WERBUNG

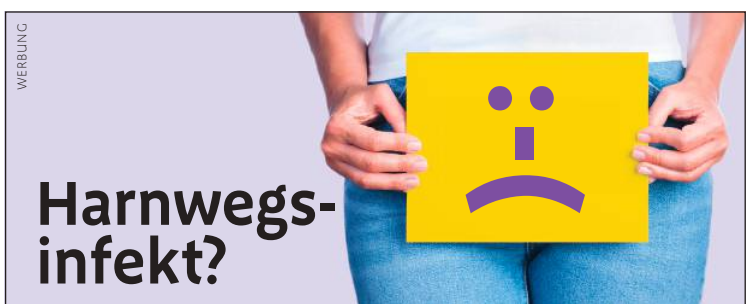
Wir alle kennen es: Ein hartnäckiger Schnupfen und die Nase geht zu. Was können Sie tun, um wieder durchzuatmen?
Eine verstopfte Nase stört den Schlaf und Druckkopfschmerzen beeinträchtigen die Konzentration. Die Entzündung der Nasenschleimhaut kann sich auch auf die Nasennebenhöhlen ausbreiten. Eine frühzeitige Behandlung ist deshalb besonders wichtig.

Sinupret intens® macht die Nase frei
Mit der Wirkkraft aus fünf Heilpflanzen bekämpft Sinupret® intens die Ursache des Schnupfens: die Entzündung der Nasenschleimhaut. Darüber hinaus löst das pflanzliche Arzneimittel den Schleim, öffnet die Nase und befreit den Kopf. So können Sie endlich wie gewohnt schlafen und sich wieder besser konzentrieren.

Sinupret® intens

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
www.sinupret.at
Für Ihre Apotheke: PZN 4206514
BNO-AT_SIN-9_1/2023

WERBUNG



Die unangenehmen und schmerzhaften Symptome einer Blasenentzündung kennen viele Frauen nur zu gut.
Beschwerden wie häufiger Harndrang schränken die Lebensqualität betroffener Frauen ein. Oft werden Harnwegsinfekte mit Antibiotika behandelt. Deren mögliche Nebenwirkungen, wie z.B. Verdauungsprobleme oder eine Störung der Scheidenflora wecken vermehrt den Wunsch nach Alternativen.

Pflanzenkraft, die wirkt
Das in der Apotheke erhältliche Arzneimittel Canephron® forte ist eine ebenbürtige Option. Eine Untersuchung* zeigte, dass 5 von 6 Frauen mit unkomplizierter Blasenentzündung dank Canephron® forte ein Antibiotikum vermeiden konnten. Dank der entzündungshemmenden und krampflösenden Wirkung lindert es die Schmerzen, unterstützt die Ausspülung der Bakterien und fördert so die rasche Heilung.

Für Ihre Apotheke:
PZN 4964723

Canephron® hilft
www.canephron.at/info

*Wagenlehner et al. Urol Int. 2018; 101(3):327-336. doi:10.1159/000493368
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-30_10/2022

Das Webinar mit interessanten Informationen zu Vitamin D gibt's zum Nachschauen auf meinmed.at. Foto: J. Vershinin/Shutterstock.com

MeinMed: Krankheiten vorbeugen mit Vitamin D

Der Körper kann Vitamin D durch Sonneneinstrahlung auf die Haut selbst produzieren. „Doch in unseren Breiten scheint die Sonne vor allem im Herbst und im Winter nicht intensiv genug, um selbst Vitamin D zu produzieren", erklärte Ernährungswissenschafterin Sabine Bisovsky in einem MeinMed-Webinar, das in Kooperation mit STADA veranstaltet wurde. Helle Hauttypen können Vitamin D leichter produzieren als dunkle, allerdings hemmt Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor die Aufnahme des Vitamins. Für eine ausreichend hohe Vitamin-D-Versorgung sollte das Vitamin über die Nahrung aufgenommen werden. Nahrungsmittel mit hohem Vitamin D-Gehalt sind vor allem diverse Fischarten, aber auch Eidotter und Pilze enthalten das Vitamin, wenn auch in deutlich kleineren Mengen. Um über die Nahrung genügend Vitamin D aufzunehmen, müsste man allerdings mehrmals pro Woche Fisch essen oder täglich zwölf Eier respektive ein Kilogramm Pilze zu sich nehmen.

