



Foto: privat

NATUR-TIPP

Prof. Hademar Bankhofer
Experte für Naturmedizin

Booster für den Bockshornklee

Der menschliche Körper verfügt über 20 Aminosäuren. Jede hat bestimmte Aufgaben. Besonders interessant ist die Aminosäure L-Arginin. Sie schützt uns in Stress-Situationen, stärkt unsere Thymusdrüse, regt das Immunsystem an, hat einen positiven Einfluss auf die Cholesterin-Werte sowie auf das Herz-Kreislauf-System und auf Potenz-Probleme. L-Arginin sorgt für eine bessere Durchblutung, da sie die Gefäße erweitert und sie elastisch hält. Dadurch kann die Sauerstoffversorgung der Organe besser gewährleistet werden, was die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigern kann.

Höhere Lebensqualität

Man(n) profitiert dabei von höherer Lebensqualität, starken Muskeln und in Folge von mehr Leidenschaft. Wissenschaftler haben einen zusätzlichen Booster festgestellt: Der speziell aufbereitete Samen der Heilpflanze Bockshornklee, der dem Männer-Hormon Testosteron wieder Kraft gibt, hat eine ideale Booster-Wirkung: die Aminosäure L-Arginin. Eine prächtige Kombination: Bockshornsaamen, L-Arginin, Zink, Eisen, Selen und Vitamin B6.

Online und in Apotheken

Diesen einzigartigen Wirkstoffkomplex finden sie in ANDROPEAK® Plus. Erhältlich in Ihrer Apotheke und unter: andropeak.com

WERBUNG

Pflege von Angehörigen: Hier bekommt man Hilfe

Zu einem Pflegefall kann man schrittweise oder ganz plötzlich werden. In beiden Fällen ist er meist eine Herausforderung für die Angehörigen. 80 Prozent der pflegebedürftigen Menschen in Österreich werden zuhause durch nahestehende Personen versorgt.

Oft wird man hierbei ins kalte Wasser geworfen. Eine wertvolle Hilfe kann der kostenlose Pflegefit-Onlinekurs des Roten Kreuzes bieten, der über die verschiedenen Facetten des Pflegens informiert. Ebenfalls kann nach einem Krankenhausaufenthalt das Entlassungsmanagement des Spitals in Anspruch genommen werden. Dieses begleitet einen bei den ersten Schritten.

Selbstschutz ist wichtig

Schlafmangel, zu wenige persönliche Freiräume, finanzielle Engpässe und soziale Isolation sind allesamt mögliche Probleme, mit denen pflegende Personen zu kämpfen haben. Besonders wichtig ist es somit, auf die eigenen Grenzen zu achten.

Menschen mit psychischen Belastungen können hierfür ein sogenanntes Angehörigengespräch in Anspruch nehmen und kostenfrei mit einem Psychologen sprechen. Die Anmeldung ist telefonisch unter 050 808 2087 möglich. Weiters gibt es spezifische Kur- und Gesundheitsangebote für pflegende Angehörige, die von der Krankenkasse übernommen werden.



Die Pflege von Angehörigen kann herausfordernd sein. Foto: unsplash.com

Unterstützungsangebote

Wenn die Arbeiten im Haushalt und in der Pflege zu beschwerlich werden, können ausgebildete Heimhilfen bei jenen unterstützen. Sie helfen bei Haushaltsaufgaben, der Körperpflege und achten auf die Gesundheit der pflegebedürftigen Person. Heimhilfen ergänzen die Betreuung seitens der Angehörigen und kommen stundenweise ins Haus. Weiters gibt es die Kurzzeitpflege, bei der Menschen mit Pflegebedarf für gewisse Zeiträume stationär betreut werden, um Angehörigen Phasen der Entlastung zu bieten. (LaS)

NÜTZLICHE INFOS

Förderungen im Überblick:
transparenzportal.gv.at

Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger:
ig-pflege.at

Erbkrankheit heute gut behandelbar

Die Diagnose zystische Fibrose ist für viele ein Schock. Die Therapiemöglichkeiten haben sich in den letzten Jahrzehnten aber sehr verbessert, sodass die Lebenserwartung von Betroffenen gestiegen ist.

