

Den Rauchstopp genau planen

Eine gute Vorbereitung erleichtert den Weg in die Rauchfreiheit

Viele Raucher nehmen das neue Jahr zum Anlass, ihr Laster abzulegen. Doch dass das nicht so einfach ist, wissen zahlreiche Raucher, die bereits den einen oder anderen erfolglosen Versuch hinter sich haben. Dabei hat ein Rauchstopp viele gesundheitliche Vorteile. Ein Argument, das außerdem gegen Nikotinkonsum spricht, ist ein finanzielles: Wer täglich ein Päckchen Zigaretten zu 5,50 Euro raucht, kann durch eine Raucherentwöhnung rund 2.000 Euro im Jahr sparen.

Die Chancen, dauerhaft Nichtraucher zu werden, erhöhen sich, wenn man sich einen Plan zurechtlegt. Am besten fixiert man ein konkretes Datum. Dies sollte ein Tag ohne viele Versuche oder Stressfaktoren sein.

Jeder Noch-Raucher hat bestimmte Gründe, warum er seine Sucht loswerden will. Die

einen wollen den Kindern ein gutes Vorbild sein, andere mögen gesundheitliche Beschwerden haben oder möchten einfach nicht mehr das Gefühl der Abhängigkeit haben. Es motiviert, wenn man sich seine persönlichen Gründe immer wieder vor Augen führt. Zudem hilft es zu überlegen, in welchen Situationen man meist zum Glimmstängel greift. Wenn es die Tasse Kaffee ist, die ohne Zigarette vermeintlich nicht schmeckt, kann man beispielsweise Tee trinken. Ist Stress der Auslöser des Verlangens nach einer Zigarette, sollte man überlegen, wie man diesen anders bewältigen könnte.

Rauchen ist mehr als eine schlechte Angewohnheit, es ist eine körperliche Sucht nach Nikotin. Das macht es so schwer aufzuhören. Um die Auswirkungen des Entzugs beim Aufhören besser zu bewältigen, gibt es ver-



Ein genauer Plan erleichtert den Rauchstopp. Foto: SerPhoto/Shutterstock.com

schiedene Rauchstopp-Produkte. Ärzte oder Apotheker können angehende Nichtraucher darüber informieren, welches Produkt am besten zu den persönlichen Gewohnheiten passt. Viele Menschen, die mit dem Rauchen aufhören wollen, schaffen es nicht beim ersten Versuch. Das hat einen Vorteil: Man kann aus seinen Erfahrungen lernen. Wer weiß, warum es beim letzten Mal nicht geklappt hat, kann besser auf Hindernisse reagieren und eventuelle Fallen vermeiden. (mak)

Sonnenvitamin für die finstere Zeit

Vitamin D ist ein wichtiger Faktor, um abwehrstark und mit stabilen Knochen das Leben zu meistern. Der Versorgungszustand ist aber in vielen Ländern Europas nicht ausreichend.

Ideale Ergänzung

Hier liefert Pure Encapsulations® mit Vitamin D3 liquid individuell dosierbare Tropfen als ideale Ergänzung für die Anwendung jeden zweiten Tag. purecaps.net WERBUNG



Vitamin D3 liquid - Hochdosiert in geprüfter Qualität Pure Encapsulations®

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

STARK bei Erkältung

4-er Wirkstoffkombination

- Schnupfen
- Reizhusten
- Gichtschmerzen
- Fieber

Grippostad®
Kapseln
Gegen einfache Erkältungskrankheiten, mit oder ohne gleichzeitigen Fieber oder erhöhter Körpertemperatur
Mit Vitamin C
24 Kapseln
STADA

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

Haben Sie das Rauchen satt?

WERBUNG

Niconex® Spray aus dem Hause Genericon unterstützt Sie dabei, Ihre physischen Entzugssymptome zu lindern und Ihren Zigarettenkonsum zu verringern, um letztendlich den vollständigen

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke
PZN: 4972591



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

Rauchausstieg zu schaffen. **Jetzt in Ihrer Apotheke € 3,- günstiger** (bis zum 30.04.2023)
Niconex® – Damit Ihr Vorsatz nicht nur ein Vorsatz bleibt!

www.niconex.at

ACCU-CHEK® Instant

Roche

EINFACH MESSEN EINFACH INSTANT

Blutzuckermessgerät KOSTENLOS anfordern auf:
www.accu-check.at oder
Tel.: 01/27727 355

Bitte beachten Sie, dass es sich bei den hier angeführten Produkten um Medizinprodukte zur Anwendung für Patienten handelt. Vor Gebrauch dieser Produkte muss die Gebrauchsinformation beachtet und ärztlicher Rat eingeholt werden.