Warum Vitamin D?
Vitamin D spielt eine wichtige Rolle beim Muskelaufbau. Darüber hinaus stärkt es unsere Knochen und kann helfen, Osteoporose vorzubeugen. Es ist erwiesen, dass Personen, die mit ausreichend Vitamin D versorgt sind, seltener stürzen und sich dadurch seltener Knochen brechen. Das Vitamin stärkt zudem das Immunsystem, beugt Entzündungen vor und hilft, erhöhten Blutdruck zu regulieren. Da es nur bis zum 30. Lebensjahr möglich ist, Knochen aufzubauen, ist es essenziell, bereits im Kindesalter auf viel Sonnenlicht, Bewegung und die richtige Ernährung zu achten. (bo/mak)

Foto: Iryna Melnyk/Shutterstock.com

Quinoa, Kraftkörner aus Südamerika

Quinoa hat sich in den vergangenen Jahren zu einem beliebten Lebensmittel auch in österreichischen Küchen entwickelt. Das Pseudogetreide schmeckt gut und steckt voller Nährstoffe wie Magnesium, Eisen, Kalium, Calcium und Mangan sowie alle acht essenziellen Aminosäuren. Zudem sind die Samenkörner glutenfrei und somit für Menschen mit Unverträglichkeit geeignet. (mak)

Wie das Darmmikrobiom das Gewicht beeinflusst

Mehr als die Hälfte der Erwachsenen und knapp ein Drittel der Kinder in Europa sind nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation zu dick. Das ist unter anderem auf die Ernährungsweise vieler Menschen in der westlichen Welt zurückzuführen. Eine Kost mit viel Fleisch und Fertiggerichten, dafür wenig Gemüse und Vollkornprodukten führten zu einer drastischen Zunahme von Übergewicht und beeinflusst die Zusammensetzung des Darmmikrobioms. Verschiedene Studien haben gezeigt, dass bei Menschen mit einem zu hohen Body-Mass-Index die Besiedelung des Darms anders ist als bei Normalgewichtigen. Im Hinblick auf das Körpergewicht und die Verstoffwechslung von Nahrung sind zwei Bakteriengruppen relevant: Bacteroidetes und Firmicutes. Erstere gelten als „Schlankmacher", letztere als „Dickmacher". Nehmen die Firmicutes überhand, werden viele Kalorien aus der Nahrung aufgenommen. Bacteroidetes hingegen fördern die Ausscheidung von überschüssigen Kohlenhydraten. Während die Firmicutes das Verlangen nach Kohlenhydraten und Süßem anfachen, ernähren sich die Bacteroidetes am liebsten von Ballaststoffen und Gemüse. (mak)

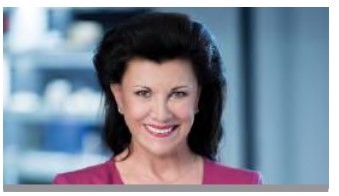
Bacteroidetes mögen gerne Gemüse. Foto: Inside Creative House/Shutterstock.com

Institut AllergoSan Pharmazeutische Produkte Forschungs- und Vertriebs GmbH

€ 4,–
9 120117 913640
*€ 4,– Gutschein für OMNi-BiOTiC® 6 (60 g) | Art.-Nr. 83090

€ 6,–
9 120001 437061
*€ 6,– Gutschein für OMNi-BiOTiC® 6 (2 x 60 g) | Art.-Nr. 83091

Gutscheine gültig bis 30. April 2023. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben.



