



Foto: Shutterstock/Navistock

## Intimpflege bei Frauen im Sommer

Damit während der Tage keine Infektionen entstehen können, sollten Frauen nach dem Schwimmen ihre nasse Badekleidung und Tampons sofort wechseln. Wichtig ist es ebenso direkte Sonneneinstrahlung vermeiden. Hilfreich kann auch das Tragen atmungsaktiver Wäsche sowie luftiger Kleidung sein. Übertriebene Hygiene ist allerdings nicht notwendig. (juf)

## MeinMed-Vortrag rund um die Gehirngesundheit

„No health without brain health“ - Unser Gehirn spielt eine entscheidende Rolle für unsere körperliche, geistige und soziale Gesundheit. Einflussfaktoren wie Alkohol, Diabetes und Nikotin können es krank machen und zu Schlaganfall, Morbus Parkinson, Demenz oder Epilepsien führen. Diesem Thema widmete MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse und der Med Uni Wien einen Vortrag. Referent war Thomas Berger von der Universitätsklinik für Neurologie. Neueste neurologische Studien zeigen, dass bis 2030 etwa 78 Millionen Menschen in Europa an Demenz leiden werden, was fast 10 Prozent der gesamten Bevölkerung entspricht. Es ist nachgewiesen, dass das Demenzrisiko durch die Reduktion bestimmter Risikofaktoren und die Förderung der Gehirngesundheit gesenkt werden kann. Tägliche kör-



Dieses Mal ging es um die Gehirngesundheit. Foto: Weermeijer/unsplash

perliche Bewegung wie Tanzen, soziale Interaktion und geistige Aktivitäten sind einfache, aber wirkungsvolle Maßnahmen. Bergrs wichtigster Tipp für geistige Fitness bis ins hohe Alter lautet: neugierig bleiben. Jede Art von lebenslangem Lernen unterstützt die Hirngesundheit: eine neue Fremdsprache lernen, lesen oder Rätsel lösen. Auch ausreichend Schlaf, Musizieren und neue Rezepte kochen sind effektiv.

## Übergewicht und Fettleibigkeit

Zum Thema „Übergewicht und Adipositas – mehr als nur zu viel Gewicht“ veranstaltet MeinMed am 28. Mai ab 19 Uhr ein Webinar. Referenten sind Internisten und Experten von der Österreichischen Gesundheitskasse Salzburg. Die Teilnahme ist kostenlos.

Hier geht's zum Webinar: [meinmed.at/veranstaltung](http://meinmed.at/veranstaltung)

*Aktiv warten mit*  
**DEFLAGYN®**  
**VAGINALGEL**

Auffälliger PAP-Befund oder HPV-Test?  
[gynial.com](http://gynial.com)

Beachten Sie die Gebrauchsinformation dieses Medizinprodukts und fragen Sie bei Bedarf Ärztin oder Apothekerin. In seltenen Fällen kann ein Brennen oder Jucken auftreten. 4161V11022024

**Alpinamed®**

# Erlebe dein Leben

Natürliche Unterstützung für Deine Gelenke

**3 für 2 Bundle-Aktion**

Kaufe jetzt drei beliebige Alpinamed® Gelenksprodukte und erhalte das günstigste kostenlos!\*

**NEU**

**Alpinamed**

**Weihrauch Cannabis MSM Gel**

Rücken, Nacken, Schultern, Hüfte, Knie, Muskeln

Für Einreibungen und Massagen von Muskeln und Gelenken

- Weihrauchöl
- Hanfamenöl
- CBD, MSM, Menthol aus Minzöl

100 ml e

**Alpinamed**

**MSM Arthro**

Für Knochen, Knorpel und Bindegewebe

- MSM Schmelz
- Kurkumextrakt
- Vitamin-Mineralstoffe

90 Tabletten (90 g) e

**Alpinamed**

**Mobilitätskapseln Forte**

Diätmanagement bei Gelenksbeschwerden durch Abnutzung oder rheumatische Entzündung

- Grünlippenmuschel-Extrakt

30 Kapseln (21,9 g) e

Nur in Deiner Apotheke

Ernährungstherapie bei Gelenksbeschwerden – Alpinamed® Mobilitätskapseln Forte. Zum Diätmanagement bei Gelenksbeschwerden durch Abnutzung oder rheumatische Entzündung. **Unterstützung für Knochen, Knorpel und Bindegewebe** – Alpinamed® MSM Arthro. Nahrungsergänzungsmittel. **NEU: Regenerierende Pflege nach Sport und Belastung** – Alpinamed® Weihrauch Cannabis MSM Gel. \*Einlösbar bis 30.06.2024 in allen teilnehmenden Apotheken. Gültig solange der Vorrat reicht. Barablöse nicht möglich. Rückfragen Apotheke: +43 5354 5300-2309