Während bisher nur die Symptome behandelt wurden, gibt es inzwischen nämlich auch Medikamente, die die Krankheitsursache selbst bekämpfen: Bei zystischer Fibrose ist durch eine Mutation ein Protein in der Zellmembran geschädigt, das den Salz-Wasser-Haushalt regelt. Dadurch enthält der Schleim um die Zellen herum zu wenig Wasser und wird zäh. Dieser verstopft unterschiedliche Organe und stört ihre Funktion. Besonders betroffen sind Bauchspeicheldrüse und Lunge, die häufigste Todesursache ist Ateminsuffizienz.

Molekulare Reparatur

Sogenannte CFTR-Modulatoren korrigieren die Form des mutierten Proteins und „reparieren“ so den Wasserhaushalt der Zelle zumindest teilweise. Wissenschaftler erhoffen sich davon, den Krankheitsverlauf verlangsamen oder sogar stoppen zu können. Die Medikamente kommen aber nur für bestimmte Patienten in Frage. Weil zystische Fibrose so komplex ist und viele Organe betrifft, sind Patienten auf spezialisierte Ambulanzen angewiesen. Eine Liste aller Zentren findet man etwa auf der Website cystischefibrose.info/cf-zentren-oesterreich. (fst)

Weitere Infos: meinmed.at/krankheit/mukoviszidose/2417



Die Lebenserwartung bei zystischer Fibrose steigt stetig. Foto: PantherMedia

andropeak.com

MEHR KRAFT. MEHR LUST.
Durch klinische Studien bestätigt

ANDROPEAK PLUS
TFGmax
highly concentrated

STÄRKE DEN MANN IN DIR.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und auf andropeak.com

Rabatte bis zu -25%

Nahrungsergänzungsmittel
Fotos © Renee del Missier, Shutterstock

Ständig müde ohne Anstrengung

Chronisches Fatigue-Syndrom: Am 12. Mai ist Internationaler ME/CFS-Tag

VON MARGIT KOUDELKA

Das Chronische Fatigue-Syndrom (CFS), auch bekannt als Myalgische Enzephalomyelitis (ME/CFS), ist eine neuroimmunologische Erkrankung, die in Österreich schätzungsweise 25.000 Menschen betrifft. Charakteristisch dafür ist eine dauerhafte lähmende Erschöpfung, die sich auch durch Ruhe nicht bessert und sich oft schon bei geringer Belastung stark verschlimmert. Schlafstörungen, kognitive Probleme („Brain Fog“) oder Kreislaufprobleme sind weitere mögliche Symptome. Die Ursachen sind bislang nicht vollständig geklärt. Häufig tritt die Erkrankung jedoch nach Infektionskrankheiten auf, etwa nach dem Pfeiffer-Drüsenfieber – ausgelöst durch das Epstein-Barr-Virus – oder der Lyme-Borreliose, der eine Infektion mit dem Bakterium Borre-

lia burgdorferi zugrunde liegt. Obwohl von der WHO bereits 1969 offiziell als neurologische Erkrankung anerkannt, galt CFS lange als eingebildete Krankheit – und das, trotzdem manche Menschen dadurch sogar arbeitsunfähig und bettlägerig werden können. Ein prominentes Beispiel dafür ist Florence Nightingale, die Begründerin der modernen Krankenpflege. Sie wurde am 12. Mai 1820 in Florenz geboren. Deshalb richtet sich der ME/CFS-Tag nach diesem Datum. Verstorben ist Nightingale im Jahr 1910, nachdem sie nach dem Krimfieber jahrzehntelang postinfektiös mit ME/CFS-ähnlichen Symptomen bettlägerig gewesen war. Erst das Coronavirus mit Long Covid, einer Form des postinfektiösen Syndroms, verhalf dieser Erkrankung zu mehr Aufmerksamkeit in der Gesellschaft.



ME/CFS ist für Betroffene sehr belastend.

Foto: Unsplash

Versorgung in Österreich

Allmählich verbessert sich die Versorgungslage für Betroffene. So wurde im November vergangenen Jahres der Aktionsplan zu postakuten Infektionssyndromen (PAIS) des Gesundheitsministeriums vorgestellt. Ziel des Plans ist, das Versorgungsangebot zu erweitern. Mehr Informationen gibt es bei der Österreichischen Gesellschaft für ME/CFS unter **mecfs.at**

**Gedächtnis stärken,
Cholesterin senken!**



**Jetzt in Aktion in
Ihrer Apotheke!***

**Sparen sie 4 Euro
auf Buer® Lecithin
flüssig 1000 ml.**



*Aktion gültig von 1.4.-31.5.2025



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.

