

55
Jahre
Dr. Böhm®

FÜR
**MUSKELKRAFT
UND AUSDAUER.**



Nahrungsergänzungsmittel

Magnesium und Kalium

- ✓ Für Muskeln und Energiestoffwechsel
- ✓ Plus Aminosäuren zur schnelleren Regeneration



RABATTGUTSCHEIN

-20% IM JULI* AUF **MAGNESIUM**
Dr. Böhm® **SPORT**

*Produkt des Monats – nicht jedes Dr. Böhm® Produkt, nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Aktionen!
Gültig für Dr. Böhm® Magnesium Sport® Sticks, Brause, Tabletten und Aminosäuren.

Reisen mit

Eine reisemedizinische Beratung und Untersuchung vor Reiseantritt bringt Entspannung.

Etwa 70 Prozent der Todesfälle auf Reisen sind auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen zurückzuführen. Menschen mit Herzleiden können sich heute trotzdem relativ unbeschwert in den Urlaub begeben, vorausgesetzt sie sind auf alle Eventualitäten vorbereitet. Bei einem Kontrolltermin einige Wochen vor der Abreise beim Kardiologen können Untersuchungen vorgenommen werden, um das Risiko einzuschätzen. Dabei sollten auch die Reisebedingungen besprochen werden. Denn besondere Umwelteinflüsse und Aktivitäten bringen Betroffene mitunter an die Grenzen ihrer Belastbarkeit.

Auf Flugreisen gilt es beispielsweise zu beachten: Die sauerstoffarme Luft im Flieger belastet das Herz-Kreislauf-System. Um einen Flug in Erwägung zu ziehen, sollte man fit genug sein, um eine Gehstrecke von zumindest 80 Metern oder zwölf Stufen beschwerdefrei zurücklegen zu können. Auch das Thromboserisiko ist mitzubedenken. Kompressionsstrümpfe können eine Option sein. Bei längeren Flügen – aber ebenso bei Fahrten mit dem Bus, Zug oder Auto – sollte mindestens alle vier Stunden etwas Gymnastik eingeplant werden, um die Wadenmuskulatur zu aktivieren („Venenpumpe“). Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist sehr wichtig. Insbesondere bei erhöhtem Risiko, oder wenn die Reise länger als 16 Stunden dauert, kann der Arzt eine medikamentöse Prophylaxe verschreiben.



Menschen mit Adipositas/Fettleibigkeit sollten ärztlich betreut werden. Besonders bedenklich ist das Bauchfett.

Foto: J. Stanojkovic/Shutterstock

Starkes Übergewicht belastet auch die Leber

Fettleibigkeit, also starkes Übergewicht, ist eine Krankheit, die auf Dauer Folgeerkrankungen wie Diabetes, Herzinfarkt oder eine chronische Lebererkrankung (nicht-alkoholische Fettleber) nach sich ziehen kann. Wer seine Ernährung und sein Bewegungsverhalten rechtzeitig umstellt, kann Folgeschäden vermeiden. Oft können kleine Änderungen viel bewirken: Frühstück, Mittag- und Abendessen mit etwa fünf Stunden Pause dazwischen geben dem Körper

die Möglichkeit, wieder ein natürliches Hungergefühl zu entwickeln. Empfohlen wird eine ausgewogene Mischkost, bei der Kohlehydrate (wie Reis, Erdäpfel) sowie Eiweiße (wie mageres Fleisch, Tofu) jeweils ein Drittel der Mahlzeit ausmachen. Gemüse und Obst können dazu nach Belieben gegessen werden. Zusätzlich kann beispielsweise ein Schrittzähler zu mehr Bewegung animieren, die ebenfalls wichtig für eine nachhaltige Gewichtsreduktion ist. (mak/as)

Herzleiden



Reisen trotz Herz-Kreislauf-Problemen ist möglich, aber es kommt auf eine gute Vorbereitung und ärztliche Beratung vorab an. Foto: kudla/Shutterstock

