen im Rachen, Kehlkopf oder an den Mandeln – meist infolge von Virus- oder Bakterieninfektionen. Neben Krankheitserregern können auch trockene Luft, Zigarettenrauch, Allergien oder stimmliche Überlastung Beschwerden verursachen. Nicht selten treten Halsschmerzen gemeinsam mit Husten auf. Dieser zählt zu den häufigsten Begleitsymptomen von Atemwegsinfekten und ist eine natürliche Reaktion des



Die Halsschmerz- und Hustensaison steht vor der Tür. Foto: Pixabay.com

Körpers, um die Atemwege von Schleim oder Fremdkörpern zu befreien.

Vorbeugend helfen Hygienemaßnahmen und das Meiden von Menschenansammlungen in der Erkältungszeit. Freiverkäufliche Mittel aus der Apotheke – etwa entzündungshemmende Lutschtabletten, Halssprays oder hustenreizlindernde Säfte – können die Beschwerden deutlich lindern. (mak)

Soforthilfe für Ihre Abwehrkräfte!

ERWomun® immun akut enthält hochdosiertes Vitamin C & D3 sowie Zink, Q10 und Bioflavonoide, die den Nährstoffbedarf im Akutfall gezielt decken – bei den ersten grip-palen Anzeichen. WERBUNG

ERKÄLTUNG...

...im Anflug? Nehmen Sie ERWomun® immun akut bereits bei ersten Anzeichen eines grippalen Infektes.



Erste Hilfe für Ihr Immunsystem aus Ihrer Apotheke. ©ERWO

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). Zum Diätmanagement bei grippalen Infekten.

Sie husten, wir lösen.

Europas
#1
Hustenmittel*



Jetzt zum Aktionspreis erhältlich!**

* Nicholas Hall's global CHC database, DB6, MAT Q4 2024

**Durch Vorlage des QR-Codes in der Apotheke erhalten Sie die 20-Stück Packung Husten ACC Hexal® akut bis 31.12.2025 zum Sonderpreis von 13,95 €! Hinweis für die Apotheke: Die Abrechnung der eingelösten Gutscheine erfolgt automatisch über Ihr Kassensystem.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand der Information: 09/2025, AT2509254812

Volkskrankheit: Gelenkschmerzen

Gut verträglich und effektiv – so können Sie als Rheumapatient wieder mehr Lebensqualität gewinnen.

Chronischer Schmerz – wie er bei rheumatischen Erkrankungen vorkommt – kann die Lebensqualität massiv beeinträchtigen. Schmerzmittel verschaffen hier zwar kurzfristig Erleichterung, doch auf Dauer sind diese schon wegen ihrer Nebenwirkungen nicht die optimale Lösung. Als Alternative hat sich eine Heilpflanze bewährt, die gut verträglich ist und somit längerfristige Hilfe bietet – die Teufelskralle (z. B. von Dr. Böhm®).

Entzündungshemmende Wirkung

Bei rheumatischen Krankheitsbildern wie der geläufigen Arthritis



handelt es sich nicht um Abnutzungserscheinungen, sondern um Entzündungen. Und genau hier setzt das Wirkprinzip der Teufelskralle an. Sie wirkt nicht nur schmerzlindernd, sondern eben auch entzündungshemmend. Entscheidend hierfür ist eine regelmäßige Einnahme über mehrere Monate – auch wenn sich erste Ergebnisse schon nach wenigen Wochen einstellen. Gerade

bei dieser langfristigen Einnahme kommt einem die sehr gute Verträglichkeit der Pflanze zugute.

Nr. 1-Empfehlung von Apothekern

Dr. Böhm® Teufelskralle Tabletten enthalten 600 mg eines hochwertigen Extraktes der Teufelskralle. Aufgrund der idealen Dosierung und des ausgezeichneten Wirkprofils ist das rein pflanzliche

Arzneimittel das am häufigsten empfohlene Teufelskralle-Präparat in Österreichs Apotheken.¹

Gut zu wissen: Bei starken und akuten Beschwerden kann die Teufelskralle auch mit klassischen Schmerzmitteln ergänzt werden.

¹ Telefonische Befragung von 100 Apotheken lt. Pharmaceutical Tribune Nr. 4/7, März 2018, S. 21

**Unsere Empfehlung**

Dr. Böhm® Teufelskralle 600 mg Filmtabletten



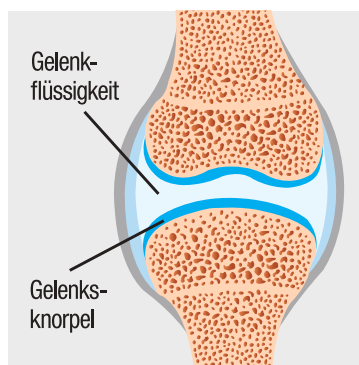
Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

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.

Neue Studie bei Knieproblemen Ergebnisse überzeugen die Fachwelt

Das Knie ist das größte und am stärksten beanspruchte Gelenk in unserem Körper.

Die Ursache für Knieprobleme liegt meist in Abnutzungserscheinungen. Dadurch vermindert sich die Knorpelschicht, die Gelenkschmiere wird weniger und die Probleme beginnen.



Gelenknährstoffe empfohlen

Neben regelmäßiger (moderater) Bewegung wie Nordic Walking, empfiehlt sich in solchen Fällen die Einnahme von sogenannten Gelenknährstoffen. Diese Bausteine für den Gelenkknorpel werden nach der Einnahme von der Gelenkflüssigkeit direkt zum Gelenk transportiert und können dort ihre Wirkung entfalten.

Die wichtigsten Nährstoffe sind Chondroitin, Glucosamin, Hyaluronsäure, Kollagen sowie Vitamin D für die Knochen und Vitamin C für die Knorpel. Apotheker empfehlen in diesem Zusammenhang Dr. Böhm® Gelenks complex. Eine brandaktuelle Studie mit dem Produkt zeigt auch, warum:

1. Jene Studienteilnehmer, die Dr. Böhm® Gelenks complex einnahmen, fühlten sich spürbar beweglicher. Die Mobilität der Gelenke nahm zu.

2. Sie konnten wieder mehr Sport treiben oder längere Wege gehen.

3. Die Wirkung war im Gegensatz zu Placebo von Woche zu Woche stärker spürbar.¹

Die Ergebnisse der Studie überzeugen auch die internationale Fachwelt. So wurden diese etwa in einem der bekanntesten Fachjournale der Welt (Scientific Reports, Springer Verlag) veröffentlicht.

¹ Fladerer-Grollitsch, JP., Klein, T., Kompek, A. et al. Sci Rep 15, 25625 (2025)



Experten-Tipp

Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv

- ☒ Hochdosierte Gelenknährstoffe
- ☒ Neue Studie – spürbare Wirkung vs. Placebo¹
- ☒ Nur 1 Getränk täglich



Thema Cholesterinsenker Müdigkeit & Muskelprobleme



**Dr. rer. Nat.
Albert Kompek**
Nährstoffexperte

Experte Dr. rer. Nat. Albert Kompek erklärt, warum es bei Statinen (Cholesterinsenker) häufig zu unerwünschten Begleitscheinungen kommt und was Sie dagegen tun können.

Fast eine Million Österreicher nimmt aufgrund eines zu hohen Cholesterinspiegels Statine (cholesterinsenkende Medikamente) ein. Diese reduzieren das Risiko zahlreicher Herzkreislauf-Erkrankungen. Wie bei fast allen Arzneimitteln kann es aber auch bei Statinen zu unerwünschten Begleitscheinungen kommen. So

kann eine Statintherapie etwa von anhaltender Erschöpfung, dem Gefühl ständiger Müdigkeit oder auch Muskelbeschwerden begleitet sein. Ein Leser fragt nach ...

„Ich nehme seit einiger Zeit ein cholesterinsenkendes Medikament. Mein Arzt ist zufrieden mit den Werten – aber ich fühle mich oft müde und antriebslos. Außerdem bemerke ich beim Spaziergehen oder bei der Gartenarbeit ein unangenehmes Ziehen in den Muskeln. Könnte das mit dem Medikament zusammenhängen?“

Dr. Albert Kompek: Das kann tatsächlich sein. Denn Statine reduzieren nicht nur die Bildung von Cholesterin, sondern ungewollt auch die körpereigene Produktion von Coenzym Q10. Dieser lebenswichtige Stoff ist im Gegensatz zu

dem überschüssigen Cholesterin jedoch ganz und gar nicht unerwünscht in unserem Körper. Er wird von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch von Herz und Muskulatur. Ist zu wenig davon vorhanden, kann es zu den oben genannten Begleitscheinungen kommen. Immer mehr Kardiologen empfehlen daher, neben den Cholesterinsenker zusätzlich Coenzym Q10 einzunehmen.

Um dem Körper auf einfache Weise genügend des essenziellen Nährstoffes zuzuführen, gibt es ein vielversprechendes Präparat: Dr. Böhm® Coenzym Q10. Nur eine Kapsel des österreichischen Qualitätsproduktes liefert die empfohlene Tagesdosis von 100 mg. Wichtig zu wissen: Bei den Kapseln von Dr. Böhm® wurde der

Wirkstoff in hochwertigem Olivenöl gelöst. Das ist entscheidend, denn Coenzym Q10 ist fettlöslich und wird nur so optimal aufgenommen.

JETZT 4€ SPAREN



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Hochdosiert – nur 1x täglich
- Optimale Bioverfügbarkeit – in Öl gelöst
- 2-Monats-Packung mit 4€ Preisvorteil gegenüber zwei 1-Monatsspackungen



APOTHEKEN-TIPP

GEGEN SCHWINDEL

Schwindelanfälle kommen oft plötzlich und unvermittelt – Betroffene fühlen sich daher häufig unsicher im Alltag. Hilfe bietet die Pflanzenheilkunde.



Für immer mehr Betroffene haben sich die homöopathischen Schwindel- und Kreislauftropfen von Apozema® (Nr. 30) bewährt. Das Besondere an dem rein pflanzlichen Präparat: Es kombiniert eine große Vielfalt an bewährten Wirkstoffen und eignet sich so zum Einsatz bei sämtlichen Arten von Schwindel und Kreislaufbeschwerden:

- **Kokkelskörner** – sie wurden bereits im 16. Jahrhundert von Seefahrern erfolgreich bei Schwindel eingesetzt.

- **Mistel** – eine Heilpflanze, die ebenfalls bereits seit Jahrhunderten für die Stärkung von Herz und Kreislauf angewendet wird.
- **Brechnuss** – gegen Schwindel und allgemeine Kreislaufbeschwerden



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

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

LUUF®

lindert Husten & Schnupfen



Darauf
vertrauen
Eltern seit
Generationen

Balsam

Zur äußerlichen Behandlung
von Erkältungskrankheiten
und zur Inhalation

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.