

Schmerzhaft Realität: Jeder Zweite leidet an Ischias

Hilfe kommt mit einem speziellen
Arzneimittel aus der Nervenmedizin

Die Nervenschmerzen bei einer Ischialgie strahlen bei den meisten Betroffenen entlang des Ischias-Nervs im unteren Rückenbereich, Gesäß und Bein aus.

Langes Sitzen, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Auch Taubheits- oder Kribbelgefühle können auftreten. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs. Doch Schmerzpatienten können aufatmen. Das Arzneimittel Restaxil Tropfen (Apotheke, rezeptfrei) kann speziell bei Nervenschmerzen helfen.

Natürlich, gut verträglich
In Restaxil ist u.a. der natürliche Arzneistoff **Iris versicolor** aufbereitet, der laut Arzneimittelbild bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerve bis zum Fuß eingesetzt wird. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er

Druck und Schmerz längs des Ischias-Nervs. Zusammen mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen ergeben sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex von Restaxil!

Das Beste: Die Schmerztropfen sind zudem gut verträglich.

Für Ihre Apotheke:
Restaxil Tropfen
(PZN 4954185)
www.restaxil.at

**Nerven-
schmerzen?**
Natürlich
Restaxil®



Restaxil®

RESTAXIL Tropfen, Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil., D2, Spigelia anthelmia Dil., D2, Iris versicolor Dil., D2, Cyclamen purpurascens Dil., D3, Cimicifuga racemosa Dil., D2, Homöopathische Arzneispezialität bei Nervenschmerzen und Kopfschmerzen.
• Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Erholsamer schlafen dank der Kraft dieser Pflanze

Über die Hälfte der Österreicher hat Probleme beim Durchschlafen. Betroffene kämpfen mit anhaltender Müdigkeit oder Erschöpfung und sind am Tag gereizt und unkonzentriert. Langfristig können Probleme beim Ein- oder beim Durchschlafen unseren Körper sogar schwächen und ihn anfälliger für Krankheiten machen.



auf ein Schlafmittel setzen, das den natürlichen Schlafrhythmus nicht stört, die Tiefschlaphase bewahrt und das Durchschlafen fördert.

Und genau das leistet
Baldriparan – Für die Nacht.

**Entspannt durch die Nacht,
erholt in den Tag**

Wer also endlich wieder erholsam schlafen möchte, sollte laut Experten

**Bewiesene Wirksamkeit ohne
Gewöhnungseffekt**

Die Wirksamkeit von Baldrian ist wissenschaftlich belegt. Nur Schlaf-

mittel, die ausreichend Baldrianwurzelextrakt enthalten, können bei Schlafstörungen nachweislich helfen. Baldriparan enthält extra hoch dosierten Baldrianwurzelextrakt. Besonders wichtig dabei: Das Schlafmittel macht trotzdem nicht abhängig.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Für die Nacht
(PZN 4452414)

www.baldriparan.at



So stört
die Zeit-
umstellung
unseren
Schlaf

Die Zeitum-
stellung bringt
unseren Schlaf-
Wach-Rhythmus aus
dem Takt. Besonders die Um-
stellung auf Winterzeit führt
bei vielen zu Einschlafpro-
blemen, Müdigkeit und
Konzentrationschwie-
rigkeiten. Der Körper
braucht oft Tage, manch-
mal sogar eine Woche, um
sich anzupassen.

Frauen erleben eine Zwei-Klassen-Medizin

Frauen sind mit dem Gesundheitssystem unzufriedener als Männer. Das zeigt eine aktuelle Studie.

Männer und Frauen erleben das österreichische Gesundheitssystem sehr unterschiedlich. Laut dem Austrian Health Report 2026, den das Institut IFES im Auftrag von Sandoz durchgeführt hat, sind 56 Prozent der Männer damit (sehr) zufrieden, aber nur 41 Prozent der Frauen. Der Schwerpunkt der repräsentativen Studie liegt heuer auf geschlechtsspezifischen Versorgungslücken. Frauen sind zudem stärker belastet: Nur 26 Prozent bewerten ihre psychische Gesundheit als sehr gut, bei den Männern sind



Frauen spüren den Gender Health Gap deutlicher.

