

# Wieder mehr

Anspannung und Unruhe machen vielen Menschen zu schaffen. Doch Gelassenheit lässt sich trainieren.

Wege zu mehr Gelassenheit. Sehr gut hilft körperliche Aktivität, am besten an der frischen Luft. Experten empfehlen 120 Minuten in der Woche, aber wenn man zumindest dreimal pro Woche für je 20 Minuten sportlich aktiv ist, ist man bereits auf einem guten Weg. Sport gilt als gutes natürliches Antidepressivum. Diesen Mechanismus kann man sich für das innere Gleichgewicht zunutze machen.

VON MARGIT KOUDELKA

Die Gedanken kreisen, der Körper ist angespannt: Viele Menschen kennen dieses Gefühl der inneren Unruhe. In schwierigen Zeiten mit Krisen und Teuerung verstärkt sich dieser Zustand häufig. Wenn man herausfinden möchte, welche Gründe es für die fehlende Ausgeglichenheit gibt, verstrickt man sich dabei leicht in weitere aufwühlende Gedanken. Häufig beeinträchtigen Sorgen auch die Schlafqualität, was sich ebenfalls negativ auf die allgemeine Gesundheit auswirken kann. Doch es gibt

## Achtsamkeit und Atmung

Weitere Instrumente zur Reduktion von emotionalem Stress sind Achtsamkeits- und Meditationsübungen sowie Atemtechniken, die erlernt und trainiert werden können (siehe Beispiel im Infokasten). Zusätzlich können beruhigende Tees und pflanzliche Präparate dabei helfen, die innere Ruhe wiederzufinden.

## Grüner Star: Rund 90.000 Österreicher sind betroffen

Das Glaukom wird umgangssprachlich auch als grüner Star bezeichnet. Ein irreführender Name, der auch oft zur Verwechslung mit dem weitaus weniger gefährlichen grauen Star (Linsentrübung) führt, denn das Glaukom ist alles andere als harmlos. Das Glaukom ist eine chronische, unheilbare Erkrankung des Sehnervs und weltweit sowie auch in Österreich die zweithäufigste Erblindungsursache. „Während der graue Star (fachsprachlich Katarakt) für die Betroffenen durch eine Sehverschlechterung rechtzeitig erkennbar ist und durch eine Operation eine Sehverbesserung erreicht werden kann, ist das Glaukom unvergleichlich gefährlicher, da es schmerzfrei, langsam und unbemerkt zu einer irreversiblen Sehverschlechterung bis hin zur Erblindung führen kann“, erklärt Katharina Krep-



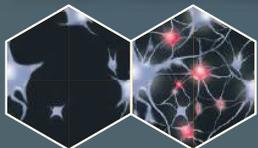
Die Augengesundheit stets im Blick behalten. Foto: ALPA PROD/Shutterstock.com

ler, Fachärztin für Augenheilkunde und Optometrie und Primaria an der Augenabteilung Klinik Landstraße und Klinik Donaustadt. Rechtzeitig erkannt und entsprechend behandelt, kann die Erkrankung dagegen meist zum Stillstand gebracht werden. Dafür stehen verschiedene Therapieoptionen wie Augentropfen, Laser und Operationstechniken zur Verfügung. (mak)

Geistig fit im Alter?

## NeuroPep®

lässt neue Gehirnzellen wachsen



NeuroPep® fördert die Neurogenese (Bildung neuer Gehirnzellen)

www.neuropat.at

- ✓ Unterstützt die Neubildung von Nervenzellen im Gehirn
- ✓ Aktiviert deren Vernetzung
- ✓ Klinisch nachgewiesen



Je älter wir werden, umso mehr Gehirnzellen sterben ab. Der patentierte Nährstoffkomplex von NeuroPep® kann diesen Alterungsprozess abbremsen, indem er die Neurogenese fördert. So unterstützt Sie NeuroPep® bei altersbedingter Vergesslichkeit®.

Ihr Gehirn bleibt so leistungsfähig und Sie mitten im Leben.

NeuroPep®  
PZN 5671012  
Nur in der Apotheke

® Zink trägt zu einer normalen kognitiven Funktion bei. Neuropepton enthält nervenernährende Moleküle (Neuropeptide) und Aminosäuren.

