

NEU

**Magnesium Diasporal®
Pro DEPOT
Schneller Einschlafen***



hochdosiert
Melatonin

★ **wirksam**
★ **preiswert**

* Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg aufgenommen wird. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. Dia_034_0825_Ins



Männerherzen benötigen Aufmerksamkeit.

Foto: Unsplash/Jana Shnipelson

MeinMed-Webinar über Männerherzen

Herzerkrankungen zählen weltweit zu den häufigsten Todesursachen – Männer sind dabei besonders gefährdet. Lukas J. Motloch, Internist am Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck zeigt, wie sich Herzprobleme beim Mann äußern, welche modernen Therapiemöglichkeiten es gibt und wie ein herzgesunder Lebensstil zur Vorbeugung beitragen kann. Das Webinar findet am Montag, 29. September ab 19 Uhr in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse statt. Weitere Details und Infos zur Anmeldung: mein-med.at/veranstaltung

Das Wasser

**„Superkraft Spucke“:
Der diesjährige Tag
der Zahngesundheit
steht ganz im Zeichen
des Speichels.**

VON MARGIT KOUDELKA

Am 25. September wird wieder der Tag der Zahngesundheit begangen. 2025 steht er unter dem Motto: „Gesund beginnt im Mund – Superkraft Spucke“. Häufig unterschätzt, spielt sie doch eine wichtige Rolle in Bezug auf gesunde Zähne. Zu den häufigsten Zahnproblemen zählen in Österreich weiterhin Karies, Zahnfleischentzündungen (Gingivitis und Parodontitis) sowie Zahnschmelzschäden. Vor allem Kinder und Jugendliche sind von Karies betroffen, obwohl die Zahngesundheit durch Präventionsprogramme bereits

deutlich verbessert wurde. Zudem leiden viele Erwachsene an bakteriellen Entzündungen des Zahnhalteapparates, die unbehandelt sogar das Risiko, Herz-Kreislauf-Leiden zu entwickeln, erhöhen können.

Was Spucke kann

Speichel ist mehr als nur ein nützliches „Schmiermittel“. Er ist eine klare, leicht klebrige Flüssigkeit, die überwiegend von den großen Speicheldrüsen im Mund produziert wird. Er besteht zu rund 99 Prozent aus Wasser, enthält aber auch wichtige Enzyme, Eiweiße, Mineralstoffe und Immunstoffe. Pro Tag bilden Erwachsene etwa einen bis eineinhalb Liter Speichel. Dieser dient dazu, die Nahrung gleitfähig zu machen und vorzuverdauen, den Mundraum feucht zu halten sowie die Zähne vor schädigenden Säuren zu schützen. Er

Deine tägliche Vitamin-Routine

Zwei Kapseln & alles drin, was dein Körper braucht, um voll durchzustarten. Damit du dich auf das Wesentliche konzentrieren kannst.

Neu: TagStarter von nicapur®
100 % Austrian Science Inside und in geprüfter Qualität. Erhältlich in ausgewählten Apotheken und unter nicapur.com

WERBUNG



TagStarter - deine tägliche Vitamin-Routine

nicapur.com

Handy auf der Toilette fördert Hämorrhoiden

Eine aktuelle Studie des Bostoner Beth Israel Deaconess Medical Center (USA) zeigt, dass die Nutzung des Smartphones auf der Toilette das Risiko, Hämorrhoiden zu entwickeln, deutlich erhöht. Befragt wurden 125 Personen im Rahmen der Darmkrebsvorsorge – 66 Prozent davon nutzten ihr Handy beim Toilettengang. Diese Personen saßen im Schnitt deutlich länger auf der Toilette und hatten ein um 46 Prozent höheres Risiko, ein Hämorrhoidalleiden zu entwickeln, verglichen mit Nichtnutzern.

Nicht zu lange auf dem Klo

Entscheidend sei laut Forschungsteam nicht das Pressen, sondern die Verweildauer auf der klassischen Toilettenschüssel, die den Druck im Analbereich auch ohne Pressen erhöht. Besonders problema-



Die Toilette sollte eine handyfreie Zone bleiben. Foto: Pexels/ROMAN ODINTSOV

tisch: Beim Scrollen verlieren viele das Zeitgefühl. Nachrichtenlesen und Social Media waren die häufigsten Aktivitäten. Während 37 Prozent der Smartphone-nutzer länger als fünf Minuten am Stück auf der Toilette verbrachten, waren es bei den Nichtnutzern nur sieben Prozent. Studienautorin Trisha Pasricha empfiehlt, das Smartphone künftig nicht mit aufs Klo zu nehmen. (mak)

Ohne Rezept
in der Apotheke erhältlich!

**Dynexan
1,8% Mundgel®**

für die ganze Familie!

Stoppt den Schmerz

Auch für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder geeignet.

