

# MeinMed: Knochen vor Bruch schützen

**Betrifft rund 800.000 Österreicher: Osteoporose ist im höheren Lebensalter eine sehr häufige Erkrankung.**

Mit dem Alter steigt das Erkrankungsrisiko – Frauen sind häufiger von Osteoporose betroffen. Jede dritte Frau erleidet im Laufe ihres Lebens einen osteoporotischen Knochenbruch. Meist bleibt die Erkrankung bis zu diesem Zeitpunkt unerkannt. Die neuesten Möglichkeiten der Diagnose und Therapie erläuterte die Osteoporose-Expertin und Fachärztin für Innere Medizin in der Rudolfinerhaus Privatklinik Wien Maya Thun in ihrem MeinMed-Webinar am 20. Oktober, dem Weltosteoporosetag.

## Entstehung von Osteoporose

Bei Osteoporose handelt sich um eine Stoffwechselerkrankung des Knochens, die durch den Verlust der Knochenmasse gekennzeichnet ist. Der Knochen wird „löchrig“ und in der Folge kann es zum Knochenbruch kommen. Es gibt knochenaufbauende Zellen (Osteoblasten) und knochenabbauende Zellen (Osteoklasten). Das bedeutet, der Knochen wird andauernd auf- und abgebaut. Allerdings gibt es Risikofaktoren wie Rauchen, Alkohol oder Medikamente (etwa Cortison oder Magenschutzpräparate), die diesen Stoffwechsel dauerhaft stören können und den Knochen porös werden lassen. Weiters können Krankheiten wie Diabetes, Morbus Parkinson, COPD oder Herz- und Nie-



**Osteoporose: Im Alter nimmt die Knochendichte ab.** P. Porrini/Shutterstock

renerkrankungen sowie Rheumaerkrankungen Osteoporose auslösen.

Ein Größenverlust innerhalb kurzer Zeit in Verbindung mit Rückschmerzen kann auf eine Osteoporose hindeuten. Frauen ab dem 70. Lebensjahr sind besonders gefährdet. (ah/mak)

**Das gesamte Video zum Webinar finden Sie auf [meinmed.at/1693](http://meinmed.at/1693)**

## Immun-Rabatt-Aktion im Herbst

Für ein starkes Immunsystem sind Mikronährstoffe essenziell.

### Aktion fürs Immunsystem

Bis 30.11.2023 3 € Rabatt auf

- Vitamin D3 liquid,
- Immun aktiv (60 Stück) und
- Zink 30 (60 Stück) sowie
- Vitamin C 1000 gepuffert (90 Stück)

von Pure Encapsulations® in teilnehmenden Apotheken sichern. [purecaps.net](http://purecaps.net) WERBUNG



**Günstig und gut gestärkt durch den Herbst** Pure Encapsulations®

Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Keine Barablässe.

**Leistungsdruck? Ohne mich!**

**Für die NERVEN und innere GELASSENHEIT**

**JETZT 3,- EURO SPAREN\***

**PADMA<sup>®</sup> NERVOTON**  
Kräuter-Kapseln für innere Ruhe und natürliche Gelassenheit

Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. **Natürlich!**

Myrobalanenfrüchte unterstützen, die innere Ruhe, die mentale Gelassenheit und eine normale Funktion des Nervensystems.

**PADMA**

\*Aktion gültig von 1.10. bis 31.12.2023

**Raus aus dem Schnupfen-Nebel!**

**Sinupret<sup>®</sup> intens**

**Nase frei!**

**Bionorica<sup>®</sup> Sinupret<sup>®</sup> intens**  
20 überzogene Tabletten zum Einnehmen

**Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von festsitzendem Schnupfen und Nasennebenhöhlenentzündung.**

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

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

BINGO-AT-SIN-12-30/2023

## Infekte der Atemwege haben wieder Hochsaison

Die Erkältungssaison hat bereits begonnen. Häufig ist es für Betroffene jedoch schwer zu unterscheiden, ob die „echte Grippe“ oder ein grippaler Infekt hinter ihren Symptomen steckt. Während sich eine Erkältung in der Regel langsam einschleicht, beginnt die Influenza plötzlich mit Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber

bis zu über 38,5 Grad. Bei einem grippalen Infekt kommt es hingegen meist „nur“ zu erhöhter Temperatur und zu allgemeiner Abgeschlagenheit und Müdigkeit. Während sich bei der Erkältung – sofern keine Komplikationen auftreten – eine Besserung nach wenigen Tagen einstellt, kann eine Grippe deutlich länger dauern. (mak)

**Grippostad®**  
**STARK bei Erkältung**

4-er Wirkstoffkombination

**Grippostad®**  
Kapseln

Gegen einfache Erkältungskrankheiten, mit oder ohne gleichzeitiges Fieber oder erhöhter Körpertemperatur  
Mit Vitamin C

