

Wie die Sexualität das Wohlbefinden beeinflusst

Unterdrückte Sexualität kann zahlreiche negative Folgen für Körper und Psyche haben. Bei Frauen zählen Lustlosigkeit, Orgasmusstörungen, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und Störungen der Erregung zu den häufigsten Sexualstörungen. Ein Faktor ist die Scheidentrockenheit während und nach der Menopause: Bis zu 40 Prozent der Frauen sind davon betroffen. Die Trockenheit resultiert meist aus dem Rückgang der Östrogenproduktion, wodurch die Schleimhaut dünner und anfälliger wird. Typische Beschwerden sind Brennen, Juckreiz und Schmerzen beim Sex, was die Lebensqualität stark beeinträchtigen kann. Neben hormonellen Veränderungen spielen auch psychische Faktoren wie Stress oder Partnerschaftskonflikte sowie Grunderkrankungen eine Rolle.



Ein erfülltes Sexualeben steigert das Wohlbefinden. Foto: smarterpix.com

Keine falsche Scham

Trotz der hohen Verbreitung werden sexuelle Beschwerden oft aus Scham verschwiegen. Ein frühzeitiges Gespräch mit dem Frauenarzt hilft, Ursachen gezielt abzuklären und passende Therapien zu finden – etwa hormonelle Behandlungen, spezielle Pflegeprodukte oder eine Beratung zu Partnerschafts- und Lebensstilfaktoren. (mak)

Webinar zum Thema Kopfschmerz bei MeinMed

Weltweit kämpfen rund vier Milliarden Menschen regelmäßig mit Kopfschmerzen. In Österreich sind etwa eine Million Menschen von Migräne betroffen. Vom Spannungskopfschmerz über Migräne bis hin zu seltenen Formen – die Ursachen sind vielfältig. Sonja-Maria Tesar, Leiterin der Kopfschmerzambulanz am Klinikum Klagenfurt und Präsidentin der österreichischen Kopfschmerzgesellschaft erklärt in einem MeinMed-Webinar am Freitag,

5. September um 19 Uhr, welche Arten von Kopfschmerzen es gibt, wie sie behandelt werden können und wann ärztliche Abklärung besonders wichtig ist. Außerdem spricht sie über Prävention und Möglichkeiten, selbst gegen Kopfschmerz aktiv zu werden. Das Webinar richtet sich an Interessierte, Betroffene oder Angehörige. Kooperationspartner ist die Österreichische Gesundheitskasse. Informationen und Anmeldung: mein-med.at/veranstaltung (mak)

Bye bye **Scheidentrockenheit!** GYNIAL

Erhältlich in der Apotheke!

Beachten Sie die Gebrauchsanweisung dieses Medizinprodukts und fragen Sie bei Bedarf Ärzt:in oder Apotheker:in. Vorübergehend leichtes Brennen nach dem Auftragen ist selten, aber möglich. gynial.com/hydrosanta 413V2112024

Corona ignorieren ist auch keine Lösung.

Suchen Sie bei Symptomen sofort ärztlichen Rat!

Besonders ab 60 und bei gesundheitlicher Vorbelastung!

- **Corona:** Die Pandemie ist vorbei, die Gefahr bleibt. Riskieren Sie keine Verschlechterung Ihrer Gesundheit!
- **Erkennen:** Wenn Sie über 60 Jahre sind, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder chronischen Lungenerkrankungen, Immunschwäche oder Diabetes leiden, rauchen oder Übergewicht (Body-Mass-Index BMI >30) haben, sollten Sie keine Zeit verlieren.
- **Und handeln:** Suchen Sie schon bei ersten Erkältungssymptomen ärztliche Hilfe!

Corona erkennen & handeln →



Expertenrat: Thema Herzgesundheit

Sorgen um den Blutdruck

Experte Mag. Dirk Maier erklärt, ab wann der Blutdruck nicht mehr als normal gilt und welche natürlichen Möglichkeiten es gibt, um selbst etwas für den Blutdruck zu tun.

Liegen die Blutdruckwerte über der Norm, sollte man etwas tun, um Folgeschäden zu verhindern. Eine einzigartige Formel mit Olivenblatt-Extrakt gibt Betroffenen Hoffnung.

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

Natürlich für einen normalen Blutdruck

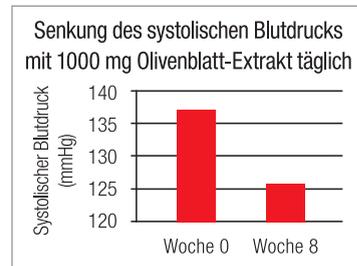
Im ersten Schritt empfiehlt Ihr Arzt für den Blutdruck meist sogenannte Lebensstilmaßnahmen.

Typische Ratschläge sind etwa, weniger Salz zu essen, sich mehr zu bewegen und mehr Gemüse und Obst in den Speiseplan zu integrieren. Viele Betroffene können aber all diese Änderungen oft nur langsam in den Alltag integrieren oder möchten noch mehr für den Blutdruck tun. Österreiche Experten haben dafür eine natürliche Lösung entwickelt: die Dr. Böhm® Blutdruckformel.

Doppelt effektiv

In der Dr. Böhm® Blutdruckformel steckt die Kraft aus hochkonzentriertem Olivenblatt-Extrakt. Den gesundheitsfördernden Effekt von Olivenöl kennen bereits viele – nur die Wenigsten wissen aber, dass sich im Vergleich zur Olive selbst vor allem die Wirkstoffe der Olivenblätter positiv auf den Blutdruck

auswirken. Wissenschaftliche Studien haben klar gezeigt, dass sich bei der Einnahme eines Olivenblatt-Extraktes schnell positive Ergebnisse zeigen (siehe Grafik)*:



Gut zu wissen: Wie auch alle anderen Präparate von Dr. Böhm® wird auch die Blutdruckformel nach höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!

Meine Empfehlung

**Dr. Böhm®
Blutdruckformel**

Nahrungsergänzungsmittel

- Positive Auswirkung von Olivenblatt-Extrakt wissenschaftlich belegt
- 2 Tabletten entsprechen dem Polyphenolgehalt von 1 L Olivenöl
- Ideale Ergänzung auch bei bestehender Blutdruckmedikation

*Perrinjaquet-Moccetti T et al. Phytotherapy research PTR 2008; 22: 1239–42; -11/-5 mmHg systolisch/diastolisch.

Trockene, juckende Schienbeine?

Die Haut an den Schienbeinen verfügt über besonders wenige Talgdrüsen und trocknet daher häufig aus. Was kann man tun?



Trockene Haut an den Schienbeinen führt oft zu einem unangenehmen Spannungsgefühl und teils starkem Juckreiz. Durch häufiges Kratzen kann sich dieser noch weiter verschlimmern. Auch optisch kann die trockene und raue Haut zum Problem werden. Teils lassen die abgestorbenen Hautschüppchen die Schienbeine fast weiß erscheinen – besonders unangenehm, wenn man Röcke oder kurze Hosen tragen möchte.

Spezialformel aus der Apotheke

Um gegenzusteuern, gilt es die Haut langfristig mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen. Problematisch: Eine handelsübliche Lotion reicht dafür häufig nicht aus. Effektive Unterstützung bieten hingegen medizinische Hautpflegeprodukte aus

der Apotheke – wie etwa die Regenerationscreme von Lasepton®. Sie wurde speziell für irritierte, gerötete und raue Haut entwickelt. Neben regenerierendem Dexpanthenol enthält sie eine spezielle Kombination an pflanzlichen Ölen aus Mandel, Wildrose und Olive, die die Haut reichhaltig pflegen und vor

weiterer Austrocknung schützen. Zusätzlich enthalten ist der pflanzliche Wirkstoff Defensil® aus der Ballonrebe, der irritierte, gerötete und juckende Haut beruhigt. Betroffene berichten von sichtbaren Ergebnissen nach wenigen Anwendungen.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach der Lasepton® Regenerations-Creme. Falls nicht lagernd, kann sie schnell und einfach für Sie bestellt werden.

Für Ihren Apotheker

Lasepton® Regenerations-Creme

€ 13,90 (80 ml) PZN 4036779

Befund: Erhöhte Leberwerte

Sind die Leberwerte erhöht, braucht unser Entgiftungsorgan gezielte Unterstützung. Wir haben uns angesehen, wie eine altbewährte Heilpflanze helfen kann.