ACCU-CHEK, ACCU-CHEK INSTANT und MYSUGR sind Marken von Roche. © 2022 Roche Diabetes Care | www.accu-check.at

Kompatibel mit mySugr

Pflegen Sie die Waschmaschine Ihres Körpers

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



Die Leber ist in hohem Maße für unsere Gesundheit verantwortlich. Wir sollten sie also von Zeit zu Zeit unterstützen – am besten pflanzlich.

Die Leber wiegt ca. 1,5 bis 2 Kilo. Mit diesem Gewicht nimmt sie in unserem Körper eine Spitzenstellung ein. Sie ist unser größtes inneres Organ und die Entgiftungszentrale des Menschen – quasi die Waschmaschine unseres Körpers. Rund um die Uhr arbeitet sie für unsere Gesundheit. Wenn wir zu viel oder zu

kalorienreich gegessen oder zu viel Alkohol getrunken haben, leistet sie Schwerarbeit. Sie baut aber auch Medikamente und Giftstoffe aus der Umwelt ab. Eine Riesenaufgabe, der sich die Leber ohne Pause Tag und Nacht stellen muss. Eine gesunde Leber schafft das natürlich schneller und leichter.

Pflanzlicher Leberschutz

Um die Leber also gesund und stark zu halten, empfiehlt sich zumindest einmal im Jahr oder bei Bedarf eine Entgiftungskur. Sehr gut geht das mit einer traditionsreichen Arzneipflanze: der Mariendistel. In früheren Zeiten hat man sie bereits als „besten Freund der Leber“ bezeichnet. Ihr positiver Einfluss auf das Organ ist auf ihren Wirkstoff Silymarin zurückzuführen. Dieser gibt der Leber neue Kraft und unterstützt sie bei ihren Entgif-



**SCHWER-
PUNKT:
LEBER**

tungsvorgängen. Konkret hilft er geschwächten Leberzellen, sich wieder zu erholen und hindert gleichzeitig neue Schadstoffe daran, in die Leber zu gelangen.

Mein Tipp

Besonders bewährt haben sich die Mariendistel Kapseln von Dr. Böhm®. Sie enthalten den Extrakt der Mariendistel in hochkonzentrierter Form. Das rezeptfreie pflanzliche Arzneimittel aus der Apotheke trägt dazu bei, die Leberfunktion auf natürliche Weise zu verbessern und gegebenenfalls erhöhte Leberwerte zu normalisieren. Der natürliche Leberschutz kann mehrmals im Jahr auch über einen längeren

Zeitraum als Kur angewendet werden – ideal sind zwei bis drei Monate.



Empfehlung: Beachten Sie der Leber zuliebe bei der Ernährung auf folgendes: Nicht zu viel, nicht zu kalorienreich, nicht zu süß, nicht zu salzig und so wenig Alkohol wie möglich.

Dr. Böhm Mariendistel 140 mg Kapseln – Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Mikronährstoffe bei brüchigen Nägeln

Weiche und brüchige Nägel sind ein weit verbreitetes Problem.

Experten sind sich einig, dass die Zufuhr von Mikronährstoffen wie hochwertigem Silizium aus Goldhirse bzw. Kieselerde bzw. MSM (organischer Schwefel) für feste Nägel sinnvoll ist. So sorgt Silizium als natürlicher Feuchtigkeitsspeicher dafür, dass die Nägel nicht so schnell austrocknen und abbrechen. Schwefel wiederum ist ein wichtiger Bestandteil von Keratin, dem Grundbaustein unserer Nägel. Eingenommen als Tabletten gelangen die Mikronährstoffe über die Blutbahn direkt zu den Nagelwurzeln. Sie unterstützen damit genau dort, wo es am effektivsten ist.



Geduld gefragt

Da Nägel normalerweise zwischen 0,5 und 1,2 mm pro Woche wachsen, ist Geduld gefragt. Wer aber konsequent dranbleibt und auf bewährte Produkte vertraut, kann sich dann über sichtbare Ergebnisse freuen.

Ein Produkt, das sich bei Apothekern und Anwendern zugleich großer Beliebtheit erfreut und die oben genannten Nährstoffe in idealer Dosierung beinhaltet, ist Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Für die empfohlene Anwendung über mehrere Wochen ist es auch als „Schönheitskur“ in der praktischen 3-Monats-Packung erhältlich.

