

# Kampf der Hausstaubmilbe

Wie Allergiker den Krabbeltieren das Leben schwer machen können

VON MARGIT KOUDELKA

Während Menschen mit Allergien gegen Pollen in der kalten Jahreszeit eine „Verschnaufpause“ von ihren Symptomen haben, erhöht sich für Personen mit Hausstaubmilbenallergie typischerweise die Last ihrer Beschwerden in der Heizperiode. Zu den Symptomen zählen eine verstopfte Nase, Niesreiz bzw. Niesattacken oder auch juckende, brennende oder gerötete Augen. Die Ursache dafür sind nicht die Milben an sich, sondern deren Kot, der eingeatmet wird. Diese Spinnentiere sind nur 0,1 bis 0,5 Millimeter klein und lieben menschliche Hautschuppen. Davon verliert ein Mensch täglich bis zu zwei Gramm – genug, um 1,5 Millionen Hausstaubmilben zu ernähren. Besonders wohl fühlen sie sich bei einer Zimmertemperatur von 25 Grad Celsius



Das Immunsystem von Allergikern reagiert überempfindlich auf gewisse Eiweiße im Milbenkot, der im Staub enthalten ist. Foto: stevenku/Shutterstock.com

und einer Luftfeuchtigkeit von 70 Prozent. So tummeln sie sich gerne im Bett, aber auch auf Polstermöbeln und Heimtextilien.

## Lieber kühl und trocken

Um das eigene Heim für die Hausstaubmilbe weniger attraktiv zu machen, sollte man die Luftfeuchtigkeit in der Wohnung unter 50 Prozent und die Raumtemperatur im Schlafzimmer unter 19 Grad Celsius halten. Bei trockenem

Wetter empfiehlt sich häufiges, kurzes Lüften. Staubfänger sind am besten so weit wie möglich aus dem Schlafzimmer zu verbannen, ebenso Zimmerpflanzen, da sie die Luft befeuchten. Plüschtiere für Kinder sollten regelmäßig bei mindestens 60 Grad Celsius gewaschen oder für mindestens einen Tag tiefgekühlt werden, um die Milben abzutöten. Sollten diese Maßnahmen nicht zum Erfolg führen, ist eine Hyposensibilisierung eine Behandlungsoption.

## Knoblauch, eine richtig tolle Knolle



Foto: Daniela/Unsplash.com

Bereits sehr früh wurde Knoblauch nicht nur in der Küche, sondern auch in der Heilkunde eingesetzt. Bekannt ist vor allem, dass er Blut, Herz und Gefäße gesund erhält. Doch Knoblauch kann noch viel mehr. Beispielsweise stärkt er das Immunsystem und kann bei bakteriell bedingten Erkältungen oder Harnwegsinfekten als eine Art natürliches Antibiotikum zum Einsatz kommen. Zudem wirkt er antioxidativ und schützt vor negativen Umwelteinflüssen. (mak)



## EXPERTENTIPP

Mag. Anita Frauwallner  
Mikrobiom-Expertin

Foto: © Institut AllergoSan/Jungwirth

## Bitte mehr Ballaststoffe!

Gehören auch Sie zu den 17 bis 24 % der Bevölkerung, die an Verstopfung leidet? Häufig ist dieser veränderte Stuhlgang durch einen Mangel an Ballaststoffen begründet, denn die empfohlene Menge von 30 g pro Tag wird mit der Ernährung nur selten erreicht. Ballaststoffe sind für die Verdauung von großer Bedeutung, da sie den Transport der Nahrung durch den Darm regulieren: Bei Verstopfung erhöhen sie das Stuhlvolumen und machen den Stuhl weicher, sodass dieser leichter ausgeschieden werden kann. Bei Durchfall hingegen können Ballaststoffe aufgrund ihrer stark quellenden Eigenschaften den flüssigen Stuhl eindicken. Eine ausreichende Versorgung mit diesen „unverdaulichen“ Stoffen ist aber vor allem für unsere Darmbakterien (über)lebensnotwendig: Ballaststoffe dienen unseren kleinen „Helfern“ nämlich als Lebensgrundlage, damit diese ihren Aufgaben nachkommen können.

