



Wichtige Nährstoffe für unser Gehirn

Konzentrationsschwäche und verminderte Merkfähigkeit? Was tun, wenn die geistige Leistungsfähigkeit nachlässt?

Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns kann durch die gezielte Versorgung mit ausgewählten Nährstoffen langfristig gesteigert werden.

Ginkgo biloba, Lecithin sowie der Vitamin B Komplex sind hierbei die idealen Energielieferanten. Ginkgo wirkt gefäßerweiternd, verbessert die Fließeigenschaften des Blutes und den Energiestoffwechsel im Gehirn. Dadurch kommt es zu einer optimalen Sauerstoff- und Energieversorgung der Gehirnzellen. Lecithin ermöglicht eine verbesserte Informationsweitergabe im Nervensystem. Die Vitamine des B-Komplexes unterstützen zusätzlich den Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei.

Ginkgo Lecithin plus Dr. Fischer ist ein nussig-wohlschmeckendes Tonikum mit der effektiven Vitalstoff-Kombination aus hochwertigem Ginkgo-Extrakt, natürlichem Sojalecithin und dem gesamten Vitamin B-Komplex. Durch die Einnahme kann die Gehirntätigkeit gesteigert und die Konzentrations- und Gedächtnisleistung verbessert werden. Auch milde Formen der Altersvergesslichkeit können vermieden bzw. deren Auftreten hinausgezögert werden.

Ideal für unterwegs sind die neuen Ginkgo Lecithin plus Bonbons die ebenfalls hochdosierten Ginkgo Extrakt sowie wertvolles Lecithin enthalten.

Weil geistig fit sein nicht selbstverständlich ist!



Werbung



Insbesondere das Bauchfett steht mit Bluthochdruck und frühzeitigen Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung.

Foto: thechatat/Shutterstock.com

Immer mehr Kinder von Bluthochdruck betroffen

Am 17. Mai wird seit 18 Jahren der Welthypertonietag begangen. Bluthochdruck ist ein gesundheitliches Problem, das zusehends auch Kinder und Jugendliche betrifft. Vor allem männliche Jugendliche – 20 Prozent – haben mittlerweile Bluthochdruck. Zumeist handelt es sich um eine primäre Hypertonie, also nicht um einen durch eine Krankheit hervorgerufenen Bluthochdruck. Hauptursache dafür ist

Übergewicht. Untersuchungen ergaben, dass 1,4 Prozent der normalgewichtigen, jedoch 7,1 Prozent der übergewichtigen Teenager an Hypertonie leiden. Weitere Ursachen sind Bewegungsmangel, der wiederum mit dem Übergewicht einhergeht, sowie zunehmend auch chronische psychische Belastungen. Unbehandelt drohen eine kontinuierliche Schädigung der Gefäßwände und eine Belastung des Herzens. (mak)

Harnwegsinfekt im Urlaub mit Probiotika vorbeugen

Neben Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts erleiden Frauen im Urlaub häufig auch Scheideninfektionen. Die Vaginalflora ist ein wichtiger Schutzschild gegen schädliche Bakterien und Pilze. Jedoch können Chlorwasser im Swimmingpool und mangelnde Hygiene in WC-Anlagen die Scheidenflora beeinträchtigen und zu bakterieller Vaginose, zu Candidose oder einer Infektion mit dem Herpesvirus führen. Wenn das vaginale Mikrobiom beispielsweise durch hormonelle Veränderungen oder vorangegangene Infekte bereits geschwächt ist, können Stress, Klimaanlage oder zu viele Süßspeisen vom Dessertbuffet das Ungleichgewicht im Intimbereich verstärken.



Harnwegsinfekte verderben einem den Urlaub.

Planter Studio/Shutterstock.com

auf Hygiene achten und ihre Vaginalflora insbesondere im Urlaub mit studiengeprüften Probiotika unterstützen. Speziell ausgewählte Lactobacillus-Stämme siedeln sich in der Scheide an, breiten sich aus und können schädliche Keime und Pilze im Intimbereich verdrängen. (mak)

Schutz für die Vaginalflora

Um sich so gut wie möglich zu schützen, sollten Frauen

-2 € AKTION*
im Mai

Jetzt € 2,- sparen!*

Beim Kauf einer Packung Ginkgo Lecithin plus 500 ml.