Für Ihren Apotheker
3-Monats-Schönheitskur
Dr. Böhm® Haut Haare Nägel
(180 Stk.)

PZN 5052154



i BRINGT DAS WIRKLICH WAS?

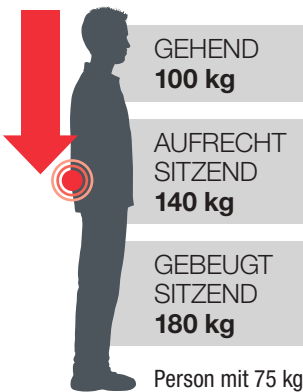
Gerade bei Nahrungsergänzungsmitteln fragen sich viele Menschen, ob diese tatsächlich den gewünschten Effekt bringen. Bei Dr. Böhm® wird genau darauf seit der Gründung durch den Arzt und Apotheker Dr. Böhm vor 50 Jahren Wert gelegt: und zwar auf einen nachweislich positiven Effekt auf die Gesundheit bei gleichzeitig guter Verträglichkeit. Das belegen auch die zahlreichen positiven Kundenstimmen. Genau deshalb ist die Marke damals wie heute die Nr. 1 in der Apotheke.

Alle Informationen gibt es unter der kostenlosen Telefonhotline:

☎ 0800 44 30 54
Erreichbar von Mo-Do von 9-17 Uhr

Kreuzschmerzen?

Belastung der Bandscheiben



Person mit 75 kg

Rückenschmerzen sind für viele von uns ein täglicher Begleiter. Jeder 4. Österreicher ab 35 Jahren klagt regelmäßig darüber. Der Hauptauslöser ist in der Regel zu häufiges Sitzen. Dabei wird die Wirbelsäule stärker beansprucht als etwa im Gehen oder Stehen. Gerade bei hauptsächlich sitzenden Tätigkeiten wie einem Bürojob leistet der Rücken also täglich Schwerstarbeit. Kein Wunder, dass er da mit Schmerzen reagiert.

Raus aus der Schmerzfalle

Wer hier nicht routinemäßig zu Schmerzmitteln greifen möchte, hat zum Glück jedoch auch andere Möglichkeiten: Neben kleinen Routinen, wie dem Aufstehen beim Telefonieren oder dem Sitzen auf einem Gymnastikball, hat sich vor allem eine spezielle Heilpflanze bewährt: die Teufelskralle. Ihre pflanzlichen Wirkstoffe lindern den Schmerz und sind darüber hinaus gut verträglich. Dadurch kann sie über mehrere Monate hinweg eingenommen werden, aber auch unterstützend zu Schmerztabletten bei akuten Schmerzen. Setzen Sie am besten auf hochwertige Präparate aus der Apotheke – wie etwa Dr. Böhm® Teufelskralle.



Dr. Böhm® Teufelskralle 600 mg Filmtabletten – 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.

Erkältung bei Kindern: Das beruhigt den Hustenreiz



Kinder leiden häufiger an Erkältungen und Husten als Erwachsene, da ihr Immunsystem noch nicht so ausgereift ist. Besonders wenn der Husten die Kleinen nachts nicht schlafen lässt, ist das eine echte Herausforderung – auch für die Eltern.

Ein bewährter Tipp aus der Apotheke sind hier Brustbalsame mit natürlichen ätherischen Ölen. Diese werden vor dem Schlafengehen auf Brust und Rücken

aufgetragen, lösen den Schleim und lindern den Hustenreiz. Empfehlenswert sind etwa der LUUF® Kinder Balsam ab 2 Jahren oder der LUUF® Baby Balsam schon ab 6 Monaten. Hier wurden die Rezepturen jeweils speziell auf das Kindesalter abgestimmt und wirken so besonders sanft.

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel – 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.

Dr. Böhm®

PFLANZLICHE HILFE BEI ERKÄLTUNG



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Bei einer Erkältung will man zwei Dinge: Husten, Schnupfen und Heiserkeit schnell wieder loswerden und verhindern, dass sich der Infekt ausbreitet. Dr. Böhm® Infekt grippal bietet rein pflanzliche Hilfe.

- ✓ Mit hochdosiertem Pelargonium-Extrakt
- ✓ Bei ersten Anzeichen von grippalen Infekten und Erkältungen
- ✓ Rein pflanzlich

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012. 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.

Kapland-Pelargonie
Nachweislich positiver Effekt bei Erkältungskrankheiten.