## Ballaststoffe? Natürlich!

OMNi-LOGiC® FIBRE\* liefert pro Tagesportion ganze 8,8 g Ballaststoffe und kann in Getränken, Suppen oder Joghurts eingerührt werden, ohne deren Geschmack und Konsistenz zu verändern. Eingesetzt wird OMNi-LOGiC® FIBRE zum Diätmanagement bei gestörter Funktion des Dickdarms zur Nährstoffaufnahme und -ausscheidung bei Verstopfung und Durchfall. omni-biotic.com WERBUNG

\* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)



## Ballaststoffe? Natürlich!

**OMNi-LOGiC® FIBRE:**

- Zum Ausgleich des täglichen Ballaststoffdefizits
- Ideal zum Einrühren in Flüssigkeiten – Geschmack & Konsistenz bleiben ident

Bis 31.03.2023:

# € 2,- Gutschein

für OMNi-LOGiC®  
FIBRE (250 g)\*  
Art.-Nr. 83034



www.omni-biotic.com

 Institut AllergoSan  
 Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)  
 Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH



\* € 2,- Gutschein gültig für OMNi-LOGiC® FIBRE (250 g) bis 31. März 2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. **Hinweis für Apotheken:** Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben. Art.-Nr. 83034

## MeinMed-Webinar: Was Vitamin D kann

Vitamin D spielt eine wichtige Rolle für das Immunsystem. Es trägt dazu bei, dass der Körper Krankheitserreger erkennt und beseitigt. Auch für die Knochengesundheit ist das „Sonnenvitamin“ von großer Bedeutung. Weitere interessante Informationen über Vitamin D gibt es in einem MeinMed-Webinar am Mittwoch, 1. März, ab 19 Uhr. Referentin ist die Ernährungswissenschaftlerin Sabine Bisovsky, unterstützt wird die Veranstaltung von der Österreichischen Gesundheitskasse. (mak)

**Alle Infos und weitere Termine:**  
[meinmed.at/veranstaltungen](http://meinmed.at/veranstaltungen)



**Zur Bildung von Vitamin D ist Sonnenlicht nötig.** Foto: everst/Shutterstock.com

# Ersthilfe: Neustart

**Wer Erste Hilfe leistet, kann nichts falsch machen. Wer untätig ist, riskiert hingegen ein Menschenleben.**

VON MARGIT KOUDELKA

Rund 12.000 Menschen in Österreich erleiden pro Jahr einen Herz-Kreislauf-Stillstand außerhalb eines Krankenhauses. Das entspricht einer Inzidenz von rund 120 bis 140 pro 100.000 Einwohner. Interessant ist, dass mehr als 50 Prozent dieser Herz-Kreislauf-Stillstände passieren, wenn andere Menschen – also potenzielle Ersthelfer – anwesend sind. Wer Erste Hilfe leistet, kann dabei kaum etwas falsch machen. Nur wer untätig ist, riskiert, dass eine verletzte bzw. erkrankte Person stirbt. Bei einem Herzstillstand ist

die Zeit ein wichtiger Faktor. Jede Minute ohne Herz-Lungen-Wiederbelebung verringert die Überlebenschancen um etwa zehn Prozent. Wer Erste Hilfe leistet, verdoppelt oder verdreifacht die Chancen für den Betroffenen.

### Im Takt der Bee Gees

Bei Verdacht auf Herz-Kreislauf-Versagen sollte man zuerst die betroffene Person ansprechen und fragen, ob es ihr gutgeht. Wenn diese nicht oder kaum atmet, muss sofort die Rettung unter 144 gerufen werden. An vielen Orten gibt es bereits öffentlich zugängliche Defibrillatoren. Je schneller ein solches Gerät verfügbar ist, desto besser. Auch ohne spezielle Einschulung kann jedermann einen „Defi“ bedienen, da es dazu Anleitungen mit Bild und Ton gibt. Dann gilt es, rasch mit einer Herz-

druckmassage zu beginnen. Dazu bringt man die wiederzubelebende Person auf einem festen Untergrund in Rückenlage, legt einen Handballen auf die Mitte der Brust, die andere Hand darüber und verschränkt die Finger ineinander. Dann gilt es, beherzt zu drücken. Den Takt geben beispielsweise der Radetzky-marsch oder „Staying Alive“ von den Bee Gees vor. Dieser Rhythmus ergibt die empfohlenen 100 bis 120 Schläge pro Minute. Bei Kindern unter einem Jahr führt man die Herzdruckmassage nur mit Zeige- und Mittelfinger durch. Befürchtungen, die Person zu verletzen, sind fehl am Platz. Wenn jemandem das Herz stehen bleibt, ist er dem Tod bereits sehr nah. Probleme, die eventuell durch die Wiederbelebung verursacht werden, sind hier nebensächlich.

