

Wenn der Ischias nervt!

Langes Sitzen, falsches Bücken – und schon ist er da! Ein stechender Schmerz im unteren Rücken, der über den Po bis zum Fuß ausstrahlen kann. Auch Taubheits- oder Kribbelgefühle können auftreten. Hinter den Schmerzen rund ums Gesäß steckt meist eine Reizung oder Quetschung des Ischias-Nervs. Doch Schmerzpatienten können aufatmen. Das Arzneimittel Restaxil Tropfen (Apotheke, rezeptfrei) kann speziell bei Nervenschmerzen helfen.



Abbildung Betroffenen nachempfunden

RESTAXIL Tropfen, Wirkstoffe: Gelsemium sempervirens Dil. D2, Spigelia anthelmia Dil. D2, Iris versicolor Dil. D2, Cyclamen purpurascens Dil. D3, Cimicifuga racemosa Dil. D2. Homöopathische Arzneispezialität bei Nervenschmerzen und Kopfschmerzen. • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Natürlich, gut verträglich

In Restaxil ist u. a. der natürliche Arzneistoff **Iris versicolor** aufbereitet, der laut Arzneimittelbild bei Ischialgien mit ziehenden, reißenden und brennenden Schmerzen im Hüftnerb bis zum Fuß eingesetzt wird. Nicht weniger eindrucksvoll wirkt **Cimicifuga racemosa**: Der Arzneistoff kommt erfolgreich bei ausstrahlenden Schmerzen im Rücken sowie bei Neuralgie im Becken zum Einsatz. Dabei bekämpft er Druck und Schmerz längs des Ischias-Nervs. Zusammen mit drei weiteren bewährten Arzneistoffen ergeben sie den besonderen 5-fach-Wirkkomplex

von Restaxil! **Das Beste:** Die Schmerztropfen sind zudem gut verträglich.

Für Ihre Apotheke:

**Restaxil
Tropfen**

(PZN 4954185)



www.restaxil.at

Restaxil®

Schluss mit träger Verdauung!

Den Darm auf sanfte und natürliche Weise aktivieren

Unser Darm ist ein wahres Wunderwerk: Bis zum 75. Lebensjahr verarbeitet er mehr als 30 Tonnen Nahrung und ermöglicht so die Aufnahme lebenswichtiger Bestandteile wie Vitamine, Enzyme und Spurenelemente. Trotz seiner Leistungsfähigkeit ist der Darm jedoch auch hochsensibel. Bei Stress, einer ballaststoffarmen Ernährung oder mit zunehmendem Alter nimmt die Darmaktivität ab und der Transport der Nahrung im Darm gerät ins Stocken. Zusätzlich stauen sich oftmals Gase im Darm an, die sich in einem Blähbauch äußern. Doch Forscher haben mit Kijimea Regularis PLUS jetzt ein Produkt entwickelt, das Hoffnung schenkt.



so sanft. Dadurch erhält sie den Impuls, sich wieder zu bewegen. So kommt der Darm aus eigener Kraft in Schwung und die Verstopfung löst sich² – planbar und zuverlässig. In der Folge können auch die Gase im Darm reduziert werden, wodurch der Blähbauch zurückgeht.

Die Verdauung auf clevere Weise aktivieren

Kijimea Regularis PLUS enthält Methylcellulose und Psyllium, welches die normale Funktion des Darms unterstützt, hilft, die Darmpassage zu erleichtern und einen gesunden Darm zu erhalten¹. Denn es quillt im Darm auf und dehnt die Darmmuskulatur

Für Ihre Apotheke:

**Kijimea
Regularis
PLUS**

(PZN 5785922)

www.kijimea.at



Sexuelle Schwäche

Sie ist bereit für einen heißen Sommer. Mit dieser Pille sind Sie es auch

**Neradin Tabletten –
die pflanzliche Unterstützung für Ihre Vitalität**

Der Wunsch nach einem zweiten Frühling im Liebesleben beschäftigt viele Männer. Wenn Vitalität und Leidenschaft nachlassen, macht sich schnell Unsicherheit breit – mehr als jeder zweite Mann hatte schon einmal sexuelle Probleme, wie z. B. Erektionsstörungen.¹ Zahlreiche chemische Präparate zur Linderung entsprechender Leiden erfordern eine ärztliche Verschreibung, was vielen unangenehm ist. Zudem rauben sie durch den fixen Einnahmezeitpunkt die Spontaneität. Eine gut verträgliche Alternative für den täglichen Verzehr ist daher ideal.


WDHiT

Ganz Österreich spricht deshalb über Neradin (freiverkäuflich, Apotheke): Die Tabletten enthalten den aus der Heilpflanze Damiana gewonnenen Wirkstoff Turnera diffusa Trit. D4. Diese Pflanze hat eine lange Tradition in der Unterstützung der männlichen Potenz und wird seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde geschätzt. Ihrem Wirkstoff wird ein durchblutungsfördernder Effekt auf die Schwellkörper des Mannes zugeschrieben.

lichen Beschwerden bei sexueller Schwäche, wie z. B. eine Erektionsstörung, lösen, sondern auch durch ein Wiedererwachen des Sexuallebens das psychische Wohlbefinden positiv beeinflussen. Holen Sie sich Neradin rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Für Ihre Apotheke:

Neradin Tabletten

(PZN 4466770)



www.neradin.at

Die regelmäßige Einnahme von Neradin kann nicht nur die körper-

¹Briken, P. et al.: Prävalenzschätzungen sexueller Dysfunktionen anhand der neuen ICD-11-Leitlinien. Deutsches Ärzteblatt International S. 653–8, 2020 • Bildmaterial KI-generiert • Abbildung Betroffenen nachempfunden

NERADIN Tabletten, Wirkstoff: Turnera diffusa Trit. D4, Homöopathische Arzneispezialität bei Beschwerden, verursacht durch sexuelle Schwäche, www.neradin.at • Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. • Die Einnahme von Arzneimitteln über längere Zeit sollte nach ärztlichem Rat erfolgen.