Foto: pexels/Magda Ehlers

es 32 Prozent. Dazu kommt der Mental Load. 67 Prozent der Frauen mit Partner kümmern sich um Arzttermine und Vorsorge, bei den Männern mit Partnerin sind es 44 Prozent. Bei Krankheit im Haushalt übernehmen 58 Prozent der Frauen die Aufgaben überwiegend, aber nur 21 Prozent der

Männer. Besonders deutlich wird der Gender Health Gap in der ärztlichen Behandlung. 44 Prozent der Frauen sagen, ihre Schmerzen seien zumindest gelegentlich nicht ernst genommen worden, bei den Männern sind es 23 Prozent. 36 Prozent der Frauen erlebten, dass ihre Symptome als psychisch oder psychosomatisch abgetan wurden, bei den Männern 15 Prozent.

Nur 46 Prozent der Frauen glauben, dass Ärzte Geschlechterunterschiede berücksichtigen, bei den Männern 63 Prozent.

Barbara Haid, Präsidentin des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie, fordert, Frauen in der Gesundheitsversorgung explizit mitzudenken. (PA/mak)

Mit Impfungen für den Winter rüsten

Atemwegserreger wie COVID-19, Influenza, Pneumokokken und RSV treten häufiger gleichzeitig oder kurz hintereinander auf. Besonders für ältere Menschen und Personen mit Vorerkrankungen kann das zu Problemen führen. Impfungen können diesen Kreislauf durchbrechen. Das Öffentliche Impfprogramm bietet deshalb mehrere Impfungen für Risikogruppen kostenlos an. Dazu zählen Influenza und Pneumokokken. Auch eine Auffrischung gegen COVID-19 wird empfohlen und für bestimmte Risikogruppen wird die RSV-Impfung angeraten. Das Impfprogramm zahlt sich aus. Von 2026 bis 2030 könnten rund 643.000 Krankheitsfälle und 3.600 Todesfälle verhindert werden. Das zeigt eine aktuelle Analyse des Instituts für pharmakonomische Forschung im Auftrag des Österreichischen Verbandes der Impfstoffhersteller. (PA/mak)

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** →



Verdauungsbeschwerden treten häufig auf.

Foto: Africa Studio

Gut begleitet durch die Chemotherapie

Übelkeit, Durchfall, Appetitlosigkeit – Verdauungsbeschwerden gehören zu den häufigsten Nebenwirkungen einer Krebsbehandlung und belasten viele Betroffene im Alltag erheblich. Doch was passiert dabei eigentlich im Körper, und was lässt sich dagegen tun? In ihrem Vortrag am 15. Oktober erklärt Veronika Matzi, Ärztliche Direktorin der Klinik Oberwart, wie gängige onkologische Therapien – darunter Chemo- und Strahlentherapie – den Magen-Darm-Trakt beeinflussen können. Weitere Informationen und Anmeldung: meinmed.at/veranstaltung

Neue Webinar-Videos jetzt auf MeinMed.at

Zwei Videos sind nun online. Themen waren Gewalt in der häuslichen Pflege und Radiologie-Mythen.

Gewalt in der häuslichen Pflege ist ein oft verdrängtes Thema. Sie zeigt sich nicht nur durch körperliche Übergriffe, sondern auch durch Vernachlässigung, Einschränkung der Selbstbestimmung oder finanzielle Ausbeutung. Das war Thema des Vortrags von Nadine Pichler vom Netzwerk für pflegende An- und Zugehörige. Häufig entsteht die Gewalt nicht aus böser Absicht, sondern aus Überforderung, Erschöpfung, Hilflosigkeit oder mangelnder Unterstützung. Selbst gut gemeinte Entschei-



MeinMed bringt Gesundheitswissen zu den Menschen.

Foto: Pixabay

dungen können Gewalt darstellen, wenn sie über den Kopf pflegebedürftiger Menschen hinweg getroffen werden.

Was macht die Radiologie?

Über Mythen in der Radiologie sprachen Victoria Brunner und Heide-Maria Preuer von der FH Gesundheit Tirol. Radiologietechnologen begleiten Pati-

enten oft vom ersten Verdacht bis zur Nachsorge. Sie führen Untersuchungen wie Röntgen, Computertomografie oder Magnetresonanztomografie durch, sorgen für optimale Bildqualität und gewährleisten die Sicherheit während der Untersuchungen. Die gewonnenen Bilder ermöglichen eine präzise Diagnosestellung und bilden die Grundlage für die weitere Behandlung. Radiologietechnologen spielen auch in der Nuklearmedizin eine zentrale Rolle, da sie an der Schnittstelle zwischen Hochtechnologie, Strahlenanwendung und direkter Patientenbetreuung arbeiten. (mak)

Weitere Webinartermine sind auf meinmed.at/veranstaltung zu finden.