* Beim Kauf einer Packung Ginkgo Lecithin plus 500 ml erhalten Sie im Mai 2,- € Rabatt. In allen teilnehmenden Apotheken erhältlich. Nur solange der Vorrat reicht. Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Optimierte Migränetherapie

MeinMed-Webinar jetzt online: Weniger Kopfschmerz, mehr vom Leben

VON A. HERZOG, M. KOUDELKA

Rund eine Million Österreicher leiden an Migräne. Dabei handelt es sich um heftige, meist einseitige Kopfschmerzen, die immer wiederkehren, oft auch mit Begleitsymptomen wie Übelkeit oder Erbrechen. Die Neurologin und Leiterin der Österreichischen Kopfschmerzgesellschaft, Sonja-Maria Tesar, informierte in einem MeinMed-Webinar über neueste Therapiemethoden und Möglichkeiten der Vorbeugung. „Migräne ist nicht heilbar, aber gut therapierbar“, so die Expertin. Neue Medikamente stehen zur Verfügung. Zudem gelten neue Leitlinien in der Migränetherapie, die auch Lebensstilmaßnahmen enthalten. Im Grunde setzen diese an den Auslösern von Migräneattacken an. „Es geht darum, die Trigger zu kennen

und damit umgehen zu lernen, denn nicht alle Auslöser lassen sich immer vermeiden“, erläuterte Tesar. Vor allem der Wechsel von Stress zu Entspannung kann sehr oft eine Migräneattacke auslösen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass hier die kognitive Verhaltenstherapie vorbeugend wirksam ist, um mit Stresssituationen gelassener umzugehen, ebenso wie das Biofeedback, wenn es um das Erlernen von Entspannungstechniken geht. Außerdem werden Migränpatienten regelmäßiger Ausdauersport, genügend Schlaf und regelmäßige Mahlzeiten zur Vorbeugung empfohlen. In der Attackentherapie, also im Akutfall, gehe es nach wie vor darum, Schmerzmittel so früh wie möglich und in ausreichend hoher Dosierung einzunehmen. Wenn gängige Schmerzmittel keine oder we-



Migräne ist eine der primären Kopfschmerzformen. goodluz/Shutterstock.com

nig Wirkung zeigen, stehen seit vielen Jahren spezielle Migränemedikamente zur Verfügung (Triptane), die allerdings meist nicht ganz nebenwirkungsfrei sind. Wenn drei oder mehr Migräneattacken pro Monat vorkommen, wird eine vorbeugende medikamentöse Therapie über einen Zeitraum von sechs bis zwölf Monaten empfohlen.

MeinMed-Webinar über Depression

Depression ist mehr als nur Traurigkeit und tiefe Niedergeschlagenheit. Schätzungen zufolge sind etwa 500.000 Österreicher davon betroffen. Es gibt eine hohe Dunkelziffer, die Zahl der Depressionen steigt stetig. Gemeinsam mit der Österreichischen Gesundheitskasse widmet MeinMed dieser psychischen Erkrankung ein Webinar am Montag, 22. Mai, ab 19 Uhr. Referent ist der Psychologe und Psychotherapeut Bernhard Gracner. Er spricht über Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten.

Weitere Infos und Termine:
meinmed.at/veranstaltung



Depressionen sind immer ernst zu nehmen. Foto: Africa Studio/Shutterstock.com



EXPERTENTIPP

Mag. Anita Frauwallner
Mikrobiom-Expertin

Foto: © Fischer Graz

Scheidenflora in Balance

Für das Wohlfühl jeder Frau spielt eine ausgeglichene Scheidenflora eine entscheidende Rolle. Denn dieser Schutzschild aus Lactobazillen, auch Milchsäurebakterien genannt, ist für die Gesunderhaltung der weiblichen Harn- und Geschlechtsorgane ausschlaggebend. Durch die Bildung von Milchsäure sorgen diese nützlichen Bakterien für einen sauren pH-Wert in der Scheide, in dem sich krankmachende Keime und Pilze nicht vermehren können.