## MultitasQueen



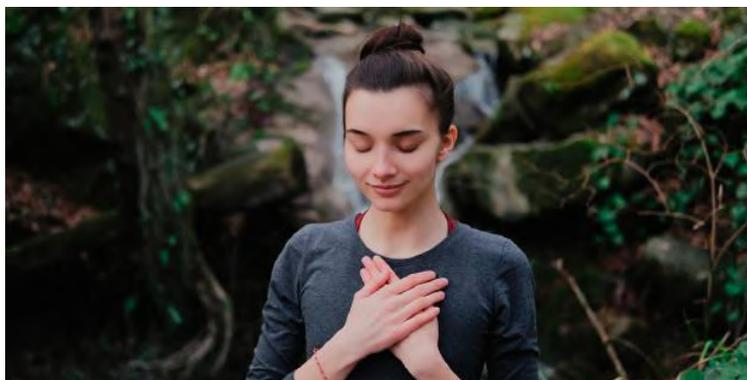
Da braucht's  
NERVEN und  
GELASSENHEIT

Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. Natürlich!

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

PADMA

# innere Ruhe



Regelmäßige Bewegung in der Natur sowie Achtsamkeits- und Atemübungen beruhigen nervöse Gemüter.

Foto: Yolya Ilyasova/Shutterstock.com

## ENGELSFLÜGEL GEGEN EMOTIONALEN STRESS

Bei Stress neigt man dazu, eine vorgebeugte Haltung einzunehmen. Das behindert die Atmung. Bei dieser Übung stellt sich der Betroffene

vor, er hätte große Engelsflügel. Das Gewicht der Flügel zieht die Schultern nach hinten. Somit weitet sich der Brustkorb, der Atem bekommt

mehr Raum. Hilfreich ist es auch, länger aus- als einzuatmen. Das senkt die Aktivität des Sympathikus und wirkt somit beruhigend.



Foto: akirEVara/Pixabay.com

## Warum Leinsamen so gesund sind

Leinsamen enthalten viele Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und Phytoöstrogene. Zudem sind sie eine gute Quelle von Vitamin B1, Kupfer und Magnesium. Sie quellen im Magen auf, wodurch rasch ein Sättigungsgefühl eintritt. Darüber hinaus sind sogenannte Schleimstoffe in den Samen zu finden. Diese bilden eine schützende Schicht auf der Magen- und Darmschleimhaut. (mak)

## Die Sicherheit, das richtige Präparat zur Unterstützung des Immunsystems einzunehmen



Mag. pharm. Martina Lanzinger ist Pharmazeutin, Immunexpertin und Beauftragte für die Qualitätssicherung der Präparate **Supamun®** bei der österreichischen Richter Pharma AG. Sie weiß daher genau, worauf es bei den Inhaltsstoffen in Präparaten zur Unterstützung des Immunsystems ankommt:

## Die richtigen Vitamine und Spurenelemente einnehmen

Unsere heutigen Lebensgewohnheiten machen es uns nicht einfach, unseren täglichen Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen zu decken. Die Folge ist: wir sind anfälliger für Krankheiten! Daher ist es nur logisch, Präparate mit Vitaminen und Spurenelementen zur Unterstützung des Immunsystems einzunehmen.

## Warum es so wichtig ist auf die Qualität zu achten

Eine gute Formulierung ist die Basis, aber es müssen alle Wirkstoffe nicht nur in entsprechender Menge, sondern auch in Reinheit und Qualität passen. Nur so kann der gewünschte Effekt garantiert werden. Und diese Reinheit und Qualität der Wirkstoffe in den **Supamun®** Präparaten überprüfe ich als Beauftragte der Qualitätssicherung tagtäglich. Damit wir Ihnen die Sicherheit einer Top-Qualität für unsere **Supamun®** Präparate gewährleisten können.

## Supamun® Immun Kapseln: Gutes noch besser machen!

Unsere **Supamun® Immun Kapseln** enthalten Zink sowie die Vitamine D<sub>3</sub> und C in der für Sie optimalen Dosierung. Für Letzteres ist es unserem Entwicklungsteam erneut gelungen, ein noch effektiveres Vitamin C einzusetzen, welches rascher in die Zellen eingeschleust wird und länger im Körper verbleibt. So setzen wir mit unseren **Supamun®** Präparaten immer wieder neue Trends, um Gutes noch besser machen zu können. Natürlich ist für mich, als Beauftragte der Qualitätssicherung, bei diesen innovativen Weiterentwicklungen unserer Präparate neben einer absoluten Freiheit von Verunreinigungen auch die Herkunft der Rohstoffe für höchste Produktsicherheit entscheidend. Unser oberstes Ziel ist es, Sie mit unseren Präparaten rundum zufrieden zu stellen. Und für dieses Ziel setze ich mich täglich für Sie ein!