Stilaxx®
Bei Reizhusten

Nr. 1* bei Reizhusten

Stilaxx® Drops GRATIS
in Ihrer Apotheke bei Kauf von Stilaxx® Hustenstiller 200 ml

Bei Kauf eines Stilaxx® Hustenstillers 200 ml erhalten Sie eine Packung Stilaxx® Drops GRATIS geschenkt – als Rachen- und Immun-Plus in der Erkältungszeit!

AKTIONSZEITRAUM: September & Oktober 2026
Erhältlich in allen teilnehmenden Apotheken, Solange der Vorrat reicht.

IQVIA MAT 08/2025, OIA3 Produkte bei trockenem Husten. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Medizinprodukt

Nahrungsergänzungsmittel

Auf Freundschaften, für die es sich lohnt, gesund zu bleiben.

Weil Vorsorge die beste Fürsorge ist: MeinMed Newsletter abonnieren.

Erhalten Sie regelmäßig verständliche und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen direkt in Ihr E-Mail-Postfach.

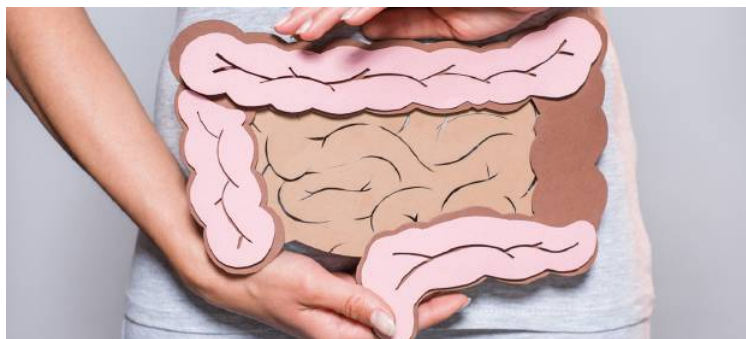
Freuen Sie sich auf aktuelle medizinische Themen, Veranstaltungshinweise, neue Webinare sowie ausgewählte Beiträge von Österreichs führenden Gesundheits-expert:innen.

Jetzt kostenlos anmelden unter www.meinmed.at/newsletter

Kostenfrei & ärztlich geprüft

Hier kostenlos abonnieren

MeinMed.at



Nicht immer ist es mit dem Aufbau des Mikrobioms nicht getan. Häufig muss der Darm vorab entlastet werden.

Foto: PantherMedia / KostyaKlimenko

Darmflora: Warum Aufbau allein nicht immer reicht

Wer seinem Darm etwas Gutes tun möchte, denkt häufig zuerst an den Aufbau der Darmflora. Probiotika, Präbiotika und zusätzliche Ballaststoffe sollen das Mikrobiom unterstützen und sind für viele zum Inbegriff einer „Darmsanierung“ geworden. Doch Darmgesundheit beginnt bereits einen Schritt davor: bei den Bedingungen im Darm, unter denen Verdauung, Darmflora, Darmschleimhaut und Darmbarriere zusammenspielen. Stress, eine unausgewogene Ernährung, Medikamente sowie verschiedene Stoffwechsel- oder Umweltfaktoren können dieses sensible Umfeld zusätzlich belasten. Deshalb lohnt es sich, nicht nur zu fragen, was wir dem Darm zuführen, sondern auch, was ihn belastet und wie wir ihn entlasten können. Denn bevor gezielt aufgebaut wird, sollten möglichst gute Voraussetzungen dafür geschaffen werden. Entlastung und Aufbau sind daher keine

Gegensätze. Vielmehr können sie sinnvoll aufeinander aufbauen: Zunächst Belastungen im Darminnen reduzieren und gute Bedingungen schaffen – anschließend Darmflora und Mikrobiom gezielt unterstützen.

Ein Beispiel für einen solchen entlastenden Ansatz sind speziell aufbereitete Mineralstoffe mit physikalischen Bindungseigenschaften. Dazu gehört PMA-Zeolith, ein Vulkanmineral, das in zertifizierten Medizinprodukten eingesetzt wird. Er wirkt physikalisch im Magen-Darm-Trakt, indem bestimmte unerwünschte Stoffe gebunden und anschließend gemeinsam mit dem Mineralstoff über den Stuhl ausgeschieden werden.

Darauf können weitere Maßnahmen zur Darmgesundheit aufbauen – etwa eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung sowie, je nach individueller Situation, Prä- oder Probiotika. (red)

**Bringt
deinen Darm
in Takt**

Lindert **Blähungen,
Durchfall** und andere
Reizdarm-Beschwerden.