24 Kapseln

Wirkstoffe: Paracetamol, Acetylsalicylsäure, Chlorpheniraminmaleat  
STADA

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

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

STADA  
Caring for People's Health



**Der Schnurrbart ist ein Symbol für eine bessere Männergesundheit, und diese steht im November im Mittelpunkt.**

Foto: J.K2507/Shutterstock

## Im Movember besonders auf Männerseelen achten

Seit mittlerweile 20 Jahren steht der November im Zeichen der Männergesundheit. Ziel der Aktion „Movember“ (Kofferwort aus dem englischen „Moustache“ für „Schnurrbart“ und November) ist es, Aufmerksamkeit zu generieren und Spenden für Erforschung und Prävention von „Männerkrankheiten“ zu sammeln. Doch es geht dabei nicht ausschließlich um „offensichtlich männliche“ Gesundheitsprobleme wie Pro-

stata- oder Hodenkrebs. Auch die Psyche von Männern leidet anders als die von Frauen. So sind laut Gender-Gesundheitsbericht des Österreichischen Gesundheitsministeriums etwa deutlich mehr Frauen von Depressionen betroffen, jedoch begehen mehr Männer Suizid (25,5 Männer, 7,1 Frauen pro 100.000 Einwohner). (mak)

**Rat bei psychischen Problemen: TelefonSeelsorge-Notruf 142.**

## Wer einen Plan hat, muss nicht mehr viel über COVID-19 nachdenken.

Abhängig vom Gesundheitsstatus kann das Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf erhöht sein. Sie sollten vorbereitet sein:



### LERNEN

Haben Sie oder Ihre Angehörigen oder Freund\*innen möglicherweise ein erhöhtes Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf? Die Website [www.ihr-covid-19-plan.at](http://www.ihr-covid-19-plan.at) hat die Antwort. Einfach QR-Code mit der Smartphone-Kamera scannen!



### PLANEN

Mit Ihrem persönlichen COVID-19-Plan wissen Sie, was zu tun ist – schon bevor Symptome auftreten.



### LOS

Handeln Sie bei Erkältungssymptomen rasch: Wenden Sie sich direkt an Ihre Ärztin/Ihren Arzt.



**Lernen  
Planen  
Los** →



SCAN MICH!

Jetzt Gesundheitsstatus checken  
und COVID-Plan erstellen:  
[www.ihr-covid-19-plan.at](http://www.ihr-covid-19-plan.at)



# Hilfe suchen, wenn der Schlaf dauerhaft ausbleibt

Rund ein Drittel des Lebens verbringt der Mensch im Schlaf, und das ist gut so. Während dieser Zeit laufen nämlich im Körper viele wichtige Prozesse ab: Die Zellen regenerieren sich, Giftstoffe werden abgeleitet, Eindrücke des Tages verarbeitet und neue Informationen richtig abgespeichert. Ein erholsamer Schlaf spielt zudem eine wichtige Rolle in Bezug auf die kognitiven Funktionen, die Aufmerksamkeit am Tag und das allgemeine Wohlbefinden. Erholsame Nächte sind vielen

Menschen, vor allem in den Industrienationen, jedoch nicht vergönnt. Laut einer Studie der MedUni Wien aus dem Jahr 2021 sind rund acht Prozent der Österreicher zwischen 18 und 67 Jahren von krankhafter Schlaflosigkeit betroffen. Über einen längeren Zeitraum hinweg kann dies negative Auswirkungen auf Konzentration und Gedächtnis, das Immunsystem sowie auf Stoffwechsel und andere Körperfunktionen haben. Betroffene sollten sich professionelle Hilfe suchen. (mak)

## RATGEBER FÜR ERHOLSAME NACHTRUHE



Wie ein gesunder Schlaf Gehirn und Körper fit hält.

Birgit Högl, Professorin für Neurologie und Schlafmedizin, beantwortet in ihrem Buch „Besser schlafen“ viele Fragen rund um das

Thema Schlaf und gibt konkrete Tipps für eine erholsame Nachtruhe. 184 Seiten, ISBN: 978-3-7106-0733-2, Brandstätter Verlag.

# Immun-Vitamin D3: Sonne zum Mittagessen

Der Sommer ist vorbei, und damit auch die Zeit der Sonnenbäder. Wer bis jetzt nicht genug Vitamin D im Körper gespeichert hat, muss sich auf einen Mangel einstellen. Im Winter ist die Sonneneinstrahlung nämlich zu schwach für die körpereigene Vitamin-D-Produktion. Diese kann aber zum Teil durch die Aufnahme von

Vorstufen des Moleküls mit der Nahrung ersetzt werden.