**Supamun® Immun Kapseln** sind vegetarisch, gluten- und laktosefrei. Ab 18 Jahren sowie für Schwangere und Stillende geeignet. Exklusiv in der Apotheke erhältlich.

## Hoggar Night GOOD NIGHT

Gut einschlafen, tief durchschlafen, erholt aufwachen



Duo Kapsel mit Zweifach-Effekt



mit Lavendelöl, Passionsblumen-Extrakt und Vitamin B6.

Hoggar NIGHT Duo Natural jetzt in Ihrer Apotheke!

STADA

Caring for People's Health

PZN: 5473772

\* unterstützt die normale Funktion des Nervensystems. 014\_HOG\_0123



PZN: 5091042

PureWay-C® and PureWay-C® logo are marks of One Innovation Labs, LLC. in the U.S. and/or other countries. Supamun® Immun Kapseln sind Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist.

SUP\_079\_0303\_Ina WERBUNG

### Kann Lippenbalsam süchtig machen?

Lippenpomade, die Erdölzusätze enthält, kann tatsächlich zu einer Art Suchtverhalten führen. Diese Substanzen schützen die Lippen zwar vor Wind und Wetter, sie spenden jedoch keine Feuchtigkeit. Die empfindliche Haut trocknet aus und man neigt dazu, die Lippen immer wieder einzucremen. Besser sind Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Kokosöl, Kakao- oder Sheabutter. (mak)

# Urlaub trotz Demenzerkrankung

Die MAS Alzheimerhilfe bietet dieses Jahr fünf Termine in Bad Ischl an

Menschen mit Demenz zu betreuen ist eine fordernde Aufgabe für die Angehörigen. Die Möglichkeiten, eigenen Interessen nachzugehen und zu entspannen, sind rar. Für jene Personen bietet die MAS Alzheimerhilfe spezielle Urlaube in Bad Ischl an. Gemeinsam mit dem dementen Partner können sie sich eine Auszeit

gönnen. Im Rahmen des Therapie- und Förderaufenthaltes werden die erkrankten Menschen stadiengerecht betreut, die Angehörigen haben Zeit für Erholung. Auch Spaziergänge und andere Aktivitäten werden für die Betroffenen organisiert. Weitere Infos: [alzheimerhilfe.at/alzheimerurlaub](http://alzheimerhilfe.at/alzheimerurlaub) bzw. im Video (siehe QR-Code). (mak)



Alzheimerurlaub: Auszeit ohne Trennung. Foto: L. Smokovski/Shutterstock.com

# MIGRÄNE ON OFF



**REZEPTFREI.  
MIGRÄNEFREI.**

Hilft schnell bei akuter Migräne.

- Das erste rezeptfreie Triptan Österreichs
- Lindert auch die Begleitsymptome
- Gezielte Linderung der Migränesymptome: hemmt die Schmerzen direkt an ihrem Entstehungsort

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Zolmitriptan. 290\_AUR\_1222

[aurasinakut.at](http://aurasinakut.at)



# LEHRE IN DER APO

**PASST**



**ZU DIR  
AUCH?**

**ZU MIR.**



Österreichischer Apothekerverband

[job-apotheke.at](http://job-apotheke.at)



Du suchst eine abwechslungsreiche und sinnvolle Ausbildung? Und später einen sicheren und spannenden Job, in dem du Menschen hilfst? Dann passt eine Lehre in der Apotheke zu dir. Mach den Online-Check!

# Mit vollem Elan den Frühling genießen

Der Lenz ist da. Wie die Natur muss sich nun auch der Körper auf „Frühlingsmodus“ umstellen.



Ein Frühlingsspaziergang in der Natur nach dem langen Winter ist gut für den Kreislauf und Balsam für die Seele zugleich.