Erhältlich in deiner Apotheke und auf www.panaceo.com

PANACEO

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.



Ein Drittel der Österreicher vertraut bereits auf die KI

Die Gesundheitsstudie 2026 der Wiener Städtischen, durchgeführt vom Gallup Institut, zeigt: Künstliche Intelligenz wird zunehmend als Informationsquelle zu Gesundheitsthemen genutzt. Ein Drittel der Befragten folgt den erhaltenen Empfehlungen sogar. Dennoch genießen ärztliche Auskünfte weiterhin deutlich höheres Vertrauen. Die Nutzung von KI löst überwiegend positive Gefühle wie Beruhigung, Erleichterung und Kontrolle aus. 13 Prozent halten KI-Informationen bereits für vertrauenswürdiger als andere Quellen, sehen sie jedoch eher als Ergänzung denn als Ersatz medizinischer Beratung.

Weniger Vertrauen in System
Gleichzeitig wächst die Unzufriedenheit mit dem Gesundheitssystem. Nur 47 Prozent sind mit der öffentlichen Ver-



KI kann medizinische Beratung nur bedingt ersetzen.

Foto: unsplash

sorgung zufrieden, während 44 Prozent eine Verschlechterung innerhalb des vergangenen Jahres wahrnehmen. Hauptkritikpunkte sind der Mangel an Kassenärzten und lange Wartezeiten auf Facharzttermine. Vor diesem Hintergrund können sich 58 Prozent eine Ambulanzgebühr für nicht dringende Krankenhausbesuche vorstellen. (mak)



LASS DIE SONNE REIN



Vitamin D3+K2

nur 1x täglich

Solarvit®, Sonnen-Vitamine unterstützen dein gesundes Immunsystem.



Palmölfrei



Hergestellt in Österreich



Caring for People's Health

solarvit.at

Thema Vergesslichkeit

So unterstützen Sie Ihr Gedächtnis!

Vergesslichkeit ist in einem gewissen Ausmaß völlig normal. Dennoch ist es wichtig, schon früh etwas für unser Gedächtnis zu tun.

Termine oder Geburtstage entfallen Ihnen, Sie vergessen beim Einkaufen das Brot oder wissen plötzlich nicht mehr, was Sie in der Küche holen wollten – müssen Sie sich Sorgen machen? Zunächst einmal gilt: In einem gewissen Rahmen ist Vergesslichkeit völlig normal. Oft liegt sie einfach daran, dass wir zu viele Dinge gleichzeitig erledigen müssen und im Alltag ständig mit neuen Informationen konfrontiert sind. Irgendwann schaltet das Gehirn auf „Pause“ und bestimmte Details gehen verloren oder werden überschrieben.

Natürlicher Prozess

Auch der natürliche Alterungsprozess wirkt sich auf unsere Gedächtnisleistung aus. Mit dem Älterwerden können sich Ablagerungen in den Nervenzellen im Gehirn bilden, welche die In-

formationsverarbeitung beeinträchtigen können. Die Folge: Das Erinnerungsvermögen wird schwächer – es ist schwerer, neue Inhalte zu erfassen und sich zu konzentrieren. Das Wichtigste ist hier, schon frühzeitig tätig zu werden und die geistige Fitness bestmöglich zu unterstützen. Apotheker empfehlen hier gerne Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv. Es enthält neben Pantothensäure für geistige Fitness auch den wichtigen Gehirnbaustein Lecithin sowie einen speziellen Curcuma-Extrakt.

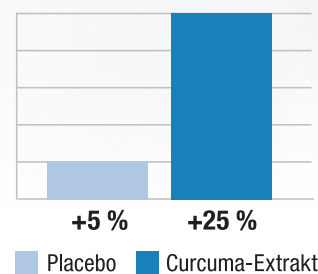


Nahrungsergänzungsmittel

Leistung im Gedächtnistest

Vor allem dieser Curcuma-Extrakt hat sich in Studien als mehrfach wirksam herausgestellt: Er verbessert innerhalb weniger Wochen die Leistungsfähigkeit bei Gedächtnistests – Informationen konnten besser verarbeitet werden und die Merkfähigkeit

Verbesserte Gedächtnisleistung



wurde signifikant gesteigert.¹ Außerdem unterstützt Curcuma-Extrakt die gesunde Gehirnalterung, da er nachweislich jene Proteine (Beta-Amyloide) im Blut senkt, die im Gehirn Ablagerungen bilden können.² Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv ist rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.