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.



In puncto Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sehen Experten in Österreich noch Luft nach oben.

Foto: kaboompics.com/pexels.com

Vorsorge: „Safe Hearts Allianz“ fordert Reformen

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in Österreich nach wie vor die häufigste Todesursache. Obwohl das Gesundheitssystem bei der Behandlung im Krankheitsfall international gut abschneidet, schöpft es das Potenzial der Prävention bei weitem nicht aus. Um diese Lücke zu schließen, haben sich vier führende medizinische Fachgesellschaften zur „Safe Hearts Allianz“ zusammengeschlossen. In einem gemeinsamen Manifest legen die Österreichische Kardiologische Gesellschaft (ÖKG), die Österreichische Gesellschaft für Nephrologie (ÖGN), die Österreichische Diabetes Gesellschaft (ÖDG) und die Österreichische Gesellschaft für Innere Medizin (ÖGIM) einen evidenzbasierten Fahrplan vor. Ziel ist es, Herz-, Nieren- und Stoffwechselerkrankungen wirksamer zu verhindern.

Weg von Reparaturmedizin

Die Allianz fordert einen Paradigmenwechsel: weg von reparativer Medizin hin zu wissenschaftlich orientierter Vorsorge. Dringenden Handlungsbedarf sehen die Experten bei der Vorsorgeuntersuchung, welche zuletzt 2005 überarbeitet wurde. Die im Gesundheitsreformfonds vorgesehenen Präventionsmittel müssten nun rasch eingesetzt werden, ohne Reformen durch langwierige Evaluierungen zu verzögern. Harald Sourij, Präsident der Österreichischen Di-

abetes Gesellschaft (ÖDG), betont: „Die ÖDG hat gemeinsam mit der ÖKG, ÖGIM und ÖGN die Safe Hearts Allianz gegründet, mit dem Fokus evidenzbasierte Empfehlungen für die längst notwendige Anpassung der Vorsorgeuntersuchung in Österreich zu entwickeln. Die fixe Aufnahme etwa der HbA1c-Bestimmung in die Vorsorgeuntersuchung ist wesentlich, da etwa drei Prozent der erwachsenen österreichischen Bevölkerung einen unbekannten Diabetes mellitus aufweist und eine frühzeitige Intervention und Risikofaktorkontrolle sind entscheidend für die Vermeidung zukünftiger Komplikationen.“



„Frühzeitige Intervention und Risikofaktorkontrolle sind entscheidend für die Vermeidung von Komplikationen.“

Foto: Sissi Furgler

HARALD SOURIJ, ÖDG

Binnen drei Monaten wird die Allianz eine evidenzbasierte Konsensempfehlung sowie einen Evaluierungsleitfaden vorlegen. Zudem fordert sie politische Maßnahmen für gesunde Lebenswelten in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Tabak- und Alkoholprävention. Nur durch evidenzbasierte Entscheidungen lässt sich die Zahl vermeidbarer Todesfälle nachhaltig senken. (PA/mak)

Haarausfall:

Wenn die Haare verstärkt ausgehen, kann das für Betroffene eine sehr große Belastung sein.

Haarausfall ist ein Thema, über das kaum jemand spricht. Er betrifft sowohl Männer als auch Frauen und beginnt meist schleichend mit 40. Mehr als die Hälfte der Menschen ist im Laufe des Lebens davon betroffen. Die Allgemeinmedizinerin Christine Kiesel betont: „Häufig hört man von Betroffenen, bei Haarausfall könne man ohnehin nichts machen – schließlich hätten den so viele. Dabei gibt es unterschiedliche Möglichkeiten.“

Die gute Nachricht ist also: Solange es sich nicht um krankhaften oder genetisch bedingten Haarausfall handelt, kann man wirksam gegensteuern. Und je früher man eingreift, desto höher ist

auch die Chance, dass Haare wieder dichter nachwachsen. Aber sehen wir uns zunächst die häufigsten Ursachen an!



„Besonders vielversprechend ist die Zufuhr essenzieller Haar-Aufbaustoffe.“

Foto: Anna Lisa Kiesel

CHRISTINE KIESEL

Warum gehen die Haare aus?

Besonders häufig liegt Haarausfall an einem Ungleichgewicht im Hormonhaushalt. Bei Frauen ist es oft der abnehmende Östrogenspiegel nach einer Schwangerschaft, dem Absetzen der Pille oder aufgrund des Einsetzens der Wechseljahre. Bei Männern ist es oft eine Veränderung im Cortisolhaushalt – und zwar aufgrund von Stress. In beiden Fällen kommt es dann zu einer Verkürzung der Wachstumsphase der

Von Feuchtigkeit, Wärme und unangenehmen Pilzen

Sommer, Sonne, Badespaß: doch hohe Temperaturen und feuchte Haut schaffen ideale Bedingungen für Pilzkrankungen. