

Häufig schwere, schmerzende Beine

Im Laufe des Lebens lagern sich nach und nach Fett und Kalk an den Gefäßwänden ab. Welches Ausmaß diese „Arterienverkalkung“ annehmen wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu zählt die genetische Veranlagung, aber auch der Lebensstil ist entscheidend. Eine fett- und zuckerreiche Ernährung, Bewegungsmangel sowie Nikotinkonsum begünstigen Arteriosklerose. Führt dies zu wiederkehrenden Schmerzen in den Beinen, die einen zu häufigem Stehenbleiben zwingen, bezeichnet man dies als Schaufensterkrankheit – also wie bei einem Einkaufsummel. Dies mag harmlos klingen, ist es aber nicht.

Fachleute sprechen bei dieser Art der Durchblutungsstörung von der Peripheren Arteriellen Verschlusskrankheit (kurz: PAVK). Es ist eine chronische, fortschreitende Erkrankung, die nicht selten mit anderen gesundheitlichen Problemen verbunden ist. Beispielsweise kann die PAVK mit Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße oder der hirnversorgenden Gefäße verknüpft sein. Wie so oft ist auch bei der Schaufensterkrankheit die Früherkennung entscheidend: Je eher sie entdeckt wird, desto früher können Risikofaktoren ausgeschaltet und das Fortschreiten gedrosselt werden.

Hilfreich ist ein konsequentes Gehtraining unter fachlicher Anleitung. Zur medikamentösen Behandlung können Blutverdünner nötig sein. In fortgeschrittenen Stadien stehen mehrere interventionelle und operative Möglichkeiten zur Verfügung, damit das Blut wieder ungehindert fließen kann.



Nicht zu unterschätzen: die Schaufensterkrankheit.
jarmoluk/Pixabay.com

Durchblutungsstörungen?

Eingeschlafene HÄNDE & FÜSSE können ein WARNSIGNAL sein

Dies ist ein Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. PADMA AG

Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. **Natürlich!**

PADMA

Harnwegsinfekt im Alter? Mein Tipp für Sie

Harnwegsinfekte treten bei Frauen ab 70 sehr häufig auf. Geringe Flüssigkeitszufuhr erhöht das Risiko zusätzlich.

Ältere Frauen erkranken besonders oft an Blasenentzündungen. Neben dem Abbau des Immunsystems und der Zunahme von Risikofaktoren wie Restharn in der Blase oder Blasensteinen, ist Flüssigkeitsmangel ein häufiger Grund.

Canephron® forte spült Bakterien aus

Oft wird im Alter auf das Trinken vergessen, dabei ist es so wichtig, ausreichend zu trinken. Circa 2 Liter täglich helfen, einer Blasenentzündung vorzubeugen. Tritt die Erkrankung trotzdem auf, muss sie rasch und gezielt behandelt werden. Canephron® forte ist ein pflanzliches Arzneimittel, das die Ausspülung der Bakterien unterstützt und schmerzlindernd, entzündungshemmend sowie krampflösend wirkt.

Für Ihre Apotheke: PZN 4964723

Canephron® hilft
www.canephron.at/info

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-29_10/2022

WERBUNG



Nie wieder Prothese!

Leider existiert noch immer der Irrglaube, dass bei sehr wenig Kieferknochen Zahnimplantate nicht funktionieren würden.

Dank computergestützter Implantation und Navigation während des Implantierens gibt es aber so gut wie keine unlösbaren Fälle. Auf nur vier Implantaten können wir dem zahnlosen Patienten an einem Tag fixe Zähne anbieten.

Sollten ein oder mehrere Zähne vorher gezogen werden, werden die Implantate in derselben Sitzung, oft ohne Schnitt und Naht, sofort gesetzt. So ersparen wir Ihnen einen zusätzlichen Eingriff und Sie kommen schneller zum Ergebnis. Es gibt keinen Grund mehr, sich mit einer abnehmbaren Prothese zu begnügen und die Essgewohnheiten umzustellen, nur weil die Prothese drückt.

Ihre Vorteile:

- Mehr Lebensqualität
- Kürzere Behandlungszeit
- Sofortige provisorische Versorgung
- Gaumenfreie Lösung
- Alles aus einer Hand
- Geringere Kosten

Wir helfen Ihnen gerne, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen – kontaktieren Sie uns und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin.