¹ Khanna A et al. Nutr Neurosci. 2022;25(6):1240-9
² DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79.



AI GENERIERT

LUUF®

lindert Husten & Schnupfen

Darauf
vertrauen
Eltern seit
Generationen



Balsam

Zur äußerlichen Behandlung
von Erkältungskrankheiten
und zur Inhalation

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.

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Soforthilfe bei trockener und gereizter Haut



Gerade im Herbst werden die kühleren Temperaturen für unsere Haut oftmals zur Belastungsprobe. Rissige Hände, trockene oder gerötete Gesichtshaut oder raue Ellbogen – man möchte sprichwörtlich aus der Haut fahren.

Abhilfe schafft die **Regenerations-Creme von Lasepton®**. Dank des enthaltenen Dexpanthenols wird die Haut rasch beruhigt. Zusätzlich bilden pflanzliche Öle einen schützenden Film, der Feuchtigkeitsverlust verhindert. Die Hautbarriere wird ge-

stärkt und die Haut vor dem Austrocknen geschützt. Zusätzliches Plus: die Creme zieht schnell ein, klebt nicht und sorgt sofort für ein geschmeidiges Hautgefühl.



Gelenkprobleme in den Griff bekommen

Jeder Zweite ab 50 hat Probleme mit den Gelenken.¹

Meist handelt es sich um Abnutzungserscheinungen: Knorpelschicht und Gelenkschmiere nehmen ab und es kommt zu einer verminderten Stoßdämpfung im Gelenk.

Nährstoffversorgung optimieren!

Neben schonender Bewegung (z. B. Nordic Walking, Schwimmen), empfiehlt sich hier die Einnahme von Mikronährstoffen. Am häufigsten wird in der Apotheke Gelenks complex intensiv von Dr. Böhm® empfohlen. Nur ein Getränk täglich versorgt die Gelenke mit all den Nährstoffen, die sie brauchen: darunter etwa Chondroitin, Glucosamin und

Kollagen Typ II sowie Vitamin C für den Knorpel und Vitamin D für die Knochen.

- Hochdosierte Gelenknährstoffe
- Neue Studie mit überzeugenden Ergebnissen²
- Nur 1 Getränk täglich

Für Ihren Apotheker

Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv



¹Gesundheitsstudie 2024 Markt Institut Linz.

²Fladerer-Großsch, J.P., Klein, T., Kompek, A. et al. Sci Rep



Sind Sie nervös und überlastet?

Wer kennt es nicht? Man fühlt sich innerlich unruhig, kann schlecht abschalten und besonders abends rattert es im Kopf. Die gute Nachricht: Es gibt eine Heilpflanze, die auf sanfte Weise dabei hilft, wieder zur Ruhe zu kommen.

Um mit Stress und Überlastung besser umgehen zu können, gibt es natürliche Hilfe: die Passionsblume. Diese Heilpflanze hat sich bereits seit Jahrhunderten bei innerer Unruhe bewährt. Ihre beruhigende Wirkung ist heute auch durch zahlreiche Studien belegt.

Auch tagsüber ruhiger

Ein besonderer Vorteil von Dr. Böhm® Passionsblume: Sie kann auch tagsüber eingenommen werden, da sie nicht müde macht, sondern ausschließlich beruhigend wirkt. Außerdem gibt es bei der Passionsblume keinen Gewöhnungseffekt oder die Gefahr einer Abhängigkeit. Eine begeisterte Anwenderin berichtet:



BESSER EINSCHLAFEN

Hannelore Huber
Anwenderin

„Ich konnte abends endlich wieder besser einschlafen – ganz ohne Schlafmittel. Gleichzeitig war ich auch tagsüber entspannter, aber ohne, dass ich davon müde wurde.“

Rasche Wirkung

Die Passionsblume beeinflusst die Nervenbotenstoffe des Körpers positiv, wodurch eine entspannende Wirkung einsetzt und man wieder zur Ruhe kommt. Dadurch können stressige Situationen im Alltag leichter bewältigt werden, etwa bei vielen Terminen oder hoher mentaler Belastung. Speziell die Tabletten von Dr. Böhm® enthalten die höchste am Markt zugelassene Dosierung der Heilpflanze. Ihr Effekt setzt besonders rasch ein.

JETZT ÜBERZEUGEN



Dr. Böhm® Passionsblume 425 mg Dragees: 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.