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

## Verstopfung: Was den Verdauungstrakt fit hält

Verstopfung ist ein häufiges Problem, das viele Menschen betrifft. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Eine ist ballaststoffarme Ernährung. Ballaststoffe sind wichtig, da sie helfen, den Stuhl weich zu machen und den Darm in Bewegung zu halten. Sie sind unter anderem in Obst, Gemüse und Vollkornprodukten enthalten. Als besonders guter Verdauungsturbo gilt etwa Weizenkleie. 100 Gramm davon enthalten 45 Gramm Ballaststoffe. Auch Bewegungsmangel macht den Darm träge. Sportliche Aktivität bringt hingegen Schwung in die Verdauung. Ein weiterer Grund für Trägheit im Verdauungstrakt ist Flüssigkeitsmangel. Ausreichend Wasser zu trinken ist essentiell für die ideale Stuhlkonsistenz. Häufig ist Obstipation – so der medizinische Fachbegriff für Ver-



**Starkes Pressen begünstigt Hämorrhoiden.**

Foto: life-literacy/Shutterstock

stopfung – auch eine Begleiterscheinung von psychischen Belastungen. Stress, Angstzustände oder Depressionen können sich nämlich ebenfalls ungünstig auf die Verdauung auswirken. Ungut ist es zudem, den Stuhlgangreiz zu unterdrücken. In harten Fällen, aber auch vorbeugend können ballaststoffhaltige, präbiotische Präparate, die auch Besiedelung des Darms mit „guten“ Bakterien fördern, Erleichterung bringen. (mak)

# Cholesterin

**Fast jeder zweite erwachsene Österreicher hat erhöhte Blutfettwerte: Die Rolle von Omega 3.**

Dass in Gesundheitsmagazinen immer öfter vor erhöhten Blutfettwerten gewarnt wird, ist nicht verwunderlich. Fast jeder zweite erwachsene Österreicher ist davon betroffen. Die Folgen können dramatisch sein: Unbehandelt stellen sie ein erhöhtes Risiko für unser Herz-Kreislauf-System dar. Mit Blutfettwerten sind der Cholesterin- und der Triglyceridspiegel gemeint. Sind diese zu hoch, können Ablagerungen mit der Zeit unsere Blutbahnen verengen. Dies kann auf Dauer zu einem erhöhten Blutdruck führen sowie zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkte oder Schlaganfälle, die

in Österreich nach wie vor die häufigste Todesursache darstellen.

**Rechtzeitig tätig werden**  
Erhöhte Blutfettwerte fallen oft erst bei einer Routine-Blutuntersuchung auf. Ärzte empfehlen daraufhin mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung. Bei stark erhöhten Werten werden Cholesterinsenker (Statine) verschrieben.



„Kombiniert man Statine mit Omega-3-Fettsäuren, führen sie zu einer Verbesserung der Blutfettwerte.“

Foto: privat

JOHANNES PAUL FLADERER

Eine optimale Hilfe, auch in Kombination mit solchen Statinen, sind Omega-3-Fettsäuren: „Mittlerweile ist mehrfach wissenschaftlich belegt, dass

## Mehr Energie für starke körperliche Aktivität

Lecithin ist ein natürlicher Energielieferant. Studien zeigen, dass es die Regeneration nach intensiver körperlicher Aktivität beschleunigen kann, indem es die Reparatur von Muskelgewebe unterstützt und Entzündungen reduziert. Zudem trägt Lecithin möglicherweise dazu bei, den Transport von Fetten und Nährstoffen in

die Muskelzellen zu verbessern, was die Erholung fördert. Weitere Untersuchungen bestätigen, dass die Gabe von Lecithin vor anspruchsvoller sportlicher Betätigung das Absinken des Cholinpiegels während der Aktivität verhindert. Das wiederum kann den Muskelfett- und Proteinstoffwechsel in den Muskeln verringern. (red)

**Bionect**  
HYALURON BEI WUNDEN  
CREME + SPRAY  
bionect.at

**Bionect Creme**  
verbessert und beschleunigt die Wundheilung

**Bionect Control Spray**  
schützt zusätzlich vor exogenen Keimen

IDEAL FÜR UNTERWEGS

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

### VERSTOPFUNG?

**DIE 100% NATÜRLICHE LÖSUNG.**

www.optifibre.at

AKUT	+	DAUERHAFT
<b>OptiXpress</b> HILFT RASCH UND SANFT BEI VERSTOPFUNG UND VÖLLEGEFÜHL		<b>Optifibre</b> UNTERSTÜTZT DIE DARMTÄTIGKEIT UND DEN AUFBAU DER DARMFLORA
<p>NEUE VERPACKUNG, GLEICHER INHALT</p>		<p>UNTERSTÜTZT DIE DARMTÄTIGKEIT</p>

