

# Rückenschmerzen den Rücken kehren

Dieses Schmerzgel verschafft endlich Linderung!

Viele, die unter wiederkehrenden Nacken- oder Rückenschmerzen leiden, greifen zu klassischen entzündungshemmenden Gelen oder Tabletten. Oft ohne Erfolg! Denn die Ursache sind meist gereizte Nerven. Um Nervenschmerzen speziell dort zu bekämpfen, wo sie entstehen, haben Experten das erste Schmerzgel bei Nervenschmerzen entwickelt: Restaxil Nervenschmerzgel (Apotheke, rezeptfrei).

## Nervenschmerzen wirksam bekämpfen

In Restaxil Nervenschmerzgel steckt die Kraft aus zwei speziellen Arzneistoffen, die sich bei Nervenschmerzen bewährt haben – ein innovativer Dual-Komplex. Sowohl **Iris versicolor** als auch **Spigelia anthermia** werden laut Arzneimittelbild bei neuralgischen Schmerzen erfolgreich eingesetzt. Auch Missempfindungen wie Taubheitsgefühle können gelindert werden. Dabei



ist das innovative Arzneimittel gut verträglich und hat keine bekannten Neben- oder Wechselwirkungen.

Für Ihre Apotheke:

**Restaxil**  
Nervenschmerzgel  
(PZN 5530375)



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

RESTAXIL Nervenschmerzgel. Wirkstoffe: Spigelia anthermia Dil. D2 und Iris versicolor Dil. D2. Homöopathische Arzneispezialität bei Schmerzen und Missempfindungen, die durch Nervenschädigungen hervorgerufen werden (Nervenschmerzen). [www.restaxil.at](http://www.restaxil.at) • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

# Schlafmittel nicht verteufeln

Nicht jedes Schlafmittel ist schlecht – Experten klären auf

5 von 10 Österreichern kennen es: Einschlaf- und Durchschlafprobleme! Wer jedoch regelmäßig schlecht und zu kurz schläft, wird im Alltag häufig mit unangenehmen Folgen zu kämpfen haben.

## Die Anwendung von chemischen Schlafmitteln

Viele Betroffene scheuen die Verwendung von chemisch-synthetischen Schlafmitteln. Denn sie fürchten die Abhängigkeit. Experten bestätigen, dass ein plötzliches Verzicht nach langjähriger Einnahme von entsprechenden Präparaten in hohen Dosen zu körperlichen und psychischen Entzugserscheinungen führen kann. Doch welche Alternativen gibt es?



chen Schlafrythmus nicht und bewahrt die für die Regeneration relevante Tiefschlafphase. Zugleich verursacht es keine Müdigkeit am Folgetag, sodass Schlafgeplagte wieder erholt in den Tag starten können.

## Mit gutem Gefühl erholsam ein- und durchschlafen

Seit vielen Jahren bringt das natürliche Arzneimittel Baldriparan Österreich den Schlaf zurück, und das auf ganz natürliche Weise ohne Gewöhnungseffekt! Baldriparan – Für die Nacht enthält hochdosierten Baldrianwurzelextrakt. Dabei beschleunigt das Arzneimittel nicht nur das Einschlafen, sondern fördert auch das Durchschlafen. Das Präparat verändert den natürli-

Für Ihre Apotheke:

**Baldriparan**

Für die Nacht  
(PZN 4452414)



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

Abbildung Betroffenen nachempfunden

BALDRIPARAN FÜR DIE NACHT - überzogene Tabletten, Wirkstoff: Trockenextrakt aus Baldrianwurzel. Zur Linderung von Schlafstörungen. [www.baldriparan.at](http://www.baldriparan.at) • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Mega-Trend in österreichischen Apotheken

# Mikrokulturen für den Darm

Unser Darmmikrobiom, also die Gemeinschaft der Bakterien im Darm, spielt eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit. Im Lauf der Zeit kann es jedoch zu einem Ungleichgewicht im Mikrobiom kommen: Die Vielfalt und Vielzahl der Bakterienstämme im Darm nimmt ab. Eine Möglichkeit, dem entgegenzuwirken, sind sogenannte Probiotika, auch Mikrokulturenpräparate genannt, die natürlich im Darm vorkommende Bakterien enthalten.



## Ein Präparat begeistert Experten:

K53 Advance enthält 53 Bakterienstämme in der besonders hohen Dosierung von über 20 Milliarden KBE pro Kapsel.

Außerdem enthält Kijimea K53 Advance Niacin, welches zur Erhaltung normaler Schleimhäute (z.B. der Darmschleimhaut) beiträgt.