Was Frau wirklich braucht

**Jucken, Brennen
und Ausfluss?
Wertvolle
Scheidenflora-
Erkenntnisse aus
der Mikrobiom-
forschung.**

Die Vaginalflora besteht aus Milliarden unterschiedlicher nützlicher Laktobazillen (Milchsäurebakterien). Diese schaffen ein Milieu in der Scheide, in dem sich unerwünschte Keime und Pilze nicht vermehren können.

Natürlicher Weg der Bakterien

Die Wissenschaft zeigt: Der Aufbau der Vaginalflora beginnt bereits bei

der Geburt und der natürlichen Weg führt die Laktobazillen über Mund und Darm in den Vaginalbereich. Das Gleichgewicht der Scheidenflora kann jedoch durch Medikamente (z.B. Antibiotika) oder hormonelle Veränderungen (z.B. „Pille“, Schwangerschaft oder Wechseljahre) ins Wanken geraten.

Chaos im Intimbereich

Dadurch werden die wichtigen Laktobazillen in der Scheide in Anzahl und Vielfalt verändert – fremde Keime und Pilze können sich leicht vermehren: Ein mikrobielles Ungleichgewicht im Vaginalbereich entsteht – häufig auch hartnäckig – und das beeinflusst das allge-

meine Wohlbefinden bzw. die Lebensqualität. Fast jede Frau hat zumindest einmal im Leben Probleme im Intimbereich.

Forschung identifiziert nützliche Bakterien

Doch es gibt natürliche Unterstützung: In einem mehrstufigen Prozess wurden von Forschern spezifische Bakterien identifiziert, die im Intimbereich vorkommen und besonders dazu geeignet sind, das Gleichgewicht der Vaginalflora zu regulieren. OMNi-BiOTiC® WOMAN ergänzt den Intimbereich mit vier natürlichen im menschlichen Körper vorkommenden Bakterienstämmen.

Das bestens erforschte OMNi-BiOTiC® WOMAN begeistert Experten – und auch Kundinnen sind überzeugt: Dank der praktischen Anwendung – einfach trinken – unterstützt OMNi-BiOTiC® WOMAN den Intimbereich auf ganz natürliche Weise!



ANZEIGE

**€ 4,–
GUTSCHEIN***



*€ 4,– Gutschein gültig für OMNi-BiOTiC® WOMAN (28 Stück) bis 30. Juni 2025, einlösbar in Ihrer Apotheke. Keine Barablässe möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 81853



Warum Yoga-Löwen bewusst schielen

Die Warnung „Hör auf zu schielen, sonst bleiben deine Augen stecken!“ haben vermutlich viele in ihrer Kindheit gehört. Allerdings handelt es sich dabei um einen Mythos. Es gibt keinen Beleg dafür, dass die Augen in dieser Stellung „stecken bleiben“ können – zumindest ist das nicht der Fall, wenn man gesunde Augenmuskeln und -nerven hat. Tatsächlich gibt es sogar Augen-Yoga, um die Augenmuskulatur zu entspannen, zu trainieren und die Sehkraft zu fördern. Gezieltes Schielen ist eine mögliche Übung. Bei „Simhasana“ etwa, der Löwenübung im Yoga, wird auch geschielt. (mak)



Bewusst ab und zu schielen ist unbedenklich.

Foto: Pixabay

Cholesterinwerte

Die Arzneipflanze des Jahres 2025 hilft, Verdauungsprobleme zu lindern und die Blutfettwerte zu senken.

Ein häufiges Völlegefühl nach dem Essen – insbesondere nach kalorienhaltigen Speisen – geht oft mit erhöhten Cholesterinwerten Hand in Hand. Die beiden haben nämlich eine gemeinsame Ursache, und zwar eine unzureichende Gallensäureproduktion. Die Gallensäuren zerlegen Fette in kleinere Bestandteile, sodass der Körper sie besser verdauen und verwerten kann. Ein Mangel kann die Fettverdauung erschweren und zu Völlegefühl, Blähungen und teilweise auch Magenschmerzen führen. Gleichzeitig stellt eine ausreichende Gallensäureproduktion auch eine Möglichkeit des Körpers dar,

überschüssiges Cholesterin abzubauen. Wenn es gelingt, die Gallensäureproduktion wieder anzuregen, lassen sich also auch erhöhte Cholesterinwerte senken. Eine altbewährte Heilpflanze kann dabei auf natürliche Weise unterstützen.