# Mehr Kraft für Ihr Gedächtnis!

Denken und Merken sind wie Leistungssport – Ashwagandha kann dabei wertvolle Unterstützung geben

Vielen leistungsbereiten Menschen fordert die moderne Arbeitswelt oft mehr Kraft ab, als vorhanden ist. Ganz besonders betroffen sind Frauen und Männer, die durch Beruf, Haushalt und Familie mehrfach belastet sind. Kein Wunder, dass so manches Mal der Wunsch entsteht, das „Nervenkostüm“ in Balance zu halten und die geistige Leistungsfähigkeit zu bewahren.

Wenn uns also die Dinge über den Kopf zu wachsen drohen und die Konzentration leidet, hilft uns ein gesunder Lebensstil mit erholsamen Ruhephasen und ausreichend Schlaf, wieder klare Gedanken zu fassen.

Zusätzlich können natürliche Helfer wie Ashwagandha unterstützen: Diese Pflanze wird seit mehr als 3.000 Jahren erfolgreich in der Ayurveda-Medizin verwendet. Zugeschrieben wurde ihr be-



reits damals eine leistungssteigernde und verjüngende Wirkung auf Körper und Geist.

Aktuell wurde der Wurzel-Extrakt KSM-66 Ashwagandha® intensiv wissenschaftlich untersucht: In einer wissenschaftlichen Studie verbesserten sich sowohl das Kurz- als auch das Langzeitgedächtnis nach der Einnahme über 8 Wochen deutlich.\*\* Ebenso ließen sich Gedächtnis, Konzentration und Aufmerksamkeit „ankurbeln“.

### Wie kann man das Gedächtnis noch unterstützen?

Wie bei vielen Gesundheitsthemen ist die Ernährung von großer Bedeutung. Beispielsweise sind Fische, Nüsse, wertvolle Öle und Hülsenfrüchte Bestandteile einer idealen Gehirnnahrung.

In unserem dicht gedrängten Alltag bleibt oft viel zu wenig Zeit für gutes Essen. Hier kann eine Ergänzung mit ausgewählten Vitalstoffen einen wertvollen Beitrag zu einem gesunden Gedächtnis leisten.

Beispielsweise sind die B-Vitamine B6 und B12 besonders förderlich für die Funktion der Nerven, und die Panthothensäure, auch bekannt als Vitamin B5, unterstützt die stabile geistige Leistung.\*

**TIPP:** Eine ideale Kombination aus ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen mit KSM-66 Ashwagandha® finden Sie im neuen Ökopharm44® Gedächtnis Wirkkomplex. Fragen Sie in Ihrer Apotheke.

ANZEIGE

### Für Ihre Apotheke



Saft 300 mL  
Kapseln 60 Stk

PZN: 5588386  
PZN: 5657590

\* Panthothensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit. Eisen und Zink tragen zur normalen kognitiven Funktion bei. Ashwagandha-Wurzelextrakt hilft bei Erschöpfung, Müdigkeit und Konzentrationsverlust, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. \*\* Choudhary, D. Bhattacharyya, S. Bose, S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (Withania somnifera (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. J. Diet. Suppl. 14(6):599-612 (2017). Nahrungsergänzungsmittel. GAED\_2022\_017

# für das Herz



**Rettungsorganisationen wie Rotes Kreuz oder Samariterbund bieten Kurse zum Auffrischen der Erste-Hilfe-Kenntnisse an.** Foto: Photoroyalty/Shutterstock.com

## Beatmung nötig?

Eine Mund-zu-Mund-Beatmung kann durchgeführt werden, wenn man sich diese zutraut. Dazu umschließt man den Mund des Betroffenen mit dem eigenen und atmet kräftig aus. Dieser Vorgang ist zwei Mal durchzuführen. Hierbei gilt das Schema 30 zu 2, also 30 Herzdruck-Bewegungen und zwei Atemspenden wechseln einander ab. Jedoch ist gerade

in den ersten Minuten eine Herzdruckmassage allein, also ohne Beatmung, bei Erwachsenen und Jugendlichen mit einem Herzstillstand ebenso effektiv wie die herkömmliche Wiederbelebung mit Beatmung. Die Wiederbelebungsmaßnahmen sollten so lange durchgeführt werden, bis die Rettungskräfte eintreffen oder die betroffene Person wieder eigenständig atmen kann.

# Stark & gesund bleiben mit Manuka Honig & Propolis!

Zurück vom Urlaub in den Bergen – Kinder finden sich wieder in der Schule ein, Erwachsene kehren an ihren Arbeitsplatz zurück. Schneller als gedacht befinden wir uns im Alltag und sind gefordert.