**Kijimea K53 Advance ist österreichweit in Apotheken (PZN 5718104) und unter [www.kijimea.at](http://www.kijimea.at) erhältlich.**

## Experten empfehlen, auf diese 3 Qualitätskriterien zu achten:

### 1. Eine hohe Vielfalt

Um einem ausgeglichenen menschlichen Darmmikrobiom möglichst nahezukommen, sollten mindestens 50 Bakterienstämme enthalten sein.

### 2. Eine hohe Dosierung

Experten empfehlen Produkte mit mindestens 20 Mrd. koloniebildenden Einheiten (KBE).

### 3. Die Stärkung der Darmschleimhaut

Für ihre Ansiedlung im Darm brauchen Mikrokulturen eine gesunde Darmschleimhaut. Präparate sollten daher auch Stoffe enthalten, die zur Erhaltung normaler Schleimhäute beitragen.

Für Ihre Apotheke:

**Kijimea K53 Advance**  
(PZN 5718104)



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

Abbildung realen Personen nachempfunden.

# KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

**Gedächtnis stärken,  
Cholesterin senken!**



**Jetzt in Aktion in  
Ihrer Apotheke!\***

**Sparen sie 4 Euro  
auf Buer® Lecithin  
flüssig 1000 ml.**



\*Aktion gültig von 1.4.-31.5.2025



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.

# Natürlich gegen die

**Entzündungshemmende Medikamente sind vielfach bekannt. Doch auch die Natur hält Hilfe bereit.**

Entzündungsreaktionen sind grundsätzlich nichts Schlechtes. Eine Entzündung ist ein Mittel des Körpers, um auf einen Reiz zu reagieren oder etwas zu „reparieren“ – etwa eine Verletzung oder eine Erkrankung. Zu Schwierigkeiten kommt es dann, wenn dieses Entzündungsgeschehen chronisch wird. Denn treiben Entzündungen länger als geplant ihr Unwesen im Organismus, schwächen sie das Immunsystem. Das kann dann zu Problemen wie Arthritis (der häufigsten Ursache für entzündlich bedingte Gelenkschmerzen), Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa oder dem Reiz-

darmsyndrom führen oder schlichtweg zu chronischen Schmerzen. Eine mögliche Ursache ist, dass sich die Zellen des Abwehrsystems gegen das eigene Körpergewebe richten (Autoimmunerkrankung). Dadurch entzünden sich die betroffenen Stellen wie Gelenkinnenhaut oder Darm langfristig.



**„Bei Entzündungen kann man häufig mit natürlichen Wirkstoffen gegensteuern.“**

Foto: privat

LUCIE SOUCEK

## Was kann man tun?

Studien zeigen, dass neben einer möglichen genetischen Veranlagung auch die Ernährung maßgeblich am Entzündungsgeschehen beteiligt ist. So raten Experten etwa von zu viel rotem Fleisch, Wurst und Milchprodukten ab. Umge-

kehrt gibt es aber auch natürliche Stoffe, die bei Entzündungen helfen können.

Ein besonders vielversprechendes Naturheilmittel ist Curcuma. Das leuchtend gelbe Gewürz wird seit Jahrhunderten in der traditionellen indischen und chinesischen Medizin eingesetzt. Der Inhaltsstoff Curcumin wirkt entzündungshemmend, indem er Enzyme blockiert, die Entzündungsprozesse fördern. Studien zeigen, dass Curcumin bei verschiedenen entzündlichen Erkrankungen wie rheumatoider Arthritis und Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa unterstützend wirken kann. Curcuma wirkt sich zudem positiv auf die Gedächtnisleistung aus, indem es den Anteil jener Proteine im Blut reduziert, die im Gehirn Ablagerungen bilden können. Allerdings ist die Curcumin-Menge im normalen Curcuma-

## In den Wechseljahren gut auf das Cholesterin achten

In den Wechseljahren verändert sich nicht nur der Hormonhaushalt, auch der Fettstoffwechsel wird beeinflusst. Mit dem Absinken des Östrogenspiegels erhöht sich bei vielen Frauen der Cholesterinspiegel. Vor allem das „schlechte“ LDL-Cholesterin kann zunehmen, während das „gute“ HDL-Cholesterin oft zurückgeht. Dadurch steigt langfristig das Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln.