Dr. Robert Stillmann
Implantologie und Ästhetische Zahnheilkunde

1190 Wien, Krottenbachstr. 82-86/2/20
Tel. 01 368 21 21
www.stillmann.at
ALLE KASSEN

Gendermedizin: neue Webinar-Reihe

Eine fünfteilige Webinarreihe von MeinMed und der Medizinischen Universität Wien widmet sich ab 8. 11. dem Thema Gendermedizin. Unterstützt wird diese Initiative von der Österreichischen Gesundheitskasse. Lange Zeit machte die Medizin keinen Unterschied zwischen Frau und Mann. Mittlerweile ist bekannt, dass das Geschlecht Einfluss auf Behandlung und Prävention hat und Frauen und Männer bei derselben Krankheit verschiedene Symptome entwickeln können. Diese Aspekte werden in der Gendermedizin thematisiert. Diese beschäftigt sich neben sozialen und psychologischen Unterschieden auch mit Symptomen und Ausprägungen von Krankheiten, die sich aufgrund unterschiedlicher genetischer und biologischer Voraussetzungen ergeben.

Weitere Infos und Termine:
meinmed.at/veranstaltungen

Knochenschutz vor Osteoporose

MeinMed und Österreichische Gesundheitskasse informieren

Osteoporose („Knochenschwund“) ist im höheren Lebensalter eine sehr häufige Erkrankung. Es handelt sich um eine Stoffwechselerkrankung des Knochens, bei der die Knochenstruktur immer brüchiger wird. Rund 800.000 Österreicher sind betroffen. Jede dritte Frau erleidet im Laufe ihres Lebens einen osteoporotischen Knochenbruch. In vielen Fällen bleibt die Erkrankung bis zu diesem Zeitpunkt unerkannt, sehr oft auch sogar nach einer Fraktur unbehandelt. Die neuesten Möglichkeiten der Diagnose und Therapie erläuterte die Osteoporose-Expertin und Fachärztin für Innere Medizin in der Rudolfinerhaus Privatklinik Wien, Maya Thun, in ihrem MeinMed-Webinar am Weltosteoporosetag (20. Oktober). Die regelmäßige Knochendichtemessung ab dem 50. Lebensjahr gibt einen guten An-

haltspunkt, allerdings ist die Qualität und Stabilität eines Knochens auch von seiner Mikrostruktur abhängig. „Die Knochenfestigkeit ergibt sich also aus Knochenqualität plus Knochendichte“, so Maya Thun. Gezielte bildgebende Diagnostik und ein Basislabor sind Grundsteine einer umfassenden Diagnose, um danach eine individuelle Therapie für Betroffene zu entwickeln.

Knochengesunde Bewegung

„Bewegung liefert den Grundstein für einen gesunden Knochenstoffwechsel“, so die Expertin. Dazu steht heute eine Reihe von Medikamenten für die Behandlung von Osteoporose zur Verfügung. Zum einen sind es Medikamente, die den Knochenaufbau unterstützen, zum anderen solche, die den Knochenabbau hemmen. Begleitend wird immer die Ein-



Osteoporose: Im Alter werden Knochen brüchiger. Foto: udrant/Shutterstock.com

nahme von Kalzium-Vitamin-D-Präparaten empfohlen. Das Mineral Kalzium ist der Baustoff unserer Knochen und Vitamin D die Voraussetzung für die Aufnahme von Ersterem. Der Verlauf des Knochenschwundes lässt sich durch Medikamente, Lebensstilmaßnahmen sowie ärztliche Kontrollen günstig beeinflussen. (ah/mak)

Das gesamte Video zum Webinar:
meinmed.at/mediathek

Ich hab schon wieder vergessen, wie mein neues Medikament heißt.

Macht ja nix! Findest eh in der e-Medikation!



Klingt gut? Ist es auch!

Mit der **e-Medikation** haben Sie den Überblick. Über das ELGA-Portal auf www.gesundheit.gv.at können Sie jederzeit und überall auf Ihre e-Medikationsliste zugreifen. Praktisch! Das ewige Medikamente-Raten in der Ordination und in der Apotheke gehört endlich der Vergangenheit an. ELGA. Weil's nicht EGAL ist. **Alle Infos unter www.elga.gv.at**





Foto: Elly Johnson/Pixabay.com

Die Riesenbeere hat jetzt Hochsaison

Unter den Beeren – und dazu zählt der Kürbis botanisch gesehen – hält der Kürbis den Größenrekord. Aber auch seine inneren Werte sind beachtlich. Unter seiner Haut stecken wertvolle Mineralstoffe. Dazu zählen unter anderem Kalium, das wichtig für die Funktion von Nervensystem und Muskeln ist, sowie Eisen, das der Körper für den Sauerstofftransport benötigt. (mak)

Ihr Vitamin-D-Kick

Die körpereigene Vitamin-D-Produktion verliert in der kalten Jahreszeit an Schwung. **MULTIvitDK®** aus dem Hause Genericon vereint die wertvollen Vitamine D3 und K2 und unterstützt dadurch das Immunsystem. Die Einnahme ist dank der praktischen Dosierpumpe besonders einfach. **MULTIvitDK® – Vitamin D für die ganze Familie.**

© Libby - stock.adobe.com

www.multi.at

WERBUNG



Palmölfrei



Glutenfrei



Laktosefrei



BPA-frei



Vegetarisch



In Ihrer Apotheke

Vom Rachen bis zur Nase ...