Foto: vvita/Shutterstock.com

Die Hormone verändern sich, die Sonnenstunden werden mehr und die Menschen halten sich wieder häufiger in der Natur auf. Das ist schön, aber auch eine Belastung für den Organismus. Um den Frühling voller Elan genießen zu können, sollte man bereits in der Früh den Kreislauf mit einer Wechseldusche in Schwung bringen. Kann man sich dazu absolut nicht überwinden, ist ein Massagehandschuh eine gute Option, das Herz-Kreislauf-System zu aktivieren. An dunklen, kalten Wintertagen essen viele

vermehrt fettige und deftige Speisen. Diese machen allerdings rasch müde. Jetzt ist die Zeit, auf leichtere Kost umzusteigen, beispielsweise auf Getreidesalate, natur gebratenen Fisch und viel Gemüse. Je bunter, desto besser wird man mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Zudem braucht der Körper ausreichend Flüssigkeit,

also je nach körperlicher Aktivität etwa zwei Liter in Form von Wasser, ungesüßten Tees oder stark verdünnten Säften. Energie lässt sich auch durch Bewegung an der frischen Luft tanken. Die Sonnenstrahlen sorgen dafür, dass der Körper vermehrt Serotonin erzeugt, das als Glücks- und Muntermacherhormon gilt. (mak)

## Kopfschmerzen oder Migräne?

Jetzt online: MeinMed-Webinar zu einer der häufigsten Schmerzarten

J. ANDITSCH, M. KOUDELKA

Kopfschmerzen zählen neben Rückenschmerzen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden. Die Volkskrankheit Migräne steht auf Platz 2 der am meisten einschränkenden Krankheiten. Welche Therapiemöglichkeiten es gibt und was ein Kopfschmerzkalender bringt, darum ging es in einem Webinar, das MeinMed in Kooperation mit STADA veranstaltete. Mehr als 1 Million Menschen sind in Österreich von Kopfschmerzen betroffen, wobei die Medizin 200 verschiedene Arten unterscheidet. Zu den häufigsten Formen zählen der Spannungskopfschmerz und die Migräne. „Von der Volkskrankheit Migräne sind mehr Frauen als Männer betroffen“, wie Neurologin Sonja-Maria Tesar im Rahmen des Webinars erklärt.

Eine Kopfschmerzerkrankung, bei der neben starken, pulsierenden Schmerzen Begleitsymptome wie Erbrechen, Übelkeit oder Lichtempfindlichkeit auftreten.

### Fehlende Aufklärung

Laut einer Repräsentativbefragung von 2016 wurden nur 60 Prozent der Patienten adäquat über die Diagnose Kopfschmerzen und die Therapie aufgeklärt. „Treten Kopfschmerzen regelmäßig auf, ist der Besuch beim Neurologen unverzichtbar“, so Tesar. So kann ein Übergebrauch von schmerzstillenden Arzneimitteln wie Acetylsalicylsäure und Ibuprofen erst recht Kopfschmerzen auslösen.

### Mehrere Therapieformen

Über die Art der Therapie entscheidet nach der Diagnosestellung der behandelnde Arzt.



Kopfschmerzen beeinträchtigen Betroffene im Alltag.

fizkes/Shutterstock.com

Neben der medikamentösen Therapie können auch Ausdauersport, Akupunktur und Meditation helfen. Tesar empfiehlt, bei regelmäßigen Beschwerden auch einen Kopfschmerzkalender zu führen, oder die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.

## Zahnärztin



Dr. Silke SPANLANG, MSc  
Zahnärztin & Kieferorthopädin

„Ihre eigenen Zähne bis ins hohe Alter gesund erhalten – Wir helfen Ihnen dabei!“

- Vorsorge & Mundhygiene
- Zahnspangen (unsichtbar)
- Veneers (optische Korrektur)
- Keramikinlays & Kronen
- Implantate (minimalinvasiv)

Vorsorge, Gesunderhaltung und Pflege ist Ihre Schönheit von morgen.

Am wichtigsten ist mir, dass Ihre Zähne langfristig optimal versorgt und Sie dadurch nachhaltig zufrieden sind. Eine gute Kaufunktion gekrönt von einem ästhetisch sehr schönen Lächeln ist unser gemeinsames Ziel.



Ich nehme mir viel Zeit für Ihre Wünsche!