EXPERTENTIPP

Mag. Anita Frauwallner
Darmexpertin

Foto: *Institut Allergosan/Jungwirth

Gutes „Bauchgefühl" trotz Pollensaison

Über den Winter haben zuckerreiches, üppiges Wohlfühlessen und Stress unsere Verdauung strapaziert – dabei ist es gerade jetzt wichtig, dass der Darm und seine Bakterien auf ihre volle Leistungsfähigkeit zurückgreifen können: Denn der Frühling naht, nun beginnt das Aufblühen der Natur und damit auch die Pollensaison. Gut, wenn dann Darmbakterien in ausreichender Anzahl und Vielfalt vorhanden sind. In einem gut funktionierenden Darm sorgen Billionen von Bakterien dafür, dass Vitalstoffe verwertbar gemacht und Giftstoffe abtransportiert werden. Außerdem spielt der Darm mitsamt seinen Bewohnern eine wichtige Rolle für die Abwehrkraft: Immerhin beherbergt er 80 % der körpereigenen Immunzellen – und eine funktionierende Darmbarriere verhindert, dass sich unerwünschte Substanzen wie Allergene oder schädliche Erreger im Körper ausbreiten.

Nützliche Darmbakterien

Fett- und zuckerreiche Ernährung, Stress und verschiedene Medikamente führen zu einem Rückgang der Darmflora. Das beeinflusst neben vielen Stoffwechselvorgängen auch die allgemeine Abwehrkraft. Deshalb ist es wichtig – gerade als Vorbereitung für den Frühling – den Darm rechtzeitig mit nützlichen „Helfern" zu versorgen, wie sie etwa in OMNi-BiOTiC® 6 enthalten sind. Die sechs hochaktiven „Leitkeimstämme" besiedeln den Darm – und sorgen für ein gutes „Bauchgefühl" an jedem Tag. WERBUNG

Erhältlich in Ihrer Apotheke • www.omni-biotic.com

Dr. Robert Stillmann
Implantologie & Ästhetische Zahnheilkunde

Nie wieder Prothese!

Leider existiert noch immer der Irrglaube, dass bei sehr wenig Kieferknochen Zahnimplantate nicht funktionieren würden.
Dank computergestützter Implantation und Navigation während des Implantierens gibt es aber so gut wie keine unlösbaren Fälle.
Auf nur vier Implantaten können wir dem zahnlosen Patienten an einem Tag fixe Zähne anbieten.
Sollten ein oder mehrere Zähne vorher gezogen werden, werden die Implantate in derselben Sitzung, oft ohne Schnitt und Naht, sofort gesetzt. So ersparen wir Ihnen einen zusätzlichen Eingriff und Sie kommen schneller zum Ergebnis. Es gibt keinen Grund mehr, sich mit einer abnehmbaren Prothese zu begnügen und die Essgewohnheiten umzustellen, nur weil die Prothese drückt.

Ihre Vorteile:

- Mehr Lebensqualität
- Kürzere Behandlungszeit
- Sofortige provisorische Versorgung
- Gaumenfreie Lösung
- Alles aus einer Hand
- Geringere Kosten

Wir helfen Ihnen gerne, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen – kontaktieren Sie uns und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin.

Dr. Robert Stillmann
Implantologie und Ästhetische Zahnheilkunde

1190 Wien, Krottenbachstr. 82-86/2/20
Tel. 01 368 21 21
www.stillmann.at
ALLE KASSEN

Warum ist es so wichtig, das Immunsystem während Grippe und grippalen Infekten zu unterstützen?

Mag. pharm. Thomas Widhölzl, Immunexperte und **Supamun®** Produktentwickler bei der österreichischen Richter Pharma AG, hat die Antwort. Als Immunexperte weiß er natürlich genau, was unser Körper während Grippe und grippalen Infekten benötigt:

Gliederschmerzen, Schüttelfrost, schwerer Kopf, laufende Nase und erhöhte Temperatur sind Anzeichen für grippale Infekte. Diese unangenehmen Symptome wollen wir natürlich schnellstmöglich lindern und greifen deshalb immer als erstes zu den typischen Grippeklassikern. Unser Immunsystem sollten wir dabei aber nicht außer Acht lassen!