- Zahnungsbeschwerden von Babys
- Entzündungen oder Verletzungen von Zahnfleisch, Mundschleimhaut und Aphten
- Druckschmerzen von Zahnsparren
- Durchbruch von Weisheitszähnen



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

ERWO **kreussler**
PHARMA PHARMA

Dyn_033_0425_Ins

im Mund



Für gesunde Zähne und ein strahlendes Lächeln ist Speichel essenziell. Dieser steht am Tag der Zahngesundheit im Fokus.

Foto: unsplash/Ozkan Guner

spült Speisereste weg, neutralisiert Säuren im Mundraum, schützt vor Karies und sorgt dafür, dass der Zahnschmelz sich stets regenerieren kann. Außerdem enthält Speichel Abwehrstoffe gegen schädliche Keime wie Bakterien und Pilze und ist damit Teil der ersten Immunabwehr. Ohne ausrei-

chend Speichel drohen nicht nur Karies und Parodontitis, sondern auch Schmerzen beim Schlucken, Sprechen oder Essen. Wer häufig unter Mundtrockenheit leidet, sollte also besonders auf eine ausgewogene Ernährung, genügend Flüssigkeitszufuhr und maßvolles Naschen achten.

Nährstoffhaushalt gerät bei Stress durcheinander

Unter Stress schüttet der Körper Hormone wie Cortisol aus, die den Stoffwechsel ankurbeln und den Nährstoffbedarf erhöhen. Zudem wird die Verdauung bei Stress heruntergefahren, was zu einer verminderten Nährstoffaufnahme führen kann. Verstärkt verbraucht werden bei chronischem Stress etwa Magnesium und B-Vit-

amine. Ersteres reguliert die Nerven- und Muskelfunktion. Ein Mangel führt zu Muskelkrämpfen und Nervosität. B-Vitamine sind zentral für den Energiestoffwechsel und die Funktion des Nervensystems. Stress erhöht den Bedarf, da sie zur Produktion von Neurotransmittern und Stresshormonen benötigt werden. (mak)

Pflege in jeder PPosition

Für die empfindliche Haut der Analregion

NEU

Für jeden Anwender der ideale Verschluss!

Mit präziser Dosierspitze



Die Nr.1

IN ÖSTERREICH*

- 1 Kühlend
- 2 Juckreizlindernd
- 3 Pflegend

* Inight Health MAT2024.01 Absatz in Stk. und Umsatz in €



ALTERSHERZ

Warum Ihrem Herz die Kraft ausgeht...

Was passiert beim Älterwerden eigentlich im Herzen? Und was können wir tun, um fit und aktiv zu bleiben?

Man kommt beim Treppensteigen schneller außer Atem und fühlt sich öfter müde und erschöpft... All das können Anzeichen für das umgangssprachliche „Altersherz“ sein. Während Probleme mit dem Herzen immer einer ärztlichen Abklärung bedürfen, wollen viele Menschen zusätzlich auch selbst aktiv werden, um den lebenswichtigen Muskel zu unterstützen. Aber wie geht das?

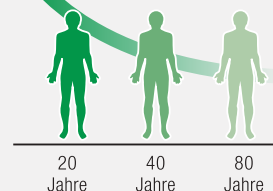
Zündfunke für das Herz

Das Herz ist ein wahrer Hochleistungsmotor – und wie ein echter Motor benötigt es für seine Arbeit neben Treibstoff auch einen Zündfunken. Diese Aufgabe übernimmt das sogenannte „Coenzym Q10“. Diese Substanz wird vom Körper selbst gebildet und sorgt dafür, dass unsere Zellen Energie produzieren können. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort in besonders hoher Konzentration vorhanden. Nun aber das Problem: Studien zeigen, dass der Coenzym-Q10-Spiegel mit dem Älterwerden deutlich sinkt. Die Folge ist eine verminderte Energieversorgung des Herzmuskels.

Tipp für die Herzgesundheit

Um die Herzgesundheit auch im fortgeschrittenen Alter zu unterstützen, gibt es hochdosiertes Coenzym Q10 von Dr. Böhm®. Nur eine Kapsel täglich versorgt das Herz mit der empfohlenen Menge (100 mg) an Coenzym Q10 plus Thiamin für die Herzfunktion. Das österreichische Qualitätsprodukt überzeugt Apotheker durch seine hohe Wirksamkeit und Sicherheit. Denn es wird nach strengsten Arzneimittelstandards hergestellt und unterliegt laufenden Qualitätskontrollen – heutzutage keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel.

100% Coenzym Q10 Konzentration im Herz



Der Gehalt an Coenzym Q10 im Herzmuskelgewebe alter Menschen (77-81 Jahre) beträgt nur noch 43% dessen, was man bei 19-21-jährigen findet.¹

¹Kalen A, Appelkvist EL, Dallner G. Age-related changes in the lipid compositions of rat and human tissues. *Lipids*. 1989;24(7):579-84.



APOTHEKEN-EMPFEHLUNG



Dr. Böhm® Coenzym Q10

- Hochdosiert – nur 1x täglich
- Für eine gesunde Herzfunktion (Thiamin)
- In Öl gelöst – für optimale Bioverfügbarkeit