Dr. Silke SPANLANG, MSc  
Zahnärztin & Kieferorthopädin  
Alle Kassen & Privat

19., Döblinger Hauptstr. 66/9  
Tel.: 01 / 368 368 7

1., Trattnerhof 2/2  
Tel.: 01 / 533 11 11

Montag bis Freitag: 8 - 17 Uhr

www.viennadentalclinics.com

# Endlich wieder volles Haar

**Wer wünscht sich nicht volles und glänzendes Haar? Und doch sieht die Realität oft anders aus. Die gute Nachricht: Das muss nicht so sein.**

Für Haarausfall kann es viele Gründe geben – so kann das Haar etwa nach einer Schwangerschaft oder in den Wechseljahren lichter werden. Was viele nicht wissen: Auch die Jahreszeiten haben einen Einfluss darauf. So tritt Haarausfall etwa sehr häufig im Frühling auf, wo sich durch die vermehrte Sonneneinstrahlung immer mehr Haare verabschieden. Wenn selbst gewissenhafte Pflege und teure Kosmetikprodukte nicht ausreichen, um gegenzusteuern, kann es hier sinnvoll sein, das Problem von innen heraus anzugehen.

## Nährstoffe für die Haare

Tatsächlich ist es so, dass lichter Haar oft mit einem Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt zusammenhängen kann. Während hier eine abwechslungsreiche Ernährung basierend auf täglich frischem, nährstoffreichem Essen bereits gute Erfolge erzielen kann, schaffen das heute die Wenigsten. Denn leider ist der Nährstoffgehalt vieler Lebensmittel heute aufgrund ausgelaugter Böden um ein Vielfaches geringer als noch in den letzten Jahrzehnten. Genau da kommen Nahrungsergänzungsmittel ins Spiel. Vor allem in der Apotheke findet man hochwertige Produkte mit einer ausgewogenen Zusammensetzung und sinnvollen Dosierung. Folgende Inhaltsstoffe haben sich hier besonders bewährt und sollten daher in jedem Fall enthalten sein:



## Was Apotheker empfehlen

Das am häufigsten gekaufte Produkt für volles Haar in Österreichs Apotheken ist „Haut Haare Nägel“ von Dr. Böhmer®. Das ist nicht verwunderlich, wenn man die Geschichte dahinter kennt. Seit über 55 Jahren werden die Produkte dieser Marke in Österreich entwickelt und produziert. Dabei werden nur die hochwertigsten Rohstoffe verarbeitet und Zusatz- und Konservierungsstoffe vermieden. Dies überzeugt Apotheker und KonsumentInnen gleichermaßen.

- **Silizium** aus der Goldhirse als wichtiger Bestandteil von vollem Haar.
- **Naturreiner Schwefel (MSM)** verleiht dem Haar Glanz und Volumen.
- **Selen:** Ein Mangel dieses wichtigen Spurenelements kann zu Haarausfall führen.

## Erfahrungsbericht Schwindel:

# „Endlich wieder sicher auf den Beinen!“

**Immer mehr Österreicher klagen über Schwindelbeschwerden. Was kann man tun, um sich endlich wieder sicher im Alltag zu fühlen?**

Erika M.\* (58) zählt zu jenen Menschen, die immer wieder an Schwindelanfällen und Kreislaufproblemen leiden: „Mir war oft nach dem Aufstehen oder beim Anstellen im Supermarkt schwindelig. Der Boden schwankte ganz plötzlich und teilweise ist mir richtig schwarz vor Augen geworden.“ Was Erika M. und andere Betroffene dabei

am meisten plagt: Dadurch, dass der Schwindel so unvermittelt auftritt, lebt man mit einem stetigen Gefühl der Unsicherheit.

## „Diese Tropfen haben geholfen“

Nachdem sie in der Apotheke bereits mehrere Mittel ausprobiert hat, haben sich für Erika M. schließlich die Schwindel- und Kreislauf-Tropfen von Apozema® bewährt: Die pflanzlichen Tropfen enthalten etwa die altbewährte Heilpflanze Mistel zur Stärkung von Herz & Kreislauf sowie Kokkelskörner, die bereits im 16. Jahrhundert von Seefahrern erfolgreich bei Schwindel eingesetzt wurden. Sie eignen sich – auch ergänzend – für den Einsatz

bei allen Arten von Schwindel und Kreislaufbeschwerden.

**Erika M.:** „Endlich fühle ich mich wieder sicher auf den Beinen und kann meinen Alltag genießen“.

**Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich:**  
PZN 0987897

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

\*Name von der Redaktion geändert



# Nächtlicher Harndrang – wie oft ist normal?

**Nachts aufstehen, weil die Blase drückt? Für viele Männer ist das ein regelmäßiges Problem. Man kann aber etwas dagegen tun.**

Wie häufig am Tag Harndrang empfunden wird, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Ganz grundsätzlich lässt sich aber sagen: Wer an die zwei Liter Wasser trinkt, muss im Schnitt vier bis fünf Mal pro Tag auf die Toilette. Bei vielen schlägt die Blase aber öfter Alarm. Vor allem in der Nacht kann das zu einer großen Belastung werden.