**Die Menopause wirkt sich auch auf den Fettstoffwechsel aus.** Foto: Pixabay

## „Stummes“ Cholesterin

Diese Veränderungen bleiben oft unbemerkt, da erhöhte Cholesterinwerte keine Beschwerden verursachen. Umso wichtiger sind regelmäßige Blutuntersuchungen, besonders ab dem 50. Lebensjahr. Eine ausgewogene Ernährung, reich an Ballaststoffen, gesunden Fetten – etwa aus Nüssen, Avocados oder Fisch –, aber

mit wenig Zucker und tierischem Fett, kann helfen, den Cholesterinspiegel im Gleichgewicht im grünen Bereich zu halten. Auch Bewegung wirkt sich positiv aus: Bereits 30 Minuten moderate Aktivität pro Tag fördern den Stoffwechsel und senken das Risiko für das Herz. Für die Herzgesundheit in den Wechseljahren ist es wichtig, frühzeitig gegenzusteuern. (mak)

**MENOPAUSE?  
AUF'S HERZ SCHAUEN,  
LEBEN GENIESSEN!**

**NEU!**  
IN DEINER  
APOTHEKE



**DREIFACH EFFEKT  
FÜR ENERGIE, HERZGESUNDHEIT  
UND HORMONREGULIERUNG\*\***

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.\*Gemäß IQVIA PharmaTrend MAT 12/2024 10F3, in Einheiten und AVP.  
\*\* EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Vitamin B6 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zur Regulierung der Hormontätigkeit bei.

# Entzündung



**Die chronische Polyarthrit ist die häufigste rheumatische Erkrankung, deren Ursache in einer chronischen Entzündung liegt.**

Foto: Panthermedia

Gewürz zu gering, um spürbare Effekte zu erzielen. Wirksamer sind hochdosierte Curcuma-Extrakte aus der Apotheke. Wichtig ist dabei nicht nur, wie viel Curcumin enthalten ist, sondern auch, wie gut es vom Körper aufgenommen werden kann. Dafür braucht es einen „Verstärker“, der die Aufnahme unterstützt. Oft wird dafür

schwarzer Pfeffer verwendet – der kann jedoch den Magen reizen. Schonender und gut verträglich ist zum Beispiel Lecithin, ein natürlicher Stoff, der dem Körper hilft, das Curcumin besser zu verwerten. Darauf sollte man bei der Wahl des Produkts achten und sich in der Apotheke gut beraten lassen. (red)

## Was der Kleine Odermennig kann



Foto: Pixabay

Den Kleinen Odermennig findet man in weiten Teilen Europas. Seine getrockneten Sprossspitzen können dank der enthaltenen Gerbstoffe und Flavonoide in Form von Tee, Flüssigextrakt oder einer Tinktur in Tropfen als Arzneimittel verwendet werden. Das Herbal Medicinal Product Committee erkennt die Wirkung des Odermennigs – innerlich angewendet – bei leichten Durchfällen und – als Gurgellösung – bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut an. (mak)

## Die Schilddrüse im Fokus bei MeinMed

Schilddrüsenerkrankungen betreffen einen großen Teil der Bevölkerung. Die Schilddrüse steuert zahlreiche Stoffwechselfvorgänge, darunter auch den Knochenstoffwechsel. In einem MeinMed-Webinar am 27. Mai ab 19 Uhr erörtert Peter Mikosch, Leiter der Abteilung für Innere Medizin 2 am Landeskrankenhaus Mistelbach-Gänserndorf, die Fakten zum Zusammenhang zwischen Schilddrüsenerkrankungen und Knochengesundheit. Die Teilnahme ist kostenlos, Kooperationspartner ist die Österreichische Gesundheitskasse. Infos und Anmeldung: [meinmed.at/bildung](http://meinmed.at/bildung)



**Die Schilddrüse produziert lebenswichtige Hormone.**

Foto: Panthermedia



**Dr. Robert Stillmann, MSc**  
Master of Science für Implantologie & Parodontologie

## 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, MSc**  
Master of Science für Implantologie und Parodontologie

1190 Wien, Krottenbachstr. 82-86/2/20  
Tel. 01 368 21 21  
[www.stillmann.at](http://www.stillmann.at)  
ALLE KASSEN

**Dr. Böhm®**

## DIE KRAFT DER GELBEN WURZEL



Nahrungsergänzungsmittel

**Dr. Böhm® Curcuma** ist ein spezieller Nährstoffkomplex mit einem patentierten Curcuma-Extrakt (Longvida®). Durch eine eigens entwickelte Technologie mit einem natürlichen Lecithin-Mantel kann es im Vergleich zu herkömmlichem Curcuma-Pulver wesentlich besser vom Körper aufgenommen werden.