Natürlich mit Artischocke

Die Artischocke ist nicht nur eine kulinarische Delikatesse, sondern wird seit Jahrhunderten wegen ihrer positiven Effekte auf die Verdauung und den Fettstoffwechsel geschätzt. Ausschlaggebend für die Wirkung der Artischocke ist ihr hoher Gehalt an Bitterstoffen. Diese regen die Produktion der körpereigenen Gallenflüssigkeit an und unterstützen so die Fettverdauung und die Cholesterinausscheidung. Die Effekte der Artischocke als klassische Delikatesse sind aber überschaubar. Die ausschlag-

gebenden Wirkstoffe finden sich nämlich zu großen Teilen in ihren Blättern und nicht in den gerne verzehrten Artischockenherzen. Wer die volle Kraft der Heilpflanze nutzen möchte, setzt daher also am besten auf einen hochkonzentrierten Extrakt aus diesen Blättern.



„Studien zeigen, dass ein Extrakt aus Artischockenblättern zur Cholesterinsenkung beiträgt.“

Foto: privat

CHRISTINE KIESEL

Wissenschaftlich belegt

Die Wirkung des Artischockenextrakts ist auch durch eine Studie belegt. „Der LDL-Cholesterinspiegel konnte um 23 Prozent gesenkt werden – ein signifikant besseres Ergebnis als in der Placebogruppe“, so die Allgemeinmedizinerin

Ab 15. Mai Lagerabverkauf bei BETA Wellness – großes Aufsehen und einzigartige Angebote!

DO. 15. - SA. 17. Mai: Weil die neuen Wellnessanlagen bereits im Anmarsch sind, muss der Marktführer BETA Wellness die sieben Filialen in ganz Österreich räumen.

Für alle Wellnessbegeisterten bietet der groß angelegte Abverkauf von BETA Wellness die Chance auf echte Schnäppchen. Drei Tage lang gibt es Whirlpools, Swim Spas und Saunen um bis zu -51% reduziert – und das in ganz Österreich.

Alle sieben Filialen öffnen Mitte Mai ihre Türen und präsentieren Angebote, die selbst Brancheninsider zum Stauen bringen. Der Swim Spa Mirna 44 Family ist die moderne Alternative zum klassischen Swimmingpool. Die teilversenkte Semi Inground Variante gibt es um nur € 23.990,-

statt € 36.472,- und spart bis zu 65% Baukosten. Wer es lieber sprudeliger mag, der greift zum Whirlpool ECO Spa 1.6 (l.o.) zum Spitzenpreis von € 6.990,- statt € 14.250,- oder zum Modell Infinity 4.7 mit flächenbündigen Massagedüsen ohne Druckstellen am Körper, einzigartig in Europa inkl. stromsparender Vollausschäumung.

Wer sich diese einmaligen Angebote sichern möchte, sollte allerdings schnell sein, denn es wird ein großer Ansturm auf die Stores erwartet. Die Aktionsprodukte gibt es ausschließlich von 15. bis 17. Mai und nur solange der Vorrat reicht.

Mehr Infos: BETA Wellness Mega-stores in Vösendorf, Graz, Wels, Salzburg, Innsbruck, Völkermarkt und Hard/Bregenz. Tel. 0800/0700 04 oder unter www.beta-wellness.com



Symbolfotos: BETA Wellness



Auch für Sauna-Liebhaber hat BETA Wellness das Richtige. Zum Beispiel die Indoor-Sauna Kitzbühel 160 Fichte (r.o.) um nur EUR 10.590,- statt EUR 13.966,- oder den SaunaCube Tyrol (r.u.) um nur EUR 22.690,- statt EUR 28.755,-

Alle Infos:



im Griff

Christine Kiesel. Nicht zuletzt aufgrund dieser nachweislich positiven Eigenschaften der Artischocke, wurde diese von einem Expertengremium zur Arzneipflanze des Jahres 2025 gewählt.

Frischpflanzen-Extrakt

Nicht alle Artischockenpräparate wirken jedoch gleichermaßen gut. Gerade jetzt, wo Nahrungsergänzungsmittel den Markt immer mehr überschwemmen, sollte man genau auf die Packungsangabe achten. Entscheidend ist nämlich die Art der Verarbeitung. Eine tatsächliche Wirkung auf die Cholesterinwerte kann man sich ausschließlich bei einem Extrakt aus frischen Artischockenblättern erwarten. Während getrocknete Artischockenblätter beim Trocknungsvorgang bis zu 80 Prozent ihrer wertvollen In-



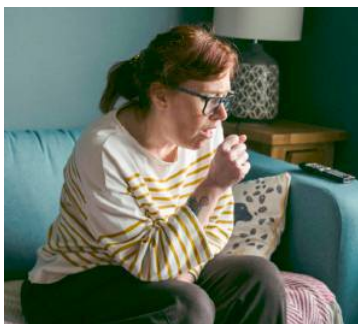
Artischocke kurbelt die Gallensäureproduktion an. Foto: Panthermedia

haltsstoffe verlieren, bleibt beim Frischpflanzenextrakt die volle Wirkstoffkonzentration erhalten. Nur dieser hochkonzentrierte Extrakt kann die Fettverdauung effektiv unterstützen und zusätzlich auch aktiv zur Senkung des Cholesterinspiegels beitragen.

*Englisch W et al., Arzneimittelforschung 2000; 50 (3): 260–5.

Ein hartnäckiger Husten ist nicht zu unterschätzen

Husten ist ein häufiges Symptom und nicht immer harmlos. „Anhaltender Husten erfordert Aufmerksamkeit und sollte nicht bagatellisiert werden“, so Rainer Kolb, Leiter der Abteilung für Lungenerkrankungen am Klinikum Wels-Grieskirchen. Während Husten als Folge eines viralen Infekts meist nach zwei Wochen abklingt, ist bei Beschwerden über mehr als drei Wochen eine Abklärung ratsam: „Sowohl bei COPD als auch bei Lungenkrebs gilt Husten als Vorbote. Daher ist eine frühe Abklärung wichtig, um schwerwiegende Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen“, betont der Lungenfacharzt. Husten erfüllt eine wichtige Schutzfunktion: Er befreit die Atemwege von Schleim, Staub oder anderen Fremdkörpern. Gerade in der Erkältungssaison setzen viele auf bewährte Hausmittel. Doch nicht immer



Husten kann ein Anzeichen einer ernstern Erkrankung sein. Foto: Unsplash

steckt „nur“ ein Infekt dahinter. Asthma oder COPD, Refluxerkrankungen oder andere Lungenerkrankungen können sich in Form von anhaltendem Husten bemerkbar machen. Hält der Husten ungewöhnlich lange an, verschlimmert er sich oder kommen Symptome wie Atemnot, Fieber oder blutiger Auswurf hinzu, ist ein Arztbesuch dringend empfohlen. (mak)

Auch für Schwangere und Stillende



RÖSCH & HANDEL

Helopanflat

Das Einzige mit
Pankreatin UND Simeticon

- Blähungen
- Verdauungsstörungen
- Enzymmangel

Mehr Infos:



Erhältlich in Ihrer Apotheke
www.bano.at

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





50 überzogene Tabletten

Helopanflat Dragees

BEI BLÄHUNGEN UND VERDAUUNGSSTÖRUNGEN IM MAGEN- UND DARMSYSTEM. ZUR VERBESSERUNG DER VERDAUUNG UND DES MAGEN-DARM-TRAKTS BEI BILDGEBENDEN VERDÄUUNGSSTÖRUNGEN.

Wirkstoffe: Pankreatin und Simeticon

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE FETT-VERDAUUNG



Artichoke
450 mg Dragees
Verdauungsbeschwerden
Druck- und Völlegefühl, Übelkeit
Blähungen und Aufstoßen
Unterstützung der Fettverdauung
und einer fettreduzierten Diät

30 Dragees



ARZNEIPFLANZE
DES JAHRES
2025

Völlegefühl, Blähungen oder Aufstoßen nach den Mahlzeiten? Die Ursache ist häufig, dass der Körper zu wenig Gallenflüssigkeit produziert. Dies stört nicht nur die Fettverdauung, sondern kann auch den Cholesterinspiegel in die Höhe treiben. **Dr. Böhm® Artichoke** – das einzige pflanzliche Arzneimittel aus frischen Artischockenblättern – bietet Hilfe:

- ✓ **Verbesserung der Fettverdauung**
- ✓ **Abbau von überschüssigem Cholesterin**

Qualität aus Österreich.

*Artichoke wurde von Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) zur österreichischen „Arzneipflanze des Jahres 2025“ gekürt. 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.