## Ursache Prostata

Ab 40 Jahren kann es vorkommen, dass die Prostata sich durch hormonelle Umstellungen im männlichen Körper gutartig



zu vergrößern beginnt. Dadurch engt sie die Harnröhre ein und die Blase kann nicht mehr vollständig entleert werden. Das kann einerseits zu „Startschwierigkeiten“ beim Urinieren, lästigem Nachtröpfeln oder eben zu mehreren nächtlichen Wanderungen aufs WC führen. Ab 60 ist schon beinahe jeder zweite Mann von solch einem Problem betroffen. Was kann man tun?

## Pflanzliche Unterstützung

Um gegenzusteuern, empfehlen Urologen hier einen speziellen Extrakt aus den Kernen des Steirischen Ölkürbis. Dieser zeigt als pflanzliche Unterstützung eine sehr gute Wirkung. Mittlerweile ist das auch wissenschaftlich belegt. In einer klinischen Studie zeigte sich etwa, dass sich die Probleme nach einer Einnahmedauer von nur sechs Wochen deutlich verbes-

serten. Der nächtliche Harndrang konnte um fast die Hälfte gesenkt werden.<sup>1</sup> In einer weiteren Studie berichteten zudem 80 % der Teilnehmer von einer wesentlich besseren Lebensqualität.<sup>2</sup>

## Tipp aus der Apotheke

Die Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm® enthalten den oben angesprochenen Kürbiskern-Extrakt in 20-facher Konzentration und optimaler Dosierung. Das Präparat wird nach höchsten Qualitätsstandards produziert und ist exklusiv in der Apotheke erhältlich.

<sup>1</sup> Terado T. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52 (4): 551-61  
<sup>2</sup> Leibbrand M. et al., J Med Food 00 (0) 2019, 1-9

Für Ihren Apotheker

**Dr. Böhm®  
Kürbis nur 1  
Tablette  
täglich**  
PZN 1609022



# Doppelt stark für's Herz!

Zu hohe Blutfettwerte sind ein Risiko für die Herzgesundheit. Ein Überschuss an Blutfetten wie Cholesterin oder Triglyceriden lagert sich in unseren Gefäßen ab. Dadurch steigt der Blutdruck. Die möglichen Folgen sind schwerwiegend und gehen bis hin zum Herzinfarkt. Wie bekommt man die Blutfettwerte in den Griff?



## Gezielt gegensteuern

Bei stark erhöhten Werten verschreibt der Arzt Cholesterinsenker (Statine). Herzspezialisten haben in den letzten Jahren jedoch aufgezeigt, dass auch eine Einnahme von hochdosierten Omega-3-Fettsäuren zu normalen Blutfettwerten beitragen kann: Bei einem leicht erhöhten Triglyceridspiegel können diese allein bereits ausreichend sein. Doch auch als Ergänzung zu Statinen ist ihre positive Wirkung nicht von der Hand zu weisen.

höchste Konzentration an Omega 3 und zusätzlich Coenzym Q10, einen körpereigenen Stoff, der wichtig für das Herz und die Energieversorgung des Körpers ist. Gut zu wissen: Die körpereigene Produktion von Coenzym Q10 nimmt mit dem Alter ab und wird durch die Einnahme von Statinen zusätzlich gehemmt. Somit sorgen die Omega-3-Kapseln von Dr. Böhm® gleich zweifach für einen positiven Effekt auf die Herzgesundheit.

Für Ihren Apotheker

**Dr. Böhm®  
Omega  
complex**  
PZN 4733573



# AKUTE HILFE BEI SCHMERZEN UND SCHWELLUNGEN



Ob Schulter- oder Kniebeschwerden, Verstauchungen oder Tennisarm – schmerzhafte Entzündungen sowie Schwellungen behandelt man seit Jahrzehnten am besten mit **PASTA COOL®**. Sie wirkt

- ✓ schmerzlindernd
- ✓ abschwellend
- ✓ entzündungshemmend

**Anwendung:** Pasta Cool® auftragen, mit einem Tuch bedecken und über Nacht wirken lassen.

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