Chaos im Intimbereich

Medikamente wie Antibiotika oder hormonelle Veränderungen, etwa hormonelle Verhütungsmittel, Schwangerschaft oder Wechseljahre, können die Bakterien-Besiedelung im Intimbereich aus der Balance bringen und zu einem Mangel an Lactobazillen führen. Die Folge: Der pH-Wert in der Scheide steigt und ebnet so den Weg für krankmachende Mikroorganismen.

Natürlich wirkt's

Bringen Sie Ihre Scheidenflora wieder ins Lot – mit OMNi-BiOTiC® FLORA plus*. Die vier speziell ausgewählten Bakterienstämme begünstigen die Vermehrung von Lactobazillen und verbessern so die Zusammensetzung der Vaginalflora. Das Besondere an OMNi-BiOTiC® FLORA plus+ ist die orale Einnahme: einfach trinken!

WERBUNG

OMNi-BiOTiC®

Endlich... Scheidenflora OK!

Auch Vaginal-Gesundheit beginnt im Darm.

Natürlich
wirkt's!

OMNi-BiOTiC®
FLORA plus+

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät)

Zum Diätmanagement bei einem Mangel an Lactobazillen in der Scheidenflora aufgrund von hormonellen Einflüssen, Antibiotika oder postmenopausaler Chemotherapie.

28 Portionsbeutel à 2g

Wissenschaftlich geprüft

Institut AllergoSan www.omni-biotic.com

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

* Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diät). www.omni-biotic.com

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. Klinisch wurde bestätigt: Bereits ab dem 1. Tag der Einnahme bekämpft Canephron® forte den Harnwegsinfekt.¹

85% der Anwenderinnen sind mit der Wirkung zufrieden²

Canephron® forte bringt wieder Entspannung in die Blase und in den All-

tag. 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 Wagenlehner et al. Urol Int. 2018; 101(3):327-336. doi:10.1159/000493368

² 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-13_5/2023

Der Darm in

Chronisch entzündliche Darmerkrankung ist der Überbegriff für Colitis ulcerosa und Morbus Crohn.

VON MARGIT KOUDELKA

Immer wiederkehrende Durchfälle, Blähungen und Bauchschmerzen sind Symptome, die zumeist mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) einhergehen. Etwa 60.000 bis 80.000 Österreicher sind betroffen. Die häufigsten Formen sind Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Diese verursachen ähnliche Symptome, etwa Durchfall, Bauchschmerzen und Fieber.

Das Verdauungssystem verläuft vom Mund bis zum Anus. Ist das Verdauungssystem gesund, bewegt sich die Nahrung

reibungslos durch den Verdauungstrakt. Der Körper nimmt die Nährstoffe, die er braucht, aus der Nahrung auf. Der Rest geht durch den Körper und verlässt ihn als Urin oder Stuhl. Im Fall einer CED ist ein Teil des Verdauungssystems entzündet. Im Laufe der Zeit kann die Entzündung starke Schmerzen, Durchfall und manchmal blutigen Stuhl verursachen. Die Symptome treten in Schüben auf. Aufgrund der Entzündung im Verdauungssystem kann der Körper nicht alle Nährstoffe aufnehmen, die er benötigt. Dies kann zu Unterernährung und anderen Gesundheitsproblemen wie Anämie führen. Während Colitis ulcerosa im Dickdarm und Rektum auftritt, kann Morbus Crohn jeden Teil des Verdauungssystems beeinträchtigen. Beide Krankheitsbilder betreffen vor allem jüngere Patienten, sind aber in jedem



Der Verein MAS Alzheimerhilfe verspricht Patienten und Angehörigen einen Urlaub, der sich nicht nach Reha anfühlt.

Foto: Cherries/Shutterstock.com

Urlaub für Körper und Geist, auch mit Demenz

Rund 140.000 Personen sind in Österreich von einer Demenzerkrankung betroffen. Oft bleibt die Entspannung der pflegenden Partner auf der Strecke. Deshalb informierte MeinMed in Kooperation mit dem Verein MAS Alzheimerhilfe und der Österreichischen Gesundheitskasse im Rahmen eines Webinars über Reisen, die speziell auf die Bedürfnisse der Demenzkranken und ihrer Partner zugeschnitten sind. Ur-

sula Kienberger, Organisatorin der Alzheimerurlaube, erläutert im Videovortrag: „Motivieren, aktivieren und stärken stehen als Schlagworte im Fokus. Es wird darauf geachtet, dass jeder stadiengerecht gefördert und gefordert wird.“ Auch für Aktivitäten der Angehörigen sei durch ausgleichende Tätigkeiten gesorgt. (mat)

Das Webinar finden Sie unter: meinmed.at/1765

Flammen



Charakteristische Beschwerden bei CED sind vor allem Durchfall und krampfartige Bauchschmerzen.