Als „Belastungsprobe“ am Urlaubsort gelten etwa die klimatischen Bedingungen. Tropen, Wüsten, eine starke Kälteexposition sowie Höhenaufenthalte können, selbst für gesunde Personen, beschwerlich sein. So ist etwa zu beachten, dass pro zusätzlichen 1.000 Höhenmetern der Ruhepuls um rund zehn Prozent ansteigt und es

zu einem Leistungsabfall von bis zu 15 Prozent kommt. Und: Ein Höhenaufenthalt erhöht das Thromboserisiko um das 30-Fache. Bestimmten Schlaganfallpatienten zum Beispiel wird der Arzt deshalb davon abraten. Ebenfalls vorab abgesprochen gehören die Medikation und die Gefahr einer Dehydrierung. (mak/kam)

Harnwegsinfekte in der Urlaubszeit verhindern

Der Sommer stellt für junge Frauen, die zu Blasenentzündungen neigen, eine Herausforderung dar. Denn Badetage, mangelhafte hygienische Bedingungen in WC-Anlagen und Reisestress zählen zu den Risikofaktoren für Harnwegsinfekte. Jene treten aufgrund der hormonellen Veränderungen vermehrt ab der Pubertät auf. Unabhängig davon, ob schon sexuelle Erfahrungen gemacht wurden oder nicht, kann sich da mal der pH-Wert der Scheide verändern. In der Umgebung vorhandene Bakterien können sich vermehren. So kann es leicht zu einem vaginalen oder Harnwegsinfekt kommen. Auch Hitze/Kälte oder die Ernährung spielen oft mit.

Nimmt dann die sexuelle Aktivität im jungen Erwachsenenalter zu, gewinnen eingeführte Keime als Auslöser an Bedeutung. Aber selbstverständlich



Tipp: Nasse Badehosen rasch gegen trockene tauschen. Foto: Shutterstock

kann es auch in diesem Alter unabhängig davon zu einer Infektion kommen. Junge Frauen wissen meist recht genau, was bei ihnen zu Symptomen führt. Das lässt sich für die Vorsorge nutzen. Bei ersten Anzeichen eines Harnwegsinfekts helfen oft Heilpflanzen wie Brennnesseln, Birkenblätter, Rosmarin, Liebstöckel, Tausendgülden- oder Goldrutenkraut. Verordnet der Arzt Antibiotika, kann die Pflanzenmedizin begleitend eingesetzt werden. (kam)

Rasche Hilfe bei Harnwegsinfekt

Canephron® forte versteht meine Blase



Wenn die Blase brennt und jeder Gang zur Toilette schmerzt, wünschen sich Frauen eine rasche Linderung. Die Gedanken drehen sich nur mehr um den nächsten leidigen Toilettengang. Eine Blasenentzündung ist für jede Frau eine Belastung im Alltag. In solchen Fällen sorgt Canephron® forte für schnelle Abhilfe und Entspannung.

Geballte 4-fach Wirkung gegen den Harnwegsinfekt

Wenn die Blase leidet, hilft Canephron® forte rasch und effektiv dank einzigartiger 4-fach Wirkung. Es unterstützt die Ausspülung der ungemütlichen Bakterien. Zusätzlich werden Schmerzen gelindert, Krämpfe gelöst und Entzündungen gehemmt. So wird die Infektion gezielt behandelt, die Blase kann sich wieder erholen. Übrigens – 85% der Kundinnen bestätigen die schnelle Symptomlinderung innerhalb von 24 Stunden.¹

8 von 10 Anwenderinnen sind mit der Wirkung zufrieden¹

Canephron® forte bringt wieder Entspannung in die Blase und in den Alltag. Es überzeugt nicht nur durch die 4-fache Symptombehandlung einer Blasenentzündung. Canephron® forte ist auch einfach in der Einnahme, sehr gut verträglich und ideal für die Haus- und Reiseapotheke.



¹ Umfrage für Bionorica SE, unter Frauen (n=2166), die mindestens 1 Blasenentzündung in den letzten 12 Monaten hatten (18-65 Jahre), November 2022

bereits ab 12 Jahren

Für Ihre Apotheke PZN 4964723



Canephron® forte

www.canephron.at

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-23_6/2023



Wer an einer Depression leidet, sollte nicht versuchen, diese alleine zu bewältigen. Ein MeinMed-Webinar informiert.