# natürlich senken

Omega-3-Fettsäuren in hohem Maße zu normalen Blutfettwerten beitragen. Neueste Untersuchungen zeigen zudem, dass eine zusätzliche Einnahme von Omega 3 bei einer bestehenden Statin-Therapie den Effekt der Medikamente noch einmal deutlich verstärkt“, so Pharmazeut Johannes Paul Fladerer.



**Zu viel Cholesterin kann in den Gefäßen Ablagerungen bilden. Omega 3 kann zu normalen Blutfettwerten beitragen.**

Foto: Dirk Ercken/Shutterstock

**Nahrungsergänzung sinnvoll**  
Wer nun meint, seinen Omega-3-Haushalt ohnehin durch eine gesunde Ernährung im Griff zu haben, irrt leider häufig. In unseren Breiten wird dafür nämlich schlichtweg nicht genügend fettreicher Meeresfisch konsumiert. So bestätigt unter anderem der österreichische Ernährungsbericht, dass vor allem die beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA nicht ausreichend aufgenommen werden. Deshalb

empfiehlt sich eine gezielte Nahrungsergänzung mit magensaftresistenten Fischölkapseln aus der Apotheke. Im Vergleich zu Fischöl aus der Flasche haben solche Kapseln den Vorteil, dass sie in der Regel geruchs- und geschmacksneutral sind – somit fällt das fischige Aufstoßen weg. Sehr gut geeignet sind Kapseln mit Fischöl-Konzentrat, da diese ei-

nen besonders hohen EPA- und DHA-Gehalt vorweisen. Eine gute Faustregel ist außerdem, beim Packungsaufdruck auf die Formulierung „Normale Blutfettwerte“ zu achten. Die Verwendung dieses Wortlautes ist nämlich rechtlich geregelt: Er ist nur zulässig, wenn tatsächlich genug EPA und DHA in den Kapseln enthalten ist, um diesen Effekt herbeizuführen.

**JUBILÄUMSAKTION  
90 JAHRE**

**VERTRAUEN  
UND WIRKSAMKEIT!**



AT-BUER-2400013 03/24

**€ 4,- Endkundenrabatt jetzt sichern.  
Exklusiv in Ihrer Apotheke.**

4 Euro Rabatt auf  
Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml  
0008711 Buer® Lecithin Flüssig 1000 ml  
Aktionszeitraum: 1. April bis 30. Juni 2024



APOVERLAG

Buer® Lecithin Flüssig ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung, Wirkstoff, Lecithin, Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

**Raus aus dem Blasenstress!**



**Canephron® forte** bei Blasenentzündung.



**Rasche Hilfe bei Harnwegsinfekt**

---

**GUTSCHEIN**  
einlösbar in Ihrer Apotheke.  
Preis im Juni 2024 für eine Packung **Canephron® forte** 30 Stk.  
Gültig von 1. bis 30. Juni 2024. Solange der Vorrat reicht.

**€ 28,50**  
Canephron® forte

30 überzogene Tabletten Zum Einnehmen

Traditionell pflanzliches Arzneimittel, dessen Anwendung bei unkomplizierten Harnwegsinfekten ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

QR-Code nur für Gebrauch in der Apotheke.



In Kooperation mit: APOVERLAG

BNO-AT\_CAN-18\_4/2024

**Dr. Böhm®**

**ALLES FÜR MEIN HERZ**




**Omega 3 complex**  
860 mg Kapseln

Normale Blutfettwerte, Blutdruck  
Hochkonzentrierte Omega-3-Fettsäuren für das Herz  
plus Coenzym Q10

Nahrungsergänzungsmittel

Zu viel **Cholesterin** und **Triglyceride** im Blut können zu Ablagerungen in den Arterien führen. Zahlreiche Studien zeigen, dass ungesättigte Omega-3-Fettsäuren, insbesondere EPA und DHA, zu **normalen Blutfettwerten** (Triglyceriden) beitragen.

- ✔ Höchste Omega-3-Dosierung am Markt
- ✔ Ideale Ergänzung zu Cholesterin-Senkern
- ✔ Plus hochdosiertem Coenzym Q10

Qualität aus Österreich.