Foto: Africa Studio/Shutterstock.com

Alter möglich. Die Ursache von CED scheint im Immunsystem zu liegen. Normalerweise schützt das Immunsystem den Körper vor Infektionen mit unterschiedlichen Keimen. Sobald die Infektion abgeklungen ist, „schaltet“ sich dieser Teil des Immunsystems ab, bis er wieder benötigt wird. Bei Menschen mit CED kann das Abwehrsyste-

tem jedoch in Bezug auf normale Bakterien im Verdauungssystem überreagieren und seine Aktivität nicht stoppen, wenn es das sollte. Dies führt mit der Zeit zu Entzündungen, die das Verdauungssystem schädigen. Zu den Therapieoptionen zählen Ernährungsumstellung, Medikamente sowie operative Eingriffe.

Jetzt zur Nachschau: Alles über Penisverkrümmung

Ob als angeborene oder erworbene Deformation: Eine Penisverkrümmung birgt für Betroffene enormes Leid. Bei rund einem Zehntel der Männer tritt im Laufe ihres Lebens eine Verzerrung ihres Geschlechtsteils auf. Zu diesem Thema fand am 2. Mai ein Webinar von MeinMed in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskasse statt. Franklin Kuehhas, Spezialist im Bereich der Rekonstruktiven Andrologie in Wien, informierte über Symptome und Behandlungsmöglichkeiten bei Penisverkrümmung.

Angeboren oder erworben

Eine Anomalie des Phallus betrifft in etwa vier Prozent der Männer von Geburt an. Rund elf Prozent erwerben sie später. Laut dem Urologen löst eine solche Verformung des Gliedes bei rund der Hälfte



Vor allem im höheren Alter leiden viele Männer.

Pixel-Shot/Shutterstock.com

psychisches Leid aus, das bis zu bleibenden Depressionen reichen kann.

Was man tun kann

In vielen Fällen ist eine operative Begradigung notwendig, um die normale Form des Geschlechtsteils (wieder-)herzustellen. Inwiefern welcher Eingriff durchgeführt werden sollte, verrät der Fachmediziner in einem MeinMed-Webinar. (mat)

Das Webinar finden Sie unter: meinmed.at/1670

Tipps für zu Hause: Geschmeidige Füße ohne Hornhaut



Die warme Jahreszeit lädt dazu ein, wieder mit offenen Schuhen durch die Gassen zu flanieren.

Leider sind die Füße in vielen Fällen trocken, rau und es hat sich Hornhaut gebildet. Mit dem richtigen Pflegeprogramm können Sie ganz einfach zu Hause gegensteuern. Trockene Füße und Hornhaut entstehen oft durch Druck und Reibung von (zu engen) Schuhen. Die Verhornungen sind nicht nur unschön, sondern können auch Beschwerden verursachen. Und zwar wenn sich schmerzhafte Risse bilden, die durch die ständige Belastung nur schwer wieder heilen.

Schönheitsprogramm für die Füße

Mit konsequenter Fußpflege kann man die Fersen und Sohlen wieder geschmeidig pflegen. Das geht mit den richtigen Hilfsmitteln auch bequem und kostengünstig zu Hause. Für den Start empfiehlt sich ein wohltuendes Fußbad, etwa mit ein paar Tropfen Zitronenöl. Dann kann die Hornhaut auf mehrere Arten entfernt werden: Eine Möglichkeit besteht darin, die Verhornungen mit einer

Feile oder einem Bimsstein abzutragen – dies empfiehlt sich, wenn die Hornhaut schon sehr dick ist. Eine sanftere Methode ist die Verwendung von Spezialcremen, die die Hornhaut langfristig reduzieren. Regelmäßig angewandt, sind damit gesunde, gepflegte Füße garantiert. Ideal sind Cremes mit dem Wirkstoff Urea. Dieser weicht die Haut auf und unterstützt den Abtransport der abgestorbenen Hautschüppchen.