## Was unser Körper braucht

Neben bewussten Erholungszeiten, gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung in der Natur, benötigt unser Körper vor allem die Vitamine C und D3 sowie das Spurenelement Zink, damit unser Immunsystem im Gleichgewicht bleibt und uns so vor Infektionen schützen kann.

schwört auf ihn im Power Nektar. Der Manuka Honig, von Honigbienen aus dem Blütennektar der neuseeländischen Südseemyrte gewonnen, zeichnet sich durch seinen antibakteriellen Effekt aus. Zudem wird mit dem weiteren natürlichen Inhaltsstoff Propolis die antivirale Wirkung abgedeckt, weshalb sich der Saft auch perfekt zur Unterstützung während einer Infektion eignet. Ganz ohne künstliche Zusatzstoffe, aber mit süßem natürlichen Geschmack bereits ab einem Alter von 2 Jahren anwendbar. WERBUNG

## Natürlich und optimal dosiert

Supamun® Immun Power Nektar vereint alle diese Inhaltsstoffe in der optimalen Dosierung mit einem erheblichen Zusatz an Natur, dem Manuka Honig. Viele können nicht ohne am Buttersemmerl, Supamun® Immun

## GESUND ZU WISSEN

**Propolis und Manuka Honig** wirken antibiotisch und sind gerade in Zeiten von Liefer Schwierigkeiten einiger Antibiotika zur Unterstützung bei Infektionsbekämpfungen besonders wertvoll.

WERBUNG

## Durchatmen wieder leicht gemacht



Ein Erwachsener erkrankt im Durchschnitt 3–4 Mal im Jahr an einem Schnupfen. Mehr als 200 unterschiedliche Erkältungsviren sind schuld, wenn die Nase verstopft ist und das Atmen schwer fällt. Oft tritt dabei auch ein unangenehmer Druck im Kopf auf. In 9 von 10 Fällen breitet sich die Entzündung auf die Nasennebenhöhlen aus. Eine rasche, gezielte Behandlung von innen ist dann wichtig. Sinupret® intens

ist ein pflanzliches Arzneimittel in Tablettenform. Es öffnet die Nase und befreit den Kopf.

**Die Schnupfen-Tablette mit heimischer Pflanzenkraft** Mit Heilpflanzen auch aus Österreich löst Sinupret® intens den festsitzenden Schleim und ist dabei gut verträglich. Die entzündeten Schleimhäute schwellen ab, der Druckkopfschmerz lässt nach und Sie können wieder durchatmen!

**Bionorica® Sinupret® intens**

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

**www.sinupret.at**

Für Ihre Apotheke: PZN 4206514

BNO-AT\_SIN-2\_1/2023

**Supamun® Immun Power Nektar**

Im Auftrag Deines Immunsystems!

**Jetzt Immunsystem der gesamten Familie unterstützen!**

Mit dem Power-Duo Manuka Honig & Propolis!

Supamun® Immun unterstützt das Immunsystem mit Vitamin C, hochdosiertem Vitamin D3 und Zink.

Exklusiv in der Apotheke erhältlich.

Weitere Darreichungsformen von Supamun® Immun:



[www.supamun.at](http://www.supamun.at)

SupamunOsterreich  
supamun\_osterreich

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist.

Hersteller: **richterpharma**  
Versorgt mit Vorsprung

Vertrieb: **ERWO PHARMA**

SUP\_072\_0223\_1ns

# Meine Formel gegen Vergesslichkeit

**SCHWER-  
PUNKT:  
GEDÄCHTNIS**

**Prof. Hademar Bankhofer**  
bekannt aus TV,  
Radio und einer  
der beliebtesten  
Gesundheits-  
Publizisten



**Vergesslichkeit ist lästig – jedoch nicht immer gleich ein Grund zur Sorge.**

Unser Gehirn hat heutzutage ein Recht darauf, zeitweise vergesslich zu sein. Das ist ein Schutzmechanismus gegen die ständige Reizüberflutung. Unser Denkorgan muss sich erholen und mitunter Informationen verdrängen, damit es aktuelle Reize

schneller bearbeiten kann. Allerdings kann Vergesslichkeit auch ein Signal sein: „Tu etwas für dein Gedächtnis!“ Und das ist auch möglich! Die Wissenschaft beschäftigt sich in diesem Zusammenhang gerade vorwiegend mit der richtigen Nährstoffversorgung.

### Spezielle Formel

Das Grazer Forschungsteam von Dr. Böhm® hat sich intensiv mit solchen Nährstoffen auseinandergesetzt und ein Präparat mit einem speziellen Curcuma-Extrakt, dem Gehirnbaustein Lecithin und vielen weiteren Kraftstoffen für das Gedächtnis entwickelt: die Gedächtnis aktiv Kapseln, die exklusiv in der Apotheke erhältlich sind.