Der Körper ist geschwächt

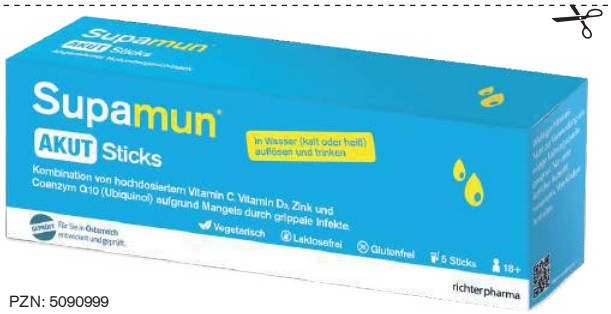
Grippe und grippale Infekte schwächen unser Immunsystem und damit auch unseren Körper. Deshalb benötigen wir für unseren Abwehrkampf ganz spezifische Nährstoffe in großen Mengen.

Hochdosierte Unterstützung im Akutfall

Mit **Supamun® Akut Sticks** haben mein Team und ich alle notwendigen Inhaltsstoffe in einem Präparat vereint, welche unser Immunsystem wieder stärken*. Und das alles in der optimalen Dosierung, mit höchster Qualität der Rohstoffe. Daher ist nur eine Einnahme für 5 Tage notwendig. Die im Stick enthaltenen hochdosierten Vitamine C und D_3 sowie das Spurenelement Zink unterstützen unser Immunsystem im Akutfall entsprechend. Für die dringend benötigte Energie in dieser Phase sorgt Coenzym Q10 in seiner aktivierten Form (Ubiquinol). So sieht die optimale Versorgung während Grippe und grippalen Infekten aus!

Supamun® Akut Sticks:

- **Ab 18 Jahren**
- **Kann mit allen gängigen Grippeklassikern gemeinsam aufgelöst und eingenommen werden**
- **Für Schwangere und Stillende geeignet**
- **Laktose- und glutenfrei**
- **Vegetarisch**
- **Exklusiv in der Apotheke erhältlich**



PZN: 5090999

SUP_078_0323_Ins Werbung

*) Vitamin C, Vitamin D_3 und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Supamun® AKUT Sticks ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten). Zum Diätmanagement bei grippalen Infekten. Die Einnahme von Supamun® AKUT Sticks über einen Zeitraum von mehr als 5 Tagen ist nur nach Rücksprache mit dem Arzt empfehlenswert.

Lustkiller

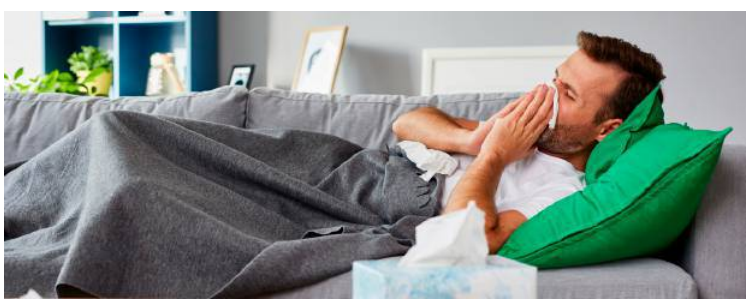
Der Frühling macht Lust auf mehr Intimität. Doch Sexualität begünstigt auch Harnwegsinfekte.

Durch mehr Sonnenlicht steigt auch der körpereigene Serotoninspiegel, der die Stimmung aufhellt und die Libido steigert. Durchaus logisch also, dass man in den nächsten Monaten noch mehr Lust auf Intimität mit dem Partner hat. Aber Achtung: Häufigerer Geschlechtsverkehr kann auch unliebsame Begleiterscheinungen wie eine Blasenentzündung mit sich bringen – besonders für Frauen.

Tagtäglich versuchen Bakterien, in unseren Körper einzudringen. Sie gelangen etwa über den Scheidenvorhof und die Harnröhre in die Blase. Während eine gesunde Scheidenflora einen Großteil dieser Erreger mühelos abwehren kann, werden diese beim Sex direkt zur Harnröhre transportiert. Untersuchungen zeigen: Das Risiko einer Blasenentzündung steigt damit um das 60-Fache. Besonders problematisch ist dies, wenn das ständige Brennen und Ziehen nach dem Geschlechtsverkehr schon regelrecht zum „Lustkiller" wird.

Wie vorbeugen?