Empfehlung aus der Apotheke

Wir haben nachgefragt: In der Apotheke wird bei Hornhaut besonders häufig die Lasepton® Fußcreme empfohlen. Ihre leichte Textur zieht schnell ein, ohne zu kleben, und löst sanft übermäßige Verhornungen. Der hohe Anteil an Urea (> 12%) schützt die Füße auf natürliche Weise vor Austrocknung und neuerlicher Hornhautbildung. Die enthaltenen Öle aus Avocado, Olive und Nachtkerze sorgen dafür, dass sich auch rissige Füße schnell wieder geschmeidig anfühlen. Mittlerweile hat sich die Lasepton Fußcreme zur meistverkauften Fußcreme aus der Apotheke entwickelt.*



**Nr. 1
Fußcreme
aus der
Apotheke***

Für Ihren Apotheker: PZN 4036822

*IQVIA OTC Offtake 01/2023 MAT

Herz- und Kreislaufprobleme

Diese Pflanzen-Kombination bringt den Kreislauf wieder in Schwung.

Viele Menschen kennen es - die Temperaturen gehen nach oben und schon reagiert der Körper mit Schwindel, Herzrasen oder auch Schweißausbrüchen - allesamt typische Symptome von Kreislaufproblemen.

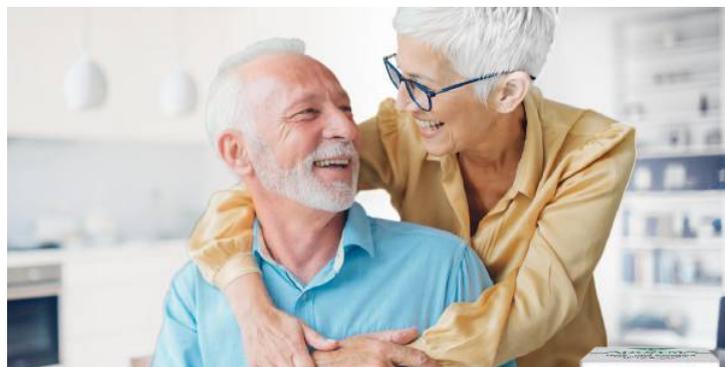
Natürliche Hilfe

Um den Kreislauf wieder in Schwung zu bringen und die unangenehmen Symptome zu lindern, haben sich für viele Betroffene pflanzliche Tropfen mit zwei speziellen Inhaltsstoffen bewährt: Weißdorn unterstützt das Herz und die Blutdruckregulation, Kampfer wirkt kreislaufan-

regend. Ein Mittel, das die beiden Wirkstoffe vereint, sind die Herz- und Kreislauftropfen von Apozema®. Zahlreiche Betroffene schwören bereits seit Jahren auf das Präparat:

„*Mein Mann leidet unter einem wetterbedingten niedrigen Blutdruck. Das bedeutet Schwindel und teilweise Herzstolpern. Diese Tropfen helfen ihm sehr, sich wieder sicherer im Alltag zu fühlen. Wir können dieses Produkt nur empfehlen.*“
Maria K.*

Apozema® Herz- und Kreislauftropfen sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich und eignen sich bei:



- Kreislaufstörungen wie Schwindel, Kollapsneigung
- Leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen

Bestehen Sie auf das Original – falls nicht lagernd, bestellt Ihr Apotheker die Apozema® Herz- und Kreislauftropfen gerne für Sie.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich:
PZN 0987934



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

*Name von der Redaktion geändert



Sorgen um den Blutdruck?

Wenn beim Arzt immer wieder das Thema Blutdruck auf den Tisch kommt, sollte man schnell gegensteuern...

...um nicht bald Blutdrucksenker einnehmen zu müssen. Wir haben uns angesehen, was man für einen normalen Blutdruck tun

kann. Liegen die Blutdruckwerte über dem Normalbereich, kann das durchaus beunruhigend sein. Schließlich kann Bluthochdruck zu Herz-Kreislauf-Problemen führen, die hierzulande nach wie vor die häufigste Todesursache darstellen. Vor allem, weil ein erhöhter Blutdruck lange Zeit zu keinen Beschwerden führt, handeln viele erst spät – auch wenn sie das schlechte Gewissen plagt. Doch zögert

man zu lange, kann das langfristig schwere gesundheitliche Schäden verursachen.

Was kann man tun?

Handelt es sich noch um einen leicht erhöhten Blutdruck, gibt es gute Nachrichten. Hier können sich nämlich bereits kleine Änderungen im Alltag positiv auswirken. Im ersten Schritt verordnet der Arzt daher sogenannte „Lebensstilmaßnahmen“. Dabei handelt es sich etwa um die Empfehlung, regelmäßige Bewegungseinheiten in den Alltag zu integrieren – nicht immer leicht umzusetzen, aber immer noch besser, als zukünftig Blutdrucksenker einnehmen zu müssen. Wer zusätzlich etwas für einen normalen Blutdruck tun möchte, kann dabei auch auf die Pflanzenheilkunde zurückgreifen. Diese hat sich sowohl zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks als auch als unterstützende Option bei einer bereits bestehenden Medikation bewährt.

Innovation des Jahres

Dass Olivenöl gut für das Herz-Kreislauf-System ist, wissen

die meisten bereits. Weniger bekannt ist aber, dass speziell die Blätter des Olivenbaums einen positiven Effekt auf den Blutdruck haben. Vor allem ein hochkonzentrierter Extrakt aus Olivenblättern erzielt hier laut einer wissenschaftlichen Studie sehr gute Ergebnisse.¹ Dieses Wissen hat sich die Entwicklungsabteilung von Dr. Böhm® zunutze gemacht und in den pflanzlichen Blutdruckformel-Tabletten genau diesen Olivenblatt-Extrakt mit dem Mineralstoff Kalium kombiniert, der ebenfalls für den Blutdruck empfohlen wird.



Anwender, aber auch Pharmazeuten sind überzeugt – das Präparat wurde 2022 von Österreichs Apothekern zur Innovation des Jahres gewählt.²

¹ Perrinjaquet-Mocchetti T et al. Phytotherapy research PTR 2008; 22: 1239–42.; ² Innovation des Jahres® bei den IQVIA® Quality Awards 2022

Schmerzen im Knie?

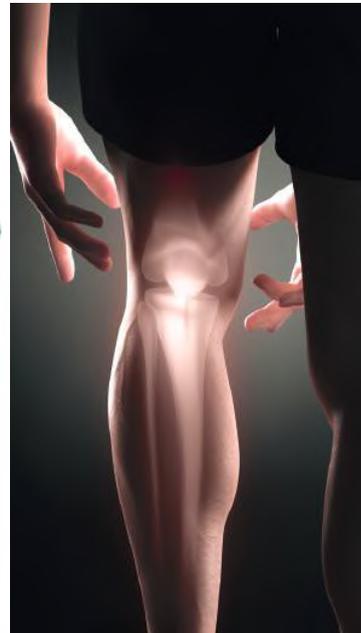
Ursache und Behandlungsoptionen von Knieschmerzen.

Probleme mit den Knien sind die häufigste Art von Gelenksbeschwerden. Die Ursache für die Schmerzen sind meist Abnutzungserscheinungen der Knorpelschicht im Kniegelenk. Der Knorpel ist dafür zuständig, dass sich die Gelenkflächen bestmöglich und reibungsarm aneinander bewegen können. Ist er abgenutzt, kann dies zu einer eingeschränkten Beweglichkeit des Gelenks und in weiterer Folge zu Entzündungen führen. Diese wiederum verursachen Schmerzen und lassen das Knie anschwellen.

Heparin, Salicylsäure und ätherischen Ölen hilft sie, Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe rascher abzubauen und so den Entzündungsprozess günstig zu beeinflussen.

Im Gegensatz zu Schmerzmitteln wirkt Pasta Cool¹ nur lokal – also dort, wo der Schmerz tatsächlich sitzt.

- Sie reduziert die Schwellung,
- hemmt die Entzündung und
- lindert dadurch den Schmerz.



Akute Hilfe

Im ersten Schritt will man natürlich schnell etwas gegen die Schmerzen tun. Ein altbewährter Klassiker bei schmerzhaften Entzündungen wie auch bei stumpfen Sportverletzungen ist die Pasta Cool aus der Apotheke. Bereits seit über 40 Jahren ist die rezeptfreie Umschlagpaste aus der Hausapotheke nicht mehr wegzudenken. Mit ihren natürlichen Wirkstoffen

Anwendungstipp

Pasta Cool auf die betroffene Stelle auftragen, mit einem Stück Stoff oder einem Taschentuch abdecken und über Nacht einwirken lassen.

Langfristige Unterstützung

Wichtig zu wissen: Auch wenn der akute Schmerz behandelt wurde, braucht es gerade bei beanspruchten Gelenken eine langfris-

tige Stärkung der Gelenke. Hier gilt vor allem: Wer rastet, der rostet. Nur wer die Gelenke (zum Beispiel mit schonenden Sportarten wie Radfahren oder Schwimmen) beweglich hält, kann über einen längeren Zeitraum den Verschleiß bremsen. Ebenfalls wichtig ist die entsprechende Nährstoffversorgung.

¹Arzneimittel – Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

UNSER TIPP: Schmiermittel für die Gelenke

Man kann sich die menschlichen Gelenke wie ein Türscharnier vorstellen. Wird dieses nicht regelmäßig geölt, lässt sich die Tür bald nicht mehr so gut öffnen. Das richtige Schmiermittel ist also entscheidend.

Und hier kommt die Nährstoffversorgung ins Spiel. Besonders jene Nährstoffe, die bereits von Natur aus im Gelenk enthalten sind (Glucosamin, Chondroitin etc.), sollten dann nach Möglichkeit auch von außen zugeführt werden, um den erhöhten Bedarf zu decken. Was viele nicht wissen: Genau diese Gelenkbestandteile sind zum Beispiel in einer echten Rindsuppe, in der auch Knochen und Knorpel mitgekocht wurden, enthalten. Weniger zeitintensiv und auch höher dosiert sind hingegen hochwertige Gelenkpräparate aus der Apotheke.

APOTHEKEN-EMPFEHLUNG



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm[®] Gelenks complex intensiv wurde in Zusammenarbeit mit Orthopäden speziell für eine langfristige Versorgung der Gelenke entwickelt. Es enthält unter anderem Vitamin D für die Knochen, Vitamin C für den Knorpel sowie Glucosamin, Chondroitin und MSM (organischer Schwefel). Besonders in Kombination stellen diese Nährstoffe eine extra starke Unterstützung gesunder Knorpel und Knochen dar.

Nächtlichen Harndrang spürbar senken



Es kann schon ab dem 40. Lebensjahr beginnen und ab 50 ist nahezu jeder zweite Mann davon betroffen: Die Prostata beginnt gutartig zu wachsen und engt die Harnröhre ein. Das führt zu "Startschwierigkeiten" beim Urinieren, einem schwachen Harnstrahl und die Blase wird nicht vollständig

entleert. Man(n) verspürt in Folge einen häufigen Harndrang und muss vor allem nachts öfter auf die Toilette.

Empfehlung: Kürbiskern-Tabletten

Die gute Nachricht: Man kann auf sanfte und natürliche Weise etwas

dagegen tun. So zeigen die Kerne des steirischen Ölkürbis spürbar positive Effekte bei nächtlichem Harndrang. Eine wissenschaftliche Studie aus Österreich belegte etwa, dass 80 % der Teilnehmer nach der Einnahme eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes von einer wesentlichen besseren Lebensqualität berichteten.¹ Enthalten ist ein solcher Extrakt in den Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm[®]. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

¹ Leibbrand M. et al., J Med Food 00 (0) 2019, 1-9

Für Ihren Apotheker

**Dr. Böhm[®]
Kürbis nur 1
Tablette
täglich**

PZN 1609022





-20%
Rabattgutschein

Nahrungsergänzungsmittel

**Dr. Böhm[®] Gelenks complex
Tabletten UND Getränk.**

Gültig im Mai 2023 in Ihrer Apotheke.