- ✓ Nur 1 Kapsel täglich: 400 mg Curcuma-Extrakt
- ✓ Gut verträglich
- ✓ Optimal kombiniert mit Vitamin D, MSM und Oliven-Extrakt

Qualität aus Österreich.

### Haben Sie müde, schwere Beine?

Diese Symptome können erste Anzeichen einer Venenveränderung sein.

#### Unbeschwert mit Antistax®

Bei täglicher Einnahme von Antistax® Filmtabletten lassen sich Venenleiden gezielt behandeln, Beinschwellungen und damit verbundene Schmerzen reduzieren. Mit Antistax® unbeschwert durchs Leben gehen. **WERBUNG**



**Rein pflanzlich. Muss nur 1x täglich eingenommen werden.** Stada

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Trockenextrakt aus rotem Weinlaub. 133\_ATX\_0525

# Nährstoffe für die Knochengesundheit

**Vielfach unterschätzt ist Vitamin K2, das nicht nur für gesunde Knochen eine wichtige Rolle spielt.**

Ab etwa dem 30. Lebensjahr beginnt die Knochendichte langsam abzunehmen. Um dem vorzubeugen, ist die richtige Nährstoffversorgung essenziell. Als „Knochennährstoffe“ sind vor allem Kalzium, Vitamin D3 und Magnesium bekannt. Kalzium ist der Hauptbaustein der Knochen. Der Bedarf wird in der Regel über die Nahrung gedeckt. Vitamin D3 hilft dem Körper, Kalzium aus der Nahrung aufzunehmen und in den Knochen einzubauen. Magnesium wiederum unterstützt die Um-

wandlung von Vitamin D in seine aktive Form und ist für die Knochenstruktur wichtig. Weniger bekannt ist Vitamin K2. „Vitamin K2 leitet Kalzium korrekt durch unseren Körper, damit es dorthin kommt, wo wir es benötigen, in die Knochen und Gelenke, und nicht



**Vitamin K2 stärkt Knochen und reduziert die Bruchgefahr.** Foto: unsplash



**„Unsere moderne westliche Ernährung ist einfach absolut Vitamin K2-arm.“**

Foto: privat

**JÜRGEN WOLF**

dorthin, wo wir es nicht haben wollen, in das Herz-Kreislauf-System, in die Weichteile und Gewebe“, erklärt der Chemiker Jürgen Wolf. Allerdings ist es in der westlichen Ernährung extrem schwierig geworden,

Vitamin K2 in ausreichenden Mengen zu sich zu nehmen. Wolf ergänzt: „Alle Menschen, egal welchen Alters, profitieren durch die Einnahme von Vitamin K2 von den schützenden Effekten aktivierter GLA-Proteine. Besonders Personen mit Osteoporose, Gelenk- und Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose sollten für eine ausreichende Zufuhr sorgen.“

**ANDROPEAK®**
**WO&MEN**

**K2 JETZT NEU**  
AUS DEM HAUSE ANDROPEAK®

*16 Jahre auf dem Markt*  
Durch Klinische Studien

**BÄREN STARKER ALLTAG DANK VITAMIN K2.**

Erhältlich in Apotheken und auf [andropeak.com](http://andropeak.com)

Die besten Angebote für ein gesundes Leben gibt's in unserem Shop auf [andropeak.com](http://andropeak.com)

**Dein täglicher Boost für Immunsystem, Herz und Knochen.**

## Erweiterte Leistungen in Österreichs Apotheken

Optimale Erreichbarkeit, fachliche Kompetenz und lange Öffnungszeiten machen die 1.470 Apotheken in Österreich besonders im ländlichen Raum für Hunderttausende Menschen täglich zu einer der ersten Anlaufstellen bei vielen Gesundheitsfragen. Nacht- und Bereitschaftsdienste der Apotheken sind für die Gesundheitsversorgung unverzichtbar, moderne Gesundheitstests zur Unterstützung der ärztlichen Diagnostik gewinnen an Bedeutung.



**Neue Angebote in Apotheken wie z.B. Medikationsanalyse** Foto: ÖAK

### Medizinische Lücken füllen

Dasselbe gilt für die Telemedizin. Der Ausbau des telemedizinischen Angebots, wie es die Bundesregierung angekündigt hat, ist eine richtige Antwort auf Ärztemangel und Versorgungslücken sowie auf lange Wartezeiten. Mit der Telemedizin kommt ärztliche Expertise in die Apotheke, Wartezeiten

werden kürzer, die Spitäler entlastet. Neben der Telemedizin fordert die Österreichische Apothekerkammer, dass präventive Leistungen von der Krankenkasse bezahlt werden. Dazu zählen die strukturierte und umfassende Analyse der Gesamtmedikation (Medikationsanalyse), für Menschen, die dauerhaft fünf oder mehr Arzneimittel einnehmen müssen, sowie die Bestimmung diverser Gesundheitsparameter, von Blutzuckermessungen über Cholesterinwerte bis hin zu Infektionserregern. **WERBUNG**

# Schwerhörigkeit oft unbehandelt

In Österreich hört ungefähr jeder Fünfte nicht mehr einwandfrei

VON LAURA SCHNETZER

In Österreich hört ungefähr jeder Fünfte nicht mehr einwandfrei. Behandeln lässt sich nur ein Bruchteil. Schätzungen zufolge sind hierzulande um die 1,7 Millionen Menschen von einem gewissen Grad an Schwerhörigkeit betroffen. Viele erkennen und behandeln dies erst spät. Studien haben festgestellt, dass bei Verwendung eines Hörgeräts das Demenzrisiko sinkt. Um die 85 Prozent der Betroffenen nutzen jedoch keines. Ohne Therapie wird das Hören immer anstrengender für das Gehirn und bestimmte Hirnregionen können sogar an Volumen verlieren, da weniger Reize wahrgenommen werden. Hörverlust kann unterschiedliche Ursachen haben, beispielsweise Alter, Infektionen oder akute Lärmschäden. Am häufigsten ist die Schallempfin-



In Österreich hört ungefähr jeder Fünfte nicht mehr einwandfrei. Behandeln lässt sich nur ein Bruchteil.

Foto: unsplash.com

gungsschwerhörigkeit, die in der Regel durch die Zerstörung der Haarzellen im Innenohr verursacht wird.

Zuerst bereitet vielen Betroffenen nicht das Hören Schwierigkeiten, sondern das Verstehen. Wenn man plötzlich das Gefühl hat, jeder redet undeutlich, dann ist dies ein Anzeichen dafür, dass man gewisse Frequenzen nicht mehr richtig hört.

Viele denken bei einem Tinnitus nicht an Hörverlust, aber

häufig ist ebenjener die Ursache. Das Gehirn versucht, die Stille durch die fehlenden auditiven Reize zu füllen, was dieses störende Ohrgeräusch auslösen kann. Somit bringt auch hier das Verwenden eines Hörgeräts oft Erleichterung.

## MEHR INFOS UNTER:

Ein Video zum Thema finden Sie hier: [meinmed.at/krankheit/tinnitus/1745](https://meinmed.at/krankheit/tinnitus/1745)



Sommerhitze bedeutet oft Stress für die Venen.

Foto: Pixabay

## Was die Venen bei Sommerhitze fit hält

Hohe Temperaturen im Sommer weiten die Blutgefäße – das entlastet den Kreislauf, belastet aber die Venen. Das Blut versackt leichter in den Beinen, Schwellungen, schwere Beine oder Krampfadern können Folgen sein. Besonders betroffen sind Menschen mit Venenschwäche. Abhilfe schaffen viel Bewegung, Wechselduschen und das Hochlagern der Beine. Auch leichte Kompressionsstrümpfe können helfen. Ausreichend Flüssigkeit ist ebenfalls wichtig für die Blutzirkulation. Zusätzlich gibt es pflanzliche Präparate, die den Blutfluss ankurbeln. (mak)



Empfinden Sie es als anstrengend, Gesprächen in größeren Gruppen in lauter Umgebung zu folgen?

z.B.: bei Treffen mit Freunden, Familie oder im Arbeitsumfeld



Ja  Nein



Drehen Sie den Fernseher oder das Radio oftmals lauter als früher?

z.B.: Türklingel, Vogelgezwitscher, Straßenverkehr, etc.



Ja  Nein



Wünschen Sie sich Umwelt- bzw. Umgebungsgläusche wieder besser hören zu können?

z.B.: Türklingel, Vogelgezwitscher, Straßenverkehr, etc.



Ja  Nein

## Wie steht es um Ihre HÖRSTÄRKE?

Haben Sie das Gefühl nicht mehr so gut zu hören?

Dann bietet ein professioneller Hörtest Auskunft darüber, wie es um Ihr Gehör steht.



Jetzt Termin vereinbaren & gratis Hörtest machen!

Wir sind für Sie da.  
Ihr Neuroth-Fachinstitut Wien 4  
Schönbrunner Straße 9  
Tel.: 01/904 97 00

QR-Code scannen und Termin online buchen  
[neuroth.com](https://neuroth.com)



**NEUROTH**

BESSER HÖREN • BESSER LEBEN