### In Fisch und Eiern

Vitamin D3 ist etwa in Hering, Lachs und Eiern zu finden, 200 Gramm davon decken den täglichen Bedarf. Zu viel Vitamin D ist aber auch nicht gut. Deshalb sollte man bei Präparaten auf die Dosierung achten. (fst)

Hoggar Night

# GOOD NIGHT

## -2€

Jetzt -2 € beim Kauf von Hoggar NIGHT mit Doxylamin sparen!

PZN: 4962322, Gültig vom 01.10. bis 30.11.2023. Nur in teilnehmenden Apotheken. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Caring for People's Health

# SOLARVIT

# Immuno-wochen

Starke Abwehrkraft im Angebot

# 22%

sparen\*

Mit diesem Coupon

# 22%

sparen\*

\*Vom 1. bis 30. November in allen teilnehmenden Apotheken 22 % sparen beim Kauf von Solarvit, Cetebe und VirusProtect. Cetebe Vitamin C retard 500 mg – Kapseln/ VirusProtect: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Arzneimittels/Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation/ Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. 207\_SOL\_0922

\* Gültig vom 1. bis 30. November in allen teilnehmenden Apotheken beim Kauf von Solarvit, Cetebe und VirusProtect.

# Nächtliches Aufwachen? Dieser Spray wirkt!

## Sie wälzen sich nachts oft schlaflos im Bett?

Sobald Sie einmal aufgewacht sind, schaffen Sie es kaum mehr, wieder einzuschlafen? Ein spezieller Spray aus der Apotheke überzeugt zahllose Betroffene.

Österreich schläft schlecht – das zeigen auch Untersuchungen deutlich: Mehr als die Hälfte der Erwachsenen hat Probleme mit dem Einschlafen, noch häufiger sind jedoch Schwierigkeiten beim Durchschlafen.<sup>1</sup> Wie so oft spielt der Kopf hier eine große Rolle. Denn wenn Stress und Sorgen uns tagsüber belasten, machen sich diese oft auch nachts bemerkbar. Was ansonsten nur eine kurze, kaum merkbare Wachphase ist, wird dann schnell zum unruhigen Herumwälzen und dem vergeblichen Warten auf ein erneutes Einschlafen. Betroffene verfügen hier in der Apotheke über eine reiche Auswahl an natürlichen Schlafhilfern.



### Darauf schwören Anwender

Vor allem Schlafsprays mit dem Schlafbotenstoff Melatonin stehen bei den Anwendern aktuell hoch im Kurs. Gerade bei nächtlichem Aufwachen eignen sich diese gut, da man im Gegensatz zu Tabletten kein Glas Wasser holen muss, um sie einzunehmen. Eine Innovation sticht hier besonders hervor: der Dr. Böhm®

Ein- und Durchschlaf Spray. Erst seit knapp über einem Jahr auf dem Markt ist er heute bereits der meistverkaufte Schlaf-Spray in ganz Österreich.<sup>2</sup>

### Effektive Spezialformel

Doch was steckt dahinter, dass Apotheker wie auch Anwender so überzeugt sind? Dr. Albert Kompek, Entwicklungsleiter bei

Dr. Böhm® hat die Antwort: „Wir kombinieren das schlaffördernde Melatonin mit beruhigendem Xanthohumol aus dem Hopfen. Diese beiden Wirkstoffe haben wir in pflanzlichem Öl gelöst. Das sorgt für eine besonders rasche Aufnahme über die Schleimhäute, wodurch man schnell wieder einschläft.“ Immer mehr Anwender bestätigen die Wirksamkeit des natürlichen Produktes.

**Unser Tipp:** Im November gibt es den Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut Spray mit -20% Rabatt in Ihrer Apotheke.

## JETZT SPAREN



# -20% Rabatt

Gültig für alle **Ein- und Durchschlaf Produkte** von Dr. Böhm®. Gültig im November 2023 in teilnehmenden Apotheken.

<sup>1</sup>Blume, Christine, et al. „How Does Austria Sleep?“ Self-reported Sleep Habits and Complaints in an Online Survey.“ OSF Preprints, 24 May 2019. Web.  
<sup>2</sup>Apothekenabsatz 13A3Z lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT Juli 2023!

## Thema Nervenschmerzen: Brennende & kribbelnde Füße

### Diese rein natürliche Wirkstoffkombination verschafft Linderung!

Leidet man unter Kribbeln oder Brennen in Beinen und Füßen, Taubheitsgefühl oder eingeschränkter Beweglichkeit wie etwa durch Gelenkschmerzen, sind oft gereizte Nerven verantwortlich. Um wieder ein Stück Lebensqualität zurückzugewinnen, greifen viele zu klassischen

Schmerzmitteln. Diese eignen sich zur Behandlung von Nervenschmerzen jedoch nur bedingt, zumal sie bei häufiger Anwendung Magenprobleme nach sich ziehen können. Eine sinnvolle Alternative bietet die Homöopathie. Sie ist gut verträglich und wirkt durch natürliche Inhaltsstoffe.