Leberprobleme zeigen sich meist schleichend. Zunächst ist oft nur starke Erschöpfung bemerkbar. Auch im Fall von Wolfgang Maierhofer (60)*: „Als der Arzt erhöhte Leberwerte diagnostizierte, bin ich aus allen Wolken gefallen. Eigentlich ernähre ich mich gesund und trinke höchstens auf Feiern ein Glas Wein. Der Arzt hat dann aber erklärt, dass die Probleme nicht zwingend von ungesundem Essen oder Alkohol kommen müssen, sondern auch meine Medikamente dafür verantwortlich sein können. Diese werden nämlich auch über die Leber verarbeitet, was sie ebenfalls stark belasten kann.“



Diagnose Fettleber

Herr Maierhofer leidet an einer beginnenden Fettleber. Durch die erhöhte Belastung kann seine Leber ihre so wichtige Entgiftungsfunktion nicht mehr in vollem Umfang leisten. Unbehandelt können die Folgen schwerwiegend sein. „Mir war klar, dass ich dringend etwas tun muss, um meine Leberwerte wieder in den Griff zu bekommen.“

Hilfe aus der Natur

Der Arzt rät dem Patienten zu einer Mariendistel-Kur. Diese traditionsreiche Heilpflanze wird im-

mer häufiger bei Leberproblemen empfohlen. Grund dafür ist ihr mittlerweile umfassend erforschter Wirkstoff Silymarin. Er hilft der Leber gleich auf mehreren Ebenen:

- 1 Verbessert die Leberfunktion
- 2 Schützt die Leber vor neuen Schadstoffen
- 3 Normalisiert die Leberwerte

Schon nach zwei Monaten bemerkte Wolfgang Maierhofer die

positiven Auswirkungen: „Ich habe jetzt mehr Energie und auch die Blutbefunde sehen gut aus.“

Wichtig: Wenn auch Sie bestmöglich von den leberschützenden Eigenschaften der Mariendistel profitieren wollen, setzen Sie in jedem Fall auf ein zugelassenes Arzneimittel aus der Apotheke (rezeptfrei) und kein Produkt aus dem Online-Handel!



**IM SEPTEMBER
-20%**

**Rabattschein für Dr. Böhm®
Mariendistel (30/60 Stk.)
gültig von 01. bis 30.09.2025
in teilnehmenden Apotheken.**

Dr. Böhm® Mariendistel 140 mg Kapseln: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. * Name geändert

Natürlich für ein starkes Herz



Pflanzliche Hilfe

Seit Jahren hat sich hier besonders ein pflanzliches Mittel bewährt: Die Apozema® Nr. 18 Herz- und Kreislauftropfen. Sie enthalten bewährte Heilpflanzen wie Kampfer, Mistel oder Weißdorn, die das Herz entlasten und den Kreislauf unterstützen.

Die Tropfen bieten verlässliche Hilfe bei:

- Leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen
- Kreislaufproblemen
- Schwindelzuständen

Für Ihren Apotheker:
PZN 0987934

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



Unser Herz arbeitet 24 Stunden am Tag ohne Pause und hält so den Kreislauf aufrecht – ganz ohne, dass wir es bemerken. Wenn es einmal schwächelt, kann es zu unangenehmen Anzeichen wie Herzrasen, Kreislaufschwäche oder Müdigkeit kommen. In diesem Fall gilt es, das Herz-Kreislauf-System zu unterstützen – am besten auf natürliche Weise.

APOTHEKEN-TIPP für schlaue Füchse



Nach dem Sommer heißt es wieder: Ab in die Schule! Um die grauen Zellen dabei optimal zu unterstützen, empfehlen Experten die wichtige Omega-3-Fettsäure DHA. Sie ist für die Leistung des Gehirns unverzichtbar und unterstützt die Lern- und Denkfähigkeit – egal ob beim Lesen, Schreiben oder Rechnen. Da unser Körper DHA nicht selbst bilden kann, müssen wir es von außen zuführen. Ideal dafür eignen sich die Omega 3

Junior Sticks von Dr. Böhm®. Das fruchtig-frische Granulat zergeht direkt auf der Zunge und wird von Kindern gerne eingenommen. Exklusiv in Ihrer Apotheke.

- Unterstützt Konzentration*
- Lernfähigkeit*
- Gesundes Immunsystem dank Vitamin C und D



Nahrungsergänzungsmittel

* Die Omega-3-Fettsäure DHA trägt zu einer normalen Gehirnfunktion bei.