CARRAVIR® PROTECT

...sprüh' dich durch die Virenphase!



Mit 3x sprühen geschützt durch den Tag!



Reduziert Virenmenge um bis zu 99,99%*

[f](https://www.facebook.com/Carravir_protect) [i](https://www.instagram.com/Carravir_protect) Carravir_protect



2 + 1 AKTION

in der Apotheke von 01.10.22 – 30.11.22

PZN 5395115

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.

*Gebrauchsanweisung Carravir®, Stand der Information Juli 2022
 *Bansal S. et al. 2020. Iota-carrageenan 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%)
 Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. CARRAVIR_2022_036

SOLARVIT Immun-wochen

Starke Abwehrkraft im Angebot

STADA

Caring for People's Health



22% sparen*



Mit diesem Coupon

22% sparen*



* Gültig vom 1.11.2022 bis 30.11.2022 in allen teilnehmenden Apotheken beim Kauf von Solarvit, Cetebe und ViruProtect.

*Vom 1.11.2022 bis 30.11.2022 in allen teilnehmenden Apotheken 22 % sparen beim Kauf von Solarvit, Cetebe und ViruProtect. Cetebe Vitamin C retard 500 mg – Kapseln/ ViruProtect: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Arzneimittels/Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation/ Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. 207_SOL_0922

„Endlich wieder aufs Schlafen freuen!“

Immer mehr Österreicher klagen über Schlafprobleme. Was kann man tun, um endlich wieder erholt in den Tag zu starten?

Andrea Z.* (43) zählt zu jenen Menschen in Österreich, die sich selbst als „schlechte Schläfer“ bezeichnen: „Um 01:15 Uhr lag ich immer noch hellwach da, während mein Mann selig vor sich hin schnarchte. Mein Verstand versuchte einfach alles abzuhaken, wozu er tagsüber nicht gekommen war.“ Dabei sehnte sie sich nur nach ein paar Stunden Erholung, um sich am nächsten Tag wieder auf ihren Job konzentrieren zu können.

Nachts schlaflos, tagsüber erschöpft

Durch den Stress und die Belastungen, die wir tagsüber erleben, beginnen die Gedanken abends oft zu kreisen und an erholsamen Schlaf ist nicht mehr zu denken.

„Das Grübeln wurde dann schnell zu Zorn oder Verzweiflung. Manchmal fragte ich mich, wie lange ich das noch durchhalten werde.“, berichtet Andrea Z. Am nächsten Tag machen sich bei Betroffenen dann Müdigkeit und Erschöpfung breit, man ist gereizt und angespannt und ein Teufelskreis entsteht. Die gute Nachricht: Es gibt pflanzliche Unterstützung für dieses Problem!

Anwender und Apotheker sind überzeugt

In der Apotheke bekam Andrea Z. schließlich die Ein- und Durchschlaf akut Dragees von Dr. Böhm® empfohlen. Diese wurden in Zusammenarbeit mit einem renommierten Schlafla-

bor entwickelt und haben sich innerhalb kürzester Zeit zum meistverkauften Produkt bei Schlafproblemen entwickelt. Das hochwertige Präparat kombiniert pflanzliche Inhaltsstoffe aus Hopfen und Baldrian mit Melatonin (dem körpereigenen Schlaf-Botenstoff) und unterstützt so das Ein- und Durchschlafen. Andrea Z. schätzt die kleinen Dragees, die sich leicht schlucken lassen, auch wegen ihrer guten Verträglichkeit – sie verursachen keinerlei Gewöhnungs- oder Abhängigkeitseffekte: „Etwa eine halbe Stunde nach der Einnahme stellt sich eine angenehme Müdigkeit ein und ich schlafe rasch ein. Ich freue mich endlich wieder aufs Schlafengehen.“



-20% Rabatt

Rabattutschein für alle Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf Produkte. Gültig im November 2022 in teilnehmenden Apotheken.

*Name von der Redaktion geändert.

Tipp aus der Apotheke: Ruhige Nächte trotz Husten



Für Kinder kann Husten vor allem nachts zur Qual werden. Gerade bei kleinen Kindern suchen Eltern hier nach natürlicher Hilfe. Bewährt haben sich dabei besonders Brustbalsame.