Zwar kann nicht pauschal gesagt werden, dass mehr Sex zu mehr Blasenentzündungen führt. Hier spielen auch andere Faktoren wie die genetisch bedingte Immunabwehr der Blase eine Rolle. Dennoch gibt es einige Maßnahmen zur Vorbeugung. Dazu zählt etwa, gleich nach dem Sex auf die Toilette zu gehen und richtig zu verhüten, beispielsweise mit unbeschichteten Kondomen.



Wegen Grippe oder grippaler Infekte gab es diesen Winter knapp vier Millionen Krankenstandstage in Österreich. Foto: baranq/Shutterstock.com

Grippewelle fiel dieses Jahr besonders heftig aus

Nach den relativ milden Grippesaisonen in den Jahren 2020/21 und 2021/22 gingen die Infektionszahlen in diesem Jahr wieder massiv nach oben. Zwischen November 2022 und Jänner 2023 gab es in Österreich 22.650 Influenzafälle. Im November und Dezember mussten rund 400 Patienten wegen Grippe im Krankenhaus behandelt werden. Das sind siebenmal so viele wie 2019, also vor der Pandemie. Mehr als 700.000 Menschen waren zwischen November und Jänner wegen eines grippalen Infekts im Krankenstand.

Die Symptome reichen von Fieber, Glieder- und Halsschmerzen bis hin zu Husten und halten bei einer Influenza bis zu 14 Tage lang an. Bis Erkrankte wieder völlig genesen sind, kann es mehrere Wochen dauern. Einen effektiven Schutz gegen die Grippe bietet eine Grippeschutzimpfung. (mak)

Blasenentzündung

Diaphragmen oder Hormonspiralen hingegen können Blasenentzündungen zusätzlich begünstigen.

„In neun von zehn Fällen sind Heilpflanzen Antibiotika vorzuziehen."

Foto: privat

LUCIE MARIE SOUCEK

Darüber hinaus kann die Naturapotheke hilfreich sein, sowohl für die Vorbeugung bei regelmäßigen Blasenentzündungen als auch im Akutfall. „Neun von zehn Blasenentzündungen sind unkompliziert und gehen ohne Fieber oder Blut im Urin einher. In diesen Fällen sind Heilpflanzen der Einnahme von Antibiotika vorzuziehen", weiß die Pharmazeutin Lucie Marie Soucek. Kren und Kresse wirken antibakteriell, jedoch ohne die von Antibiotika bekannten Nebenwirkungen. Durch die in ihnen enthaltenen Scharfstoffe können sie die Bakterien an der Vermehrung hindern bzw. sogar abtöten. Cranberry und Preiselbeere enthalten sogenannte Proanthocyanidine (häufig liest man die Abkürzung PAC). Diese sorgen dafür, dass die Bakterien schlechter an der Blasenschleimhaut anhaften und somit beim Toilettengang mit dem Harn ausgespült werden. Das kann sowohl vorbeugend dienlich sein als auch im Akutfall, wenn es bereits zieht und brennt. Als Faustregel gilt: Cranberrys haben einen höheren Wirkstoffgehalt als Preiselbeeren. Ebenfalls aus Pflanzen gewonnen wird die Zuckerart D-Mannose. Sie ummantelt die Bakterien und verhindert, dass diese an der Blasenschleimhaut andocken können. Der Pflanzenzucker wird übrigens nicht

Blasenentzündungen sind sehr schmerzhaft. Foto: fizkes/Shutterstock.com

vom Körper aufgenommen. Er gelangt direkt in die Blase und wird gemeinsam mit den Bakterien wieder ausgeschieden. Besonders empfehlenswert sind Kombinationspräparate aus der Apotheke, die mehrere der oben genannten Wirkstoffe beinhalten.

Rosen als Zeichen gegen Gürtelrose

„Üblicherweise freut man sich, wenn man Rosen geschenkt bekommt. An Gürtelrose erkranken möchte aber niemand. Deshalb informierten wir von 27. Februar bis 5. März nicht nur ‚durch die Blume', sondern auch ganz direkt über Gürtelrose", spielt die ehemalige Radio- und TV-Moderatorin Martina Rupp auf die Aktion der Initiative Gürtelrose-Info an, die besonders die stärker gefährdete Altersgruppe ab 50 Jahre erreichen soll. In der „Gesundheitswoche Gürtelrose" verschenkte sie nicht nur Rosen an potenziell Betroffene in Wien, sondern verteilte auch wichtige Informationen.