### Positive Erfahrungen

Ich persönlich kaufe mir dieses Produkt schon seit Jahren in der Apotheke und bin seitdem begeistert: Bereits nach wenigen Wochen hatte ich das Gefühl, dass ich mich besser konzentrieren kann und mir Informationen leichter merke. Mir fallen Namen schneller ein. Das ist in meinem Beruf beim Fernsehen, beim Radio, beim Bücherschreiben und bei Zeitungsinterviews sehr wichtig.

### 3-fach-Effekt

Was ich an mir selbst erlebe, ist auch durch Studien belegt. Diese zeigen, dass der patentierte Curcuma-Extrakt in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv bereits nach einem Monat

einen positiven Effekt auf die Denkleistung hat.<sup>1</sup> Außerdem unterstützt er ganz gezielt die gesunde Gehirnalterung, da er den Anteil jener Proteine (Beta-Amyloide) im Blut senkt, die im Gehirn Ablagerungen bilden können.<sup>2</sup>



<sup>1</sup> Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May; 29(5):642-51.  
<sup>2</sup> DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26; 11:79.

## Was tun bei Kreislaufproblemen?

**Wenn uns plötzlich schwarz vor den Augen wird oder wir vermehrt unter Schwindelanfällen leiden, ist das ein ernster Hinweis auf eine Kreislaufschwäche.**

Gerade Menschen mit einem zu niedrigen Blutdruck sind häufig von einer Kreislaufschwäche betroffen. Schon kleine Faktoren wie langes Stehen, Sauerstoff- oder Flüssigkeitsmangel, Stress oder Schmerzen können dann die leidigen Symptome wie Schwindel oder Schwächegefühl auslösen. Ist der Kreislauf langfristig geschwächt, fühlen sich viele auch müde, schlapp und

leiden unter Kopfschmerzen. In all diesen Fällen ist es sinnvoll, das Herz-Kreislauf-System auf natürliche Weise zu unterstützen.

### Wirkstoffe aus der Natur

Für viele Betroffene haben sich hier Tropfen mit zwei speziellen Inhaltsstoffen bewährt: Weißdorn etwa wird schon seit Jahrhunderten für Herz und Kreislauf eingesetzt. Seine Blätter und Blüten unterstützen das Herz und die Blutdruckregulation. Kampfer wiederum wird eine kreislaufanregende Wirkung zugeschrieben. Er unterstützt auch bei einer Kollaps-Neigung.

Ein Mittel, das die beiden Inhaltsstoffe mit weiteren bei Kreislaufbeschwerden effekti-

ven Heilpflanzen vereint, sind die Herz- und Kreislauftropfen von Apozema®. Ihre spezielle Formel entlastet das Herz-Kreislauf-System und unterstützt den Körper bei der Normalisierung des Blutdrucks. Die Tropfen sind geeignet bei

- Kreislaufstörungen wie Schwindel, Kollapsneigung
- Leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich: PZN 987934

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



# Brennpunktthema: Durchschlafen

**Immer mehr Menschen klagen über Schwierigkeiten beim Durchschlafen. Wir haben nachgefragt, welche sanften Schlafhelfer Apotheker empfehlen.**

Nachts aufwachen und schon geht das Grübeln los: Die Einkaufsliste, unerledigte Aufgaben aber auch Sorgen schießen einem nur so in den Kopf. Knapp einem Drittel der österreichischen Bevölkerung geht es mittlerweile so. Durchschlafstörungen sind somit sogar noch häufiger als Einschlafprobleme.<sup>1</sup>

## Wenn chemische Schlafmittel keine Option sind

Da viele Betroffene chemischen Schlafmitteln gegenüber skeptisch sind (Stichwort: Abhängig-

keit), steigt in den Apotheken die Nachfrage nach sanften Alternativen. Eine Kundin berichtet: „Ich möchte zuerst einmal etwas Natürliches probieren.“ Empfohlen wird dann häufig Melatonin. Dabei handelt es sich um einen körpereigenen und somit natürlichen Schlafbotenstoff, der die (Wieder-)Einschlafzeit verkürzt. Vor allem mit zunehmendem Alter bildet der Körper selbst immer weniger davon. Zusätzlich eignet sich etwa noch Hopfen bzw. sein Inhaltsstoff Xanthohumol. Dieser wirkt beruhigend und entspannend. Besonders interessant: Als Hopfen früher noch von Hand geerntet wurde, berichteten die Arbeiter von einer großen Müdigkeit und mussten stets früh ins Bett gehen.