Sie werden vor dem Schlafengehen auf Brust und Rücken aufgetragen und sorgen für einen ruhigen und erholsamen Schlaf. Besonders zu empfehlen sind hier der LUUF® Balsam ab 2 Jah-

ren oder der LUUF® Baby Balsam schon ab 6 Monaten.

- Lindert den Hustenreiz
- Befreit die verstopfte Nase
- Löst den Schleim

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.

Müde und energielos?

Zu wenig Magnesium kann nicht nur Muskelkrämpfe begünstigen, sondern macht sich auch durch Müdigkeit und Erschöpfung bemerkbar.

Bei körperlicher Belastung oder Stress wird vermehrt Magnesium ausgeschieden. Auch mit zunehmendem Alter steigt unser Magnesiumbedarf deutlich. Sind die Speicher im Körper leer, fühlt man sich schlapp und energielos. Wer über die Ernährung nicht die von der ÖGE (Österreichische Gesellschaft für Ernährung) empfohlene Menge von 300 mg täglich zu sich nimmt, holt sich am besten zusätzliche Unterstützung aus der Apotheke. Dafür eignet sich die nachhaltige Magnesium-Versorgung mit Dr. Böhm® Magnesium nur 1 Dragee täglich.



Die magenfreundlichen Tabletten sorgen für eine gute Verträglichkeit und wirken nicht abführend.

Für Ihren Apotheker

**Dr. Böhm®
Magnesium
1 x täglich**



PZN 1854738

Pflanzliche Hilfe bei Bluthochdruck



Jeder vierte Österreicher ist von Bluthochdruck betroffen - hat also regelmäßig Werte über 140/90. Hier finden Sie Tipps, wie Sie die Werte in den Griff bekommen können.

Kreislaufprobleme, Schwindel oder Ohrensausen – das sind die lästigen Begleiterscheinungen von zu hohem Blutdruck. Auch häufige Kopfschmerzen und kräftiges Herzklopfen können Hinweise darauf sein. Häufige Ursachen sind etwa Stress, ein hoher Salzkonsum oder das Alter – Bluthochdruck kann aber auch vererbt sein oder mit den Wechseljahren zusammenhängen. Auf Dauer besteht die Gefahr einer ersten Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Tipps für den Alltag

Gilt es den Blutdruck zu normalisieren und das Herz-Kreislauf-System zu stärken, können schon einige bewusste Änderungen im Alltag helfen – etwa regelmäßige Spaziergänge oder Ausdauersportarten wie Schwimmen. Ein weiterer Tipp sind Wechseluschen oder Wechselfußbäder: Warmes Wasser erweitert die Blutgefäße, durch kaltes ziehen sie sich wieder zusammen. Dieses Wechselspiel stärkt das

Herz-Kreislauf-System. Zudem sollte ausreichend getrunken werden – allen voran Wasser und ungesüßter Tee. Empfohlen werden mindestens 2 Liter pro Tag.

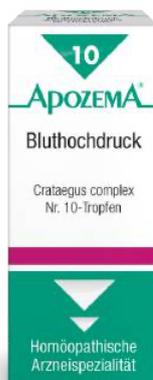
Hilfe aus der Apotheke

Neben der medikamentösen Bluthochdrucktherapie eignen sich homöopathische Helfer aus der Natur hervorragend als Unterstützung oder Ergänzung. Zum Beispiel Weißdorn: ein klassisches Mittel mit ausgleichender Wirkung auf Blutdruck und Herz. Bei Ohrengeräuschen und Schwindel kommt auch oft Arnica zum Einsatz. Idealerweise werden solche pflanzliche Wirkstoffe in Kombination miteinander eingenommen – etwa als Tropfen. Häufig werden hier die Bluthochdruck-Tropfen von Apozema® empfohlen. Sie regen die Selbstheilungskräfte im Körper an und sind die ideale Hilfe bei Begleiterscheinungen von Bluthochdruck wie:

- Schwindel
- Ohrensausen
- Herzklopfen

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich (PZN 0987880).

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



Dr. Böhm®

PFLANZLICHE HILFE BEI ERKÄLTUNG



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Bei einer Erkältung will man zwei Dinge: Husten, Schnupfen und Heiserkeit schnell wieder loswerden und verhindern, dass sich der Infekt ausbreitet. Dr. Böhm® Infekt grippal bietet rein pflanzliche Hilfe.

- ✓ Mit hochdosiertem Pelargonium-Extrakt
- ✓ Bei ersten Anzeichen von grippalen Infekten und Erkältungen
- ✓ Rein pflanzlich

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012. 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.



Kapland-Pelargonie
Nachweislich positiver Effekt bei Erkältungskrankheiten.