### Wirksame Tropfen

Besonders häufig empfohlen werden etwa die Nervenschmerzen-Tropfen von Apozema®.

Sie enthalten eine Kombination aus optimal aufeinander abgestimmten Wirkstoffen – etwa Colocyntis und Gelsemium, die bei Nervenschmerzen Linderung verschaffen. Die spezielle Formel eignet sich bei allen Arten von Nervenschmerzen und rheumatischen Gelenksbeschwerden.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Apozema Nervenschmerzen Nr. 24 Tropfen – falls nicht verfügbar, können sie schnell bestellt werden (PZN 0987897)

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



# Wie steht es um Ihre Abwehrkräfte?



**Mag. Astrid Janovsky**  
Nährstoffexpertin

**Unsere Expertin präsentiert hilfreiche Tipps für starke Abwehrkräfte in der Erkältungszeit. Sie empfiehlt eine Mehrfach-Kombination aus traditionellen pflanzlichen Wirkstoffen.**

Jedes Jahr aufs Neue erinnert uns die herbstliche Erkältung daran, dass wir für das Gesundbleiben in den kalten Monaten auch selbst etwas tun sollten. Spätestens jetzt sollte jeder von uns bereits damit beginnen, die

Abwehrkräfte zu stärken – am besten auf natürliche Weise. Glücklicherweise zeigt uns die Wissenschaft einen einfachen und dabei rein pflanzlichen Weg, das Immunsystem zu unterstützen. Besonders die Wirkung von vier traditionellen Heilpflanzen wird hier seit Jahrhunderten geschätzt und ist heute auch weitreichend belegt:

**1.** Sanddorn wird häufig wegen seines ungewöhnlich hohen Vitamin C-Gehaltes als „Zitrone des Nordens“ bezeichnet. Er enthält etwa viermal so viel Vitamin C wie Zitronen oder Orangen.



**2.** Holunder unterstützt die Atemwege.



**3.** Die Blüten und Blätter der Echinacea-Pflanze unterstützen die Abwehrkräfte.



**4.** Sternanis leistet einen wertvollen Beitrag zur Unterstützung der Immunabwehr. Der Hauptwirkstoff dafür ist die enthaltene „Shikimisäure“, die auch der Grundstoff des bekannten Grippemittels Tamiflu® ist.



## Immunkraft zum Trinken

Das Forschungsteam bei Dr. Böhm® hat genau aus diesen Heilpflanzen ein hochkonzentriertes und effektives Immun-Präparat zum Trinken entwickelt: das in seiner Zusammensetzung einzigartige Dr. Böhm® Immun Elixier. Ergänzt durch Melisse und

immunspezifische Nährstoffe wie Zink, Vitamin C und Vitamin D entsteht dabei aus nur einem Getränk täglich ein optimal dosierter Vitalstoffmix zur Stärkung der Abwehrkräfte. Sie lösen einfach den Inhalt eines Sachets in einem Glas heißem oder kaltem Wasser auf und trinken es in kleinen Schlucken – und schon haben Sie Ihr Immunsystem ideal unterstützt und für die kalte Jahreszeit versorgt. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

Für Ihren Apotheker  
**Dr. Böhm® Immun Elixier**  
Trinkpulver



PZN 5377011

## Erkältung bei Kindern:

# Ruhige Nächte trotz Husten



Für Kinder kann Husten vor allem nachts zur Qual werden. Gerade für die Kleinsten suchen Eltern nach pflanzlicher Hilfe. Bewährt haben sich dabei besonders Brustbalsame.

Sie werden vor dem Schlafengehen auf Brust und Rücken aufgetragen und sorgen für einen ruhigen und erholsamen Schlaf. Besonders zu empfehlen sind hier der LUUF® Kinder Balsam ab

2 Jahren oder der LUUF® Baby Balsam schon ab 6 Monaten.

- Lindert den Hustenreiz
- Befreit die verstopfte Nase
- Löst den Schleim

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

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®

# LÖSUNG BEI HARTEM STUHL



**NEU!**

Pflanzlich

Nahrungsergänzungsmittel

Sie haben immer wieder harten Stuhl? Gerade das Pressen ist unangenehm? Dafür gibt es jetzt eine pflanzliche Lösung: **Darm aktiv von Dr. Böhm®**. Das natürliche Getränk mit 5 speziellen Ballaststoffen sorgt für einen normalen Stuhlgang\* – so wie es eigentlich sein sollte.

- ✔ Angenehm weicher Stuhl dank \*Flohsamen
- ✔ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✔ Wirkt sanft und natürlich – wann immer Sie es gerade brauchen

Qualität aus Österreich.

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke\*  
\*Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012