

## Unbeschwert durch die Wechseljahre



Foto: frappo/Pixabay

In den Wechseljahren werden etwa 65 Prozent aller Frauen in den westlichen Industrieländern von Beschwerden geplagt. Die häufigsten Symptome sind Hitzewallungen und Schweißausbrüche sowie Schlafprobleme. Dagegen kann frau sich Pflanzenkraft zunutze machen. Salbei (siehe Foto) etwa kann gegen übermäßiges Schwitzen helfen, Baldrian und Hopfen verbessern bei vielen Menschen die Schlafqualität. (mak)

# Gewichtiges MeinMed-Webinar

## Adipositas: Eine komplexe Erkrankung mit gesundheitlichen Risiken

J. ANDITSCH, M. KOUDELKA

Adipositas, oft verharmlosend einfach als Übergewicht bezeichnet, ist eine komplexe Erkrankung mit erheblichen gesundheitlichen Risiken. Das Thema wurde durch die Referenten des Webinars, Christina Mülneritsch von der Österreichischen Gesundheitskasse Salzburg, Florian Kiefer, Facharzt für Innere Medizin, Endokrinologie & Stoffwechsel, und Johanna Brix, Fachärztin für Innere Medizin und Leiterin des Diabeteszentrums am Wienerberg, umfassend beleuchtet.

### Vielfältige Ursachen

3,4 Millionen Österreicher leben mit Übergewicht oder Adipositas. Rund jedes dritte Kind in Österreich ist betroffen. Zu den Ursachen zählen genetische Veranlagung, ungesunde Ernährung, Bewegungsman-

gel, psychologische Faktoren und hormonelle Ungleichgewichte. Stress, Depressionen und Essstörungen wie Binge-Eating können die Gewichtszunahme begünstigen.

### Jo-Jo-Effekt vorbeugen

Zu den Hauptbehandlungsmethoden gehören eine Ernährungsumstellung sowie körperliche Aktivitäten, Verhaltenstherapie und eine medikamentöse Therapie. Bei schwer adipösen Patienten werden Operationen in Erwägung gezogen. Ein häufiges Phänomen, das sich bei der Behandlung von Adipositas und Übergewicht zeigt, ist der Jo-Jo-Effekt. Er beschreibt die wiederholte Ab- und Zunahme von Körpergewicht, die häufig nach dem Ende einer Diät auftritt. Anstelle von Crash-Diäten sollten deshalb langfristig gesunde Essgewohnheiten entwickelt



ZUM VIDEO

3,4 Millionen Österreicher sind übergewichtig.

Foto: Joenomias/Pixabay

werden. Die Österreichische Gesundheitskasse hat umfassende Programme für Kinder, Jugendliche und Erwachsene entwickelt und informiert in ihren kostenlosen Kursen unter anderem über Gewichtsabnahme, Blutdruck und Ernährung. Auf gesundheitskasse.at können sich Betroffene gratis für verschiedene Workshops in ihrem Bundesland anmelden.

**JUBILÄUMSAKTION 90 JAHRE**  
**VERTRAUEN UND WIRKSAMKEIT!**

AT-BUER-2400013\_03/24

**Dr. Schreibers**

**JETZT -20%**

**SCHLAFEN STATT SCHWITZEN**

**BLEIB COOL - AUCH IN HEISSEN NÄCHTEN**

Hält dich zu jeder Zeit frisch.

Ausgewogene Kombination von Melatonin, Baldrian, Hopfen und Salbei. Zur Schlafunterstützung und Schweißhemmung in heißen Nächten (z.B. im Urlaub).

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. Preisnachlass nur gültig von 01.06. - 31.08.2024 und in teilnehmenden Apotheken. So lange der Vorrat reicht.

DrS\_0121\_0324\_Ins

**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

## K(r)ampf mit den Adern bei MeinMed

Etwa drei von fünf Österreichern sind von Krampfadern betroffen, Frauen häufiger als Männer. Das sind unregelmäßig geschlängelte Venen, die direkt unter der Hautoberfläche sichtbar sind. Sie entstehen, wenn die Venenklappen nicht mehr korrekt funktionieren. Wie Krampfadern behandelt werden können, erklärt Alexander Di Monte, Facharzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie in Wien, in einem MeinMed-Webinar am Montag, 17. Juni, ab 19 Uhr. Die Teilnahme ist kostenlos, Kooperationspartner ist die Österreichische Gesundheitskasse. (mak)



ZUM WEBINAR

Krampfadern behandeln? Wenn ja, dann wie?

Foto: MabelAmber/Pixabay

€ 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



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.



Damit die „Schale“ nicht verbrennt: Ausreichend Sonnencreme verwenden und alle zwei bis drei Stunden nachcremen.

Foto: stux/Pixabay

## Geh mir aus der Sonne: Auf die Haut geschaut

Zu viel Sonnenstrahlung wirkt sich bekanntlich negativ auf die Hautgesundheit aus. Das häufigste durch übermäßiges Sonnenbaden bedingte Leiden ist der Sonnenbrand. Da reagiert die Haut mit einer sichtbaren Entzündung auf die übermäßige UV-Strahlung. Sonnenbrand äußert sich durch eine gerötete, berührungsempfindliche Haut und Schmerzen. Er kann sogar zur Bildung von Blasen und zur Ablösung der Haut führen. Wenn große Hautflächen betroffen sind, kann eine stationäre Behandlung im Krankenhaus erforderlich sein. Sonnenbrände – vor allem im Kindes- und Jugendalter – begünstigen eine vorzeitige Hautalterung sowie Hautkrebs. Besser ist es deshalb, sich vor zu viel Sonne zu schützen.

zucremen. Der richtige Lichtschutzfaktor ist abhängig vom Hauttyp: Je heller die Haut, desto höher sollte der UV-Schutz sein. Auch die adäquate Menge spielt eine Rolle, die meisten Menschen gehen zu sparsam mit Sonnencreme um. Für Erwachsene beträgt die empfohlene Menge je nach Körpergröße etwa drei bis vier Esslöffel Sonnencreme oder -lotion. Kommt es dennoch zu einem Sonnenbrand, sollte die Haut rasch gekühlt werden. Verwendet man Coolpacks, ist darauf zu achten, diese nicht direkt auf die Haut zu legen, sondern Kleidung oder ein Tuch dazwischen zu legen. Beim Duschen sollte das Wasser nicht allzu kalt sein. Auch kühlende Gels oder Cremes tun der Haut gut. Wer gerade kein passendes Produkt zur Hand hat, kann sich mit Topfen- oder Joghurtpackungen behelfen. In schweren Fällen sollte ein Arzt aufgesucht werden. (mak)

### Viel hilft viel

Vor dem Aufenthalt in der Sonne ist es ratsam, sich ein-

Raus aus dem Blasenstress!



Canephron® forte bei Blasenentzündung.

WERBUNG

Bionorica®

Canephron® forte Dragees

€28,50

Canephron® forte

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.

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-18\_4/2024

QR-Code nur für Gebrauch in der Apotheke.

In Kooperation mit APOVERLAG



Deine Plasmaspende ist genau so wichtig wie eine Blutspende

8 von 10 Menschen in Österreich benötigen einmal in ihrem Leben eine lebenswichtige Therapie aus Plasma.

## Es liegt dir im Blut – dein Plasma

Beide Spendearten, Plasma- und Blutspenden, sind essentiell und tragen zur Rettung und Verbesserung vieler Menschenleben bei. Während bei der Blutspende das gesamte Blut entnommen wird, konzentriert sich die Plasmaspende auf den flüssigen Bestandteil des Blutes – das Plasma. Die restlichen Blutzellen werden dabei schonend in den Körper zurückgeführt. Dank dieses etablierten und sanften Verfahrens regeneriert der Körper die entnommenen Bestandteile in kurzer Zeit. Daher kann man bis zu 50-mal im Jahr Plasma spenden. Jeder gesunde Erwachsene

im Alter zwischen 18-60 Jahren kommt für eine Plasmaspende in Frage. Die Plasmaspende ist ein in Österreich seit 60 Jahren etabliertes Verfahren und dauert ca. 50 Minuten.

### Plasma spenden – Gutes tun!

Allein in den bald 14 BioLife Zentren in ganz Österreich entscheiden sich über 30.000 Menschen jährlich, mit ihrer Plasmaspende einen wichtigen Beitrag zu leisten. Plasma kann nicht künstlich hergestellt werden, daher zählt jede Spende. Mehr Informationen unter:

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

BEZAHLTE ANZEIGE

Ladival® Für sonnengesunde Haut

Zuverlässiger Sonnenschutz für die ganze Familie

ÖKO-TEST Ladival® Für Kinder Sonnenschutz Milch 50+ 200 ml sehr gut

Jetzt 2 Ladival® Produkte kaufen und 5€ sparen\* NUR IN IHRER APOTHEKE!

\* Aktion gültig von 01.04. – 31.08.2024, ab dem Kauf von 2 Packungen Ladival®. Nicht mit anderen Aktionen und Coupons kombinierbar.

STADA Caring for People's Health

# So gelingen feste Nägel

Ihre Fingernägel sind brüchig und reißen leicht ein? Eine spezielle Nährstoffkombination gibt den Nägeln neue Kraft und sorgt für Festigkeit.

Wer zu spröden oder brüchigen Nägeln neigt, fühlt sich in der Öffentlichkeit oft unwohl. Auch wenn die Frisur gut sitzt und das Outfit perfekt passt – die Hände werden lieber versteckt. Viele fürchten auch, ungepflegt zu wirken. Eine Betroffene berichtet etwa: „Viele glauben, ich kaue an den Nägeln. Das habe ich noch nie gemacht, sie reißen einfach von allein ein.“



## Das Problem an der Wurzel packen

Die durchdachte Rezeptur des von Apothekern am häufigsten für die Nägel empfohlenen Produktes\* aus Österreich setzt mit wissenschaftlich belegten Wirkstoffen dort an, wo äußerliche Nagelpflege nicht hinkommt: direkt an der Nagelwurzel.

Besonders hervorzuheben ist der hohe Anteil an Goldhirse. Dabei handelt es sich um einen natürlichen Silizium-Lieferanten, der

bereits im Mittelalter nicht ohne Grund unter dem Namen „Schönheitskorn“ verwendet wurde. Das enthaltene Silizium sorgt dafür, dass die Nägel mehr Feuchtigkeit speichern können, wodurch sie weniger schnell austrocknen und spröde werden. Weitere Inhaltsstoffe sind etwa MSM (ein natürlicher Schwefel) für bruchfeste Nägel sowie das „Schönheitsvitamin“ Biotin, das die Einlagerung des Schwefels in die Nagelplatte zusätzlich unterstützt.

## Ideal versorgt

Wichtig zu wissen: Während es zwar möglich ist, diese Nährstoffe auch über die Nahrung zuzuführen, sind die nötigen Mengen dafür kaum in einem realistischen Speiseplan enthalten. Die Verwendung eines hochwertigen Nahrungsergänzungsmittels wie Dr. Böhm® Haut Haare Nägel erhöht die Erfolgchancen hier deutlich.

**Die Nr. 1\*  
für feste Nägel**

**Dr. Böhm®  
Haut Haare Nägel**



Nahrungsergänzungsmittel

PZN 2696394

- Sinnvolle Dosierung der benötigten Inhaltsstoffe
- Überzeugt mit sichtbaren Ergebnissen
- Qualität aus Österreich

\*Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 02/2024

# Insektenstiche bei Kindern – so lindern Sie schnell den Juckreiz!

Lästige Insektenstiche lassen sich im Sommer kaum vermeiden.

Vor allem Kinder sind häufig betroffen und leiden unter dem Juckreiz und den Schmerzen, die die Stiche mit sich bringen. Besonders unangenehm sind Gelsenstiche. Gerade in der Nacht beim Schlafen können die Kleinen dem Impuls sich zu kratzen dann nicht widerstehen. Dadurch verschlimmert sich das Jucken jedoch nur und der Stich kann sich im schlimmsten Fall entzünden.

Um das Jucken zu stoppen und so dem Kratzen vorzubeugen, setzen bereits tausende Eltern auf das wirksame Insecticum®-Gel aus der Apotheke. Es lindert rasch Schmerz und Juckreiz, reduziert Schwellungen und wirkt desinfizierend. Die handliche Tube passt in jede Badetasche und sollte auch in keiner Reiseapotheke fehlen. Geeignet für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren.

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



# Probleme mit den Blutfettwerten?

## Hochdosiertes Omega 3 schenkt Hoffnung

**Der Blutbefund zeigt erhöhte Blutfettwerte? Damit sind Sie nicht allein – österreichweit sind immer mehr Menschen betroffen. Was kann man tun?**



Tut man langfristig nichts gegen erhöhte Blutfettwerte (etwa Cholesterin oder Triglyceride), entstehen Ablagerungen in den Gefäßen, wodurch das Blut schlechter durchfließen kann. Das bedeutet wiederum ein erhöhtes Risiko für unsere Herzgesundheit.

**Was den Blutfettwerten gut tut...**

Betroffenen wird häufig empfohlen, die Ernährung umzustellen und mehr Gemüse und Obst aber auch fetten Meeresfisch zu essen. Denn dieser enthält die beiden

Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die zu normalen Blutfettwerten beitragen. Der österreichische Ernährungsbericht zeigt aber: Kaum jemand erreicht mit seinem Fischkonsum die nötige Menge an Omega 3 – dafür bräuchte es 3-4 Fischmahlzeiten pro Woche. Eine effektive Alternative stellen die Dr. Böhm® Omega 3 complex Kapseln dar.

**Durchdachte Formel**

Das Besondere an den Fischölkapseln von Dr. Böhm: Sie ent-

halten die höchste Dosierung an EPA und DHA am Markt und leisten so einen sinnvollen Beitrag zu normalen Blutfettwerten (Triglyceride). Auch die weiteren enthaltenen Wirkstoffe sind ideal auf das Problembild „Blutfettwerte“ abgestimmt. So ist etwa zusätzlich der lebenswichtige Stoff Coenzym Q10 enthalten, was die Kapseln auch zur idealen Ergänzung zu einer bestehenden Medikation mit Statinen (Cholesterinsenkern) macht. Letztere hemmen nämlich nicht nur die körpereigene Cho-

lesterinproduktion, sondern auch jene von Coenzym Q10. Das wichtige Antioxidans wird jedoch von jeder einzelnen Zelle zur Energiegewinnung benötigt – so auch von Herz und Muskulatur.

**Genial:** Die Dr. Böhm® Omega 3 complex Kapseln sind magensaftstabil und völlig geruchs- und geschmacklos. Jeder, der schon einmal herkömmliches Fischöl aus der Flasche gekostet hat, weiß, welch ein Vorteil das ist. Anwender sind begeistert – nicht umsonst ist das aus nachhaltiger Fischerei hergestellte Präparat das meistverkaufte Nahrungsergänzungsmittel seiner Kategorie.\*



Nahrungsergänzungsmittel

\*Apothekenabsatz Cholesterinsenkende Prod. Lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT 02/2024

# Endlich geschmeidige Füße ohne Hornhaut



An der Fußsohle sind im Vergleich zur restlichen Haut unseres Körpers kaum Talgdrüsen vorhanden, wodurch dieser Bereich schnell austrocknet und rau wird. Das Ergebnis: unschöne Hornhaut

**Wirksam gegensteuern**

Um die lästige Hornhaut wieder loszuwerden, empfehlen Dermatologen spezielle Pflegeprodukte mit hochdosierter Urea. Dieser Wirkstoff löst sanft abgestorbene Hautzellen und hilft der Haut, Feuchtigkeit zu speichern, wodurch er

auch erneuter Hornhautbildung vorbeugt. Die häufigste Empfehlung aus der Apotheke ist hier die Lasepton® Fußcreme. Sie enthält neben 12% Urea auch pflegendes Dexpanthenol sowie natürliche Öle aus Avocado und Olive. Diese besondere Formel zeigt eine spürbare Pflegewirkung bei Hornhaut und trockenen Füßen – das belegt auch ein unabhängiger Produkttest (PKA-Journal): Bereits nach zweiwöchigem Eincremen war die Hornhaut der VerwenderInnen sichtbar reduziert und die Füße fühlten sich spürbar geschmeidiger an.

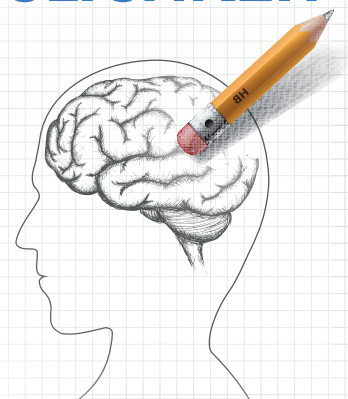


Für Ihren Apotheker: PZN 4036822

\*Unabhängiger Produkttest unter Apothekenangestellten (pkajournal)

# APOTHEKEN-TIPP BEI VERGESSLICHKEIT

**Ob Namen, Hausschlüssel oder die Einkaufsliste – jeder vergisst einmal etwas. Häufen sich diese Vorfälle jedoch mit zunehmendem Alter, macht es Sinn die Gedächtnisleistung effektiv zu unterstützen.**



**Nur 1x täglich**

Apotheker empfehlen in diesem Zusammenhang Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv. Mit seinem speziellen Curcuma-Extrakt mit natürlichem Lecithin trägt es sowohl zu einer verbesserten Gedächtnisleistung als auch zu einer gesunden Gehirnalterung bei.

Studien mit dem enthaltenen Curcuma-Extrakt zeigen:

- eine verbesserte Gedächtnisleistung schon nach 4 Wochen\*
- eine Senkung des Anteils jener Proteine im Blut (Beta-Amyloide), die im Gehirn unerwünschte Ablagerungen bilden können.\*\*

\* Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.  
\*\* DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79.