Martina Rupp (r.): Ein Zeichen gegen die Gürtelrose. Foto: accelent

4 + 1 GRATIS

PANTS-AKTION

Beim Kauf von 4 Packungen TENA Pants erhalten Sie von 13.03. – 30.04.2023 in allen bständig Filialen und im bständig Online-Shop eine Packung der gleichen Ausführung gratis dazu. Nicht gültig bei Bezug über Verordnungsschein. Keine Kombination mit anderen Rabatten.

Artikelnummer: 84084

bständig

Info-Tel 05 99 789 00

bstaendig.at

Dr. Böhm®

ALLES FÜR GESUNDE HARNWEGE UND BLASE

Nahrungsergänzungsmittel

Die schnelle Lösung zum Trinken.

Dr. Böhm® Cranberry akut wurde entwickelt, um die Gesundheit der Harnwege, Blase und Schleimhäute im Akutfall zu unterstützen. Es kombiniert auf einzigartige Weise...

- **Cranberry, Kren** und **D-Mannose**
- Plus **Birkenblätter** zum Ausspülen der Harnwege
- Auch während einer Antibiotika-Therapie geeignet

Qualität aus Österreich.

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

120 Jahre Kraft der Hanfpflanze

Hanfprodukte von AD.MONT gibt's ab sofort neu bei der Zillertaler Trachtenwelt.

Für Ihre körperliche und seelische Gesundheit setzt AD.MONT seit 120 Jahren auf die wohltuenden und belebenden Kräfte der Natur. Das Unternehmen stammt aus Österreich und kultiviert alle Hanfpflanzen auch ausschließlich in Österreich.
CBD ist ein wertvoller Rohstoff, gewonnen aus der Hanfpflanze, und ist mittlerweile in den verschiedensten Formen erhältlich. CBD unterstützt den Körper, ganz gleich, ob als Tinktur, Öl oder als Creme.
Da AD.MONT mit seinen CBD-Produkten nur das Beste aus der Natur für den Körper nutzbar machen will, wird beim Anbau, der Kultivierung und der Weiterverarbeitung höchster Wert auf die Einhaltung strengster Qualitätsstandards gelegt. Dabei wird auf eine 120 Jahre lange Tradition und Erfahrung zurückgegriffen. Immer noch werden die Pflanzen biologisch angebaut und mit der Hand geerntet. Dabei wird viel Wert auf größte Sorgfalt bei der Extraktion der wertvollen Inhaltsstoffe gelegt, um nur das Beste aus der Pflanze in den Produkten zu vereinen.
AD.MONT hält alles in einer Hand, vom Anbau bis zur Abfüllung. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Produkte natürlich rein und ohne künstliche Zusatzstoffe hergestellt werden. Denn letztendlich sollen nur 100% naturreine Produkte unsere Kunden erreichen.
Genießen Sie die hochwertige Qualität der CBD-Produkte von AD.MONT. Entspannen Sie sich und merken Sie, wie Sie wieder Kraft haben und wie Sie wieder richtig Spaß haben, weil es Ihnen gut geht. Nutzen Sie die pure Kraft der Natur!
CBD-Produkte sind keine Arzneimittel.

Auch im Onlineshop

Erhältlich jetzt in den Filialen der Zillertaler Trachtenwelt oder bequem von zu Hause aus 24 Stunden/7 Tage pro Woche über den hauseigenen Onlineshop der Zillertaler Trachtenwelt: www.trachtenwelt.com. Telefonische Bestell- und Service-Hotline: 05288-87117.

WERBUNG

AD.MONT ist die pure Kraft der Hanfpflanze in Öl oder Kosmetikprodukten. Eine jahrzehntelange Tradition aus Österreich.

AD.MONT CBD Produkte kommen ohne den Zusatz von künstlichen Inhaltsstoffen aus. Das macht sie einzigartig, natürlich und gut verträglich.

AD.MONT greift auf viele Jahrzehnte Erfahrung zurück – vom richtigen Anbau bis zum perfekten Öl.

Fotos (3): Zillertaler Trachtenwelt