## Innovative Lösung

Die heimische Forschungsabteilung von Dr. Böhm® hat im vergangenen Jahr ein Präparat auf



den Markt gebracht, das genau diese beiden natürlichen Schlafhelfer miteinander kombiniert. Der Ein- und Durchschlaf Spray enthält sowohl Melatonin als auch Xanthohumol in idealer Dosierung. Entwicklungsleiter Albert Kompek zu der Innovation: „Uns war vor allem eine einfache Anwendung wichtig. Gerade wenn man nachts aufwacht, will man nicht auch

noch aufstehen und ein Wasserglas für Tabletten holen – daher ein Spray.“ Bereits zwei Sprühstöße unter die Zunge reichen aus – und man kann sich entspannt umdrehen und weiterschlafen.

<sup>1</sup> Blume, Christine, et al. "How Does Austria Sleep?" Self-reported Sleep Habits and Complaints in an Online Survey. OSF Preprints, 24 May 2019. Web.

**JETZT NEU AM MARKT**



**Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut Spray**

- Einfache und praktische Anwendung
- Rascher Wirkeintritt
- Ohne Zucker und Süßungsmittel

Nahrungsergänzungsmittel  
PZN 5630131

# Großes Cholesterinproblem in Österreich

Schon bei jungen Österreichern (unter 30) ist das Cholesterin bei jedem Vierten zu hoch. Mit steigendem Alter sind fast zwei Drittel der Bevölkerung betroffen. Ein erhöhter Cholesterinwert ist deswegen ein Problem, weil sich überschüssige Blutfette in unseren Gefäßwänden ablagern, wodurch es zur sogenannten Arterienverkalkung kommt. Die Folge ist oft Bluthochdruck und im schlimmsten Fall Herzinfarkt oder Schlaganfall.



**Im Übermaß können sich Blutfette in den Adern ablagern.**

sich vorwiegend in fettem Meeresfisch wie Lachs oder Makrele finden, können die Wirkung der Medikamente unterstützen und sorgen gleichzeitig auch für normale Triglycerid-Werte – eine weitere Gruppe an Blutfetten. Besonders empfehlenswert: Dr. Böhm® Omega 3 complex. Es enthält die höchste Omega-3-Dosierung am Markt.

## Was tun?

Entscheidend für normale Blutfettwerte ist ein gesunder Lebensstil mit gemüse- und obstreicher Ernährung und ausreichender Bewegung. Sind die Cholesterinwerte bereits im Risikobereich, verschreibt der Arzt in der Regel sogenannte Statine (=Cholesterinsenker). Ergänzend zu Statinen empfehlen immer mehr Kardiologen die Einnahme von Omega 3. Diese gesunden Fettsäuren, die



**-20%  
Gutschein**

für Dr. Böhm® Omega 3 complex und  
**NEU Omega 3 VEGAN** –  
gültig im Februar 2023.

**Dr. Böhm®**

**ALLES FÜR MEINE NATÜRLICHE ENTGIFTUNG**



**Dr. Böhm® Mariendistel**  
140 mg Kapseln

30 Hartkapseln      Pflanzliches Arzneimittel

Sie fühlen sich oft müde und abgeschlagen? Dies könnten erste Anzeichen für eine überlastete Leber sein. Die Leber wird oft von vielen Seiten wie z.B. durch Fett, Alkohol und Süßigkeiten angegriffen.

**Dr. Böhm® Mariendistel**

- ✓ schützt die Leber
- ✓ normalisiert die Leberwerte
- ✓ verbessert die Leberfunktion

Qualität aus Österreich.  **Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke\***  
\*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Öfftake seit 2012

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

## Schallwellen im Blick: Ultraschall

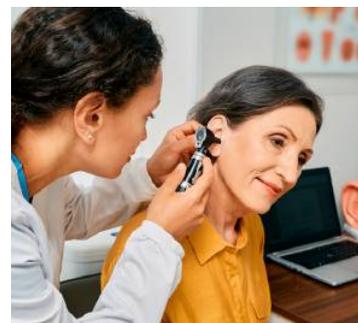
Ultraschall ist eine bildgebende Technik, die zur Diagnostik von inneren Körperstrukturen verwendet wird. Durch Schallwellen von über zwanzig Kilohertz erzeugt, wird er von den Geweben reflektiert. Die zurückgeworfenen Schallwellen werden dann auf einem Bildschirm angezeigt, um Einblicke in das Innere des Körpers zu ermöglichen. Ultraschall wird häufig zur Überwachung von Schwangerschaften, zur Diagnostik von Erkrankungen des Herzens und der Leber sowie zur Untersuchung von Gelenken und Weichteilen verwendet. Er ist eine sichere und schmerzfreie Alternative zu klassischen Methoden wie Röntgen oder Computertomografie. Ultraschalluntersuchungen werden von Radiologen und Ärzten durchgeführt, sie finden meist ambulant statt. (mat)

Weitere Informationen finden Sie auf: [meinmed.at/1639](http://meinmed.at/1639)

## Welttag des Hörens rückt die Ohren in den Fokus

Der Welttag des Hörens am 3. März ist ein internationaler Aktionstag der WHO. Ziel ist es, gemeinsam mit nationalen Partnern dem Thema Hören besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Die diesjährige Kampagne unter dem Motto „WIR GEHÖREN ZU dir!“ widmet sich der Prävention von Schwerhörigkeit.

Es gibt Menschen, die ein Leben lang gut hören. Aber es gibt auch Menschen jeden Alters – auch Kinder – mit unterschiedlichen Arten von Hörminderung. All diese Personen haben unterschiedliche Voraussetzungen, aber auch verschiedene Hör-Vorgänge. Es gibt viele Gründe für Schwerhörigkeit, unterschiedliche Arten von Hörminderung und ebenso viele Möglichkeiten, diese auszugleichen. Hörverlust ist auch keine Frage des Alters –



Ohren wollen regelmäßig untersucht werden. Peakstock/Shutterstock.com

sogar Kinder können betroffen sein. Es ist deshalb wichtig, bereits in jungen Jahren auf die Ohren „zu hören“. Dazu zählt, sich nach Möglichkeit nicht lauter Musik oder anderen Lärmquellen auszusetzen bzw. die Ohren davor zu schützen. Regelmäßige Vorsorgetests helfen dabei, eine eventuelle Hörminderung frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu behandeln. (mak)

# Was

Im Schlaf laufen wichtige Prozesse im Körper ab. Deshalb ist eine gute Nachtruhe so wichtig.

VON MARGIT KOUDELKA

Erholsame Nächte sind vielen Menschen, vor allem in den Industrieländern, nicht vergönnt. Während manche Menschen nicht einschlafen können, wachen andere nachts – oft mehrmals – auf. Gelegentliche Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen, etwa bei außergewöhnlicher Belastung, sind unangenehm, meist aber nicht weiter besorgniserregend. Schlaflosigkeit über einen längeren Zeitraum hinweg kann allerdings negative Auswirkungen auf Konzentration und Gedächtnis, das Immunsystem sowie auf den

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

# STARK bei Erkältung

**4-er Wirkstoffkombination**

- Schnupfen
- Reizhusten
- Grippebeschwerden
- Fieber

**Grippostad® Kapseln**

Gegen virale Erkältungskrankheiten, mit oder ohne gleichzeitigen Fieber oder artikulären Körperschmerz. Mit Vitamin C.

24 Hartkapseln | Wirkstoffe: Paracetamol, Acetaminolone, Coffein und Chlorpheniraminmaleat | STADA

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Caring for People's Health

## Hoggar Night GOOD NIGHT

Gut einschlafen, tief durchschlafen, erholt aufwachen

**Duo Kapsel mit Zweifach-Effekt**

**Hoggar Night DUO NATURAL**

mit Lavendelöl, Passionsblumen-Extrakt und Vitamin B6.

**Hoggar NIGHT Duo Natural jetzt in Ihrer Apotheke!**

STADA Caring for People's Health

PZN: 5473772 \* unterstützt die normale Funktion des Nervensystems. 014\_HOG\_0123

## WEBINAR Vitamin D: Wie stärkt es Abwehrkräfte und Knochen? Was kann es noch?

Mi., 01. März 2023, 19:00 Uhr

Referentin: Mag.<sup>a</sup> Sabine Bisovsky  
Ernährungswissenschaftlerin,  
essenziell Ernährungskommunikation GmbH

**Stellen Sie Ihre Fragen an die Expertin live im Chat!**

Kostenlos und ohne Anmeldung online teilnehmen:  
[meinmed.at/veranstaltung](http://meinmed.at/veranstaltung)

In Zusammenarbeit mit: Österreichische Gesundheitskasse

Mit freundlicher Unterstützung von: STADA Caring for People's Health

Partner: MeinBezirk.at

MeinMed  
MeinMed.at

# den Schlaf fördert

Stoffwechsel und andere Körperfunktionen haben. Deshalb sollte man bei länger andauernden Schlafproblemen einen Arzt konsultieren.

## Auf Schlafhygiene achten

Einige Faktoren können Betroffene selbst beeinflussen, man spricht hier von Schlafhygiene. So sollte das Bett – mit einer Ausnahme – nur als Schlafstätte dienen, nicht zum Arbeiten, Fernsehen, Essen etc. Vor allem das blaue Licht des Handydisplays stört den Schlaf, da es die Produktion von Melatonin („Schlafhormon“) drosselt. Sinnvoll ist es außerdem, vor dem Schlafengehen noch einmal kräftig durchzulüften. Das bringt Sauerstoff und Kühlung, und beides hilft beim Ein- und Durchschlafen. Körperliche Aktivität fördert den Schlaf. Allerdings sollten sehr anstrengende Sportarten nicht später als



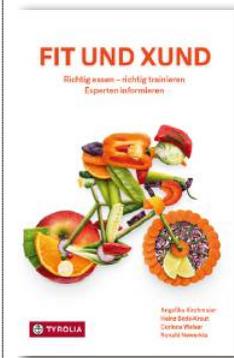
**Eine schlechte Schlafqualität kann Wohlbefinden und Gesundheit in vielerlei Hinsicht beeinträchtigen.**

Foto: Prostock-studio/Shutterstock.com

vier Stunden vor dem Schlafengehen ausgeübt werden. Auf anregende Substanzen wie Kaffee verzichtet man ab etwa 15 Uhr besser. Auch üppige Mahlzeiten am Abend beeinträchtigen den Schlaf. Als Schlummertrunk eignen sich hingegen heiße Milch mit Honig oder spezielle Tees (beispielsweise Melisse, Passionsblume oder Baldrian). Schlafgewohnheiten sind sehr individuell. Damit

man sich tagsüber frisch und munter fühlt, sollten man die Schlafzeit den persönlichen Bedürfnissen anpassen. Wenn sich der Schlaf trotz aller Tricks nicht einstellen will, hilft es auch nicht, sich länger als 30 bis 45 Minuten im Bett herumzuwälzen. Besser ist es in dem Fall aufzustehen, und einer entspannenden Tätigkeit nachzugehen, bis man sich wieder schläfrig fühlt.

## BUCHTIPP



## Richtig essen und richtig trainieren

Experten aus den Bereichen Ernährungs- und Sportwissenschaften sowie Psychologie beantworten häufige Fragen rund um das richtige Training bei beliebten Volkssportarten. Einfach zu befolgende Anleitungen und Tipps helfen dabei, unnötige Fehler zu vermeiden und schnell den gewünschten Erfolg zu erzielen. Taschenbuch, 192 Seiten; 2023 Tyrolia, ISBN 978-3-7022-4111-7

# Wissen Sie, wie gut Sie hören?

**Am 3. März ist Welttag des Hörens. Ein guter Anlass, einen Hörtest zu machen!**

Ein kostenloser Hörtest verschafft sofort Klarheit wie es um das eigene Hörvermögen steht. Wer Probleme beim Hören feststellt, sollte nicht lange zögern Hörgeräte zu probieren. Denn je früher diese zum Einsatz kommen, desto besser können die Hörprobleme ausgeglichen werden.

## Neue Hörgeräte-Technik

Hörgeräte mit intelligenter Spracherkennung heben gezielt hervor, was der Gesprächspartner sagt und dämpfen Hintergrundgeräusche ab. Die neue Smart Speech Technologie von



**Die neuen Audéo Lumity Hörgeräte mit Smart Speech Technologie können bei Hansaton kostenlos Probe getragen werden.** Medizinprodukt/ Fotos: Hansaton (2)

Phonak sorgt für besseres Verstehen, vor allem in geräuschvoller Umgebung. Viele Hörgeräte dienen zusätzlich als Freisprecheinrichtung fürs Handy. Anrufe können per Fingertipp angenommen werden.

## Kostenloser Hörtest

Die Hörakustiker:innen von

Hansaton laden Sie herzlich zu einem kostenlosen Hörtest mit ausführlicher Beratung ein. Anschließend können Sie neueste Hörgeräte kostenlos und unverbindlich Probe tragen. WERBUNG

**Hansaton**  
Hörkompetenz-Zentrum



**Hörakustik-Meister M. Erdem und sein Team sind für Sie da.**

## JETZT ANMELDEN!

Terminvereinbarung unter 0800 880 888 (Anruf kostenlos) oder auf [hansaton.at](https://hansaton.at)

Wir freuen uns, Sie bei uns zu beraten:  
Favoritenstraße 27,  
1040 Wien