Foto: Ground Picture/Shutterstock

Im Fokus: Depressionen lassen sich gut behandeln

Sie ist eine häufige und ernstzunehmende psychische Erkrankung: die Depression. Allerdings nehmen viele Betroffene keine professionelle Hilfe in Anspruch. Um dazu beizutragen, Depressionen zu enttabuisieren und über sie aufzuklären, veranstaltet MeinMed in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskasse eine dreiteilige Webinarreihe.

Am Montag, 10. Juli, ab 19 Uhr findet der letzte Teil der Trilogie statt: Psychotherapeut und

Psychologe Bernhard Gracner spricht über die effizienten – vorrangig psychotherapeutischen sowie medikamentösen – Behandlungsmöglichkeiten. Außerdem gibt er Tipps für Angehörige und erörtert die Frage, welche Rolle das Alter bei Depression spielt. (as)

Teil 1 der Reihe zum Nachsehen unter: meinmed.at/2830
Teil 2: meinmed.at/1975

Weitere Infos und Teilnahme: meinmed.at/veranstaltung

Pflanzliche

Bei häufigem Harn- drang und unfreiwilligem Harnverlust bietet die Natur einen Lösungsansatz.

Der Prozentsatz der Frauen, die über ungewollten Harnverlust, ständigen Harndrang bzw. eine überaktive Blase klagen, ist hoch. Ebenso die Dunkelziffer. Die Auswirkungen sind weitreichend. Aus Angst, dass die Blase nicht mitspielt, verzichten viele Betroffene auf soziale Kontakte wie Besuche, tägliche Einkäufe und lange Spaziergänge. Teilweise leidet auch das Sexualleben darunter.

Arten der Blasenschwäche

Unterschieden wird zwischen der sogenannten Belastungs- und Dranginkontinenz. Bei Belastungsinkontinenz tritt

der Harnverlust meistens bei Erhöhung des Druckes im Bauchraum auf – also etwa beim Niesen, Husten, Treppensteigen oder Sport. Schwache Beckenbodenmuskeln bewirken, dass der Harn nicht gehalten werden kann. Der Auslöser für einen schwachen Beckenboden sind meist vorausgegangene Belastungen wie Schwangerschaften, Geburten oder Übergewicht. Dranginkontinenz (= Reizblase) hingegen beschreibt das plötzliche und häufige Gefühl, die Blase entleeren zu müssen. Ihr liegt eine Fehlsteuerung zwischen Harnblase und Gehirn zugrunde. Bereits kleine Mengen von Urin bewirken, dass spezielle Zellen in der Harnblase über Nervenzellen den Befehl „Entleeren“ ans Gehirn abgeben. Dadurch entsteht ein Vorgang im Körper, der sich innerhalb kurzer Zeit

Mit Eis gegen Schweiß? Leider ein Trugschluss

Schwitzen ist eine natürliche und nützliche Reaktion. Durch das Verdunsten von Schweiß schützt sich der Körper vor Überhitzung. Das kann jedoch auch unangenehm werden. Mit einigen Tipps lässt sich die Transpiration in Grenzen halten. Auch wenn es an heißen Tagen verlockend ist, sollte man lieber lauwarm anstatt kalt duschen und trinken. Durch die kalte Flüssigkeit sinkt die Körpertemperatur. Das versucht der Körper auszugleichen und man schwitzt wieder vermehrt. Was die Kleidung betrifft, empfehlen sich atmungsaktive Naturmaterialien. Ein Sommer-Klassiker sind beispielsweise Leinen. Das Schweißzentrum des Menschen im Hypothalamus reagiert auf bestimmte Auslöser, wie scharfe Gewürze, Koffein oder Alkohol – bei manchen mehr, bei manchen weniger. Diese Trigger sollten



Transpirieren reguliert die Körpertemperatur.

Foto: cunaplus/Shutterstock

an heißen Tagen sparsamer konsumiert werden. Dafür sind Kräuter gegen das Schwitzen gewachsen. Salbei etwa – in Form von Tee oder (Fuß-)Bädern – ist ein solches. Manche Menschen schwitzen auch bei normalen Temperaturen und ohne körperliche Anstrengung stark, was ein Anzeichen für eine Hyperhidrose sein kann. Den Verdacht sollte man beim Arzt ansprechen – es gibt Therapiemöglichkeiten. (mak)

VIENNA SUMMER CAMPS 2023
FUSSBALL
TENNIS
MOUNTAINBIKE
COMPUTER CODING
KOCHEN
SELBSTVERTEIDIGUNG
eSPORTS



Die Sommercamp-Plattform für Burschen und Mädchen von 6-16 Jahren.

Juli und August 2023

Wien und Umgebung

www.viennasummercamps.at



Kraft für die Blase

zu einem massiven Problem entwickeln kann. Zum Glück ist eine effektive Behandlung möglich.



„Die Kerne des steirischen Arzneikürbis haben sich bei Blasen-schwäche gut bewährt.“

Foto: Palli-Razmara/privat

YAS PALLI-RAZMARA

Bewährt hat sich eine Kombination von regelmäßigem Beckenbodentraining und den Wirkstoffen aus den Kernen des steirischen Arzneikürbis – die Beschwerden werden innerhalb weniger Wochen spürbar gelindert. „Der Extrakt der Kerne des steirischen Arzneikürbis ist reich an Wirkstoffen“, so Yas Palli-Razmara, Fachärztin für Urologie und Andrologie in Graz. Diese stärken die Muskulatur im kleinen Becken und unterstüt-



Häufiger Harndrang und unfreiwilliger Harnverlust sind Probleme, die nicht erst im Alter einsetzen. Oft helfen Pflanzen. Foto: New Africa/Shutterstock

zen das Nervensystem bei der Steuerung der Harnblasenentleerung. Damit die Inhaltsstoffe ihre blasenspezifische Wirkung entfalten können, muss man sowohl auf Qualität als auch auf Quantität achten. Für eine effektive Kur ist etwa die langfristige Einnahme von 2 x 400 mg Kürbiskern-Extrakt empfehlenswert. Ideal dafür

geeignet sind zertifizierte Produkte aus der Apotheke. Die Ergebnisse sprechen für sich: Laut Studien reduzierten sich die Harnverlustepisoden von Betroffenen innerhalb von nur sechs Wochen von sieben Mal pro Tag auf 1,5 Mal pro Tag. Auch bei häufigem (nächtlichen) Harndrang konnte man gute Ergebnisse beobachten.

Dengue-Fieber: Vor Reise impfen lassen

Dengue-Fieber ist eine Virusinfektion, die in tropischen und subtropischen Regionen stark verbreitet ist – vor allem in Asien, Lateinamerika, Afrika und der Karibik. Die Tropenkrankheit wird von der Tigermücke übertragen. Ein global bedeutender Impfstoff gegen das Dengue-Fieber steht nun in Österreich erstmalig als Reiseimpfung zur Verfügung, für alle ab dem Alter von vier Jahren. Der neue Impfstoff wurde in einem umfangreichen klinischen Entwicklungsprogramm mit mehr als 28.000 Teilnehmern geprüft. (mak)



Die Tigermücke ist Überträger des Dengue-Fiebers. Witsawat.S/Shutterstock

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE STARKE BLASE



Dr. Böhm®

Kürbis für die Frau

Sensible Blase
Zur Unterstützung der Blasenfunktion

hochkonzentriert

30 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

Fast jede 4. Frau ist von nächtlichem Harndrang oder unfreiwilligem Harnabgang etwa beim Lachen und Niesen betroffen. Gynäkologen und Anwenderinnen vertrauen auf **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**. Der hochkonzentrierte Extrakt aus steirischen Kürbiskernen unterstützt nachweislich die Blasenfunktion.

- ✓ Hochdosierter Kürbiskern-Extrakt (400 mg)
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Längerfristige Anwendung empfohlen

Qualität aus Österreich.

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

*Apothekenumsatz It. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012



In den Wechseljahren

Natürlich
Frau bleiben ohne Hormone



- Nahrungsergänzungsmittel für Frauen in den Wechseljahren mit Pflanzenpollenextrakt und Vitamin E**.
- Pflanzenpollen tragen zu einem Wohlbefinden während der Menopause bei und helfen das Auftreten von Hitzewallungen zu verringern.
- Frei von Gelatine, Gluten und Lactose

Nahrungsergänzungsmittel
* Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen.
** Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, 1120 Wien

Jetzt Coupon in Ihrer Apotheke einlösen und beim Kauf einer Packung Femalen® und Femalen® forte.

€ 3,- sparen!



Gültig bis 30.09.2023

In Kooperation mit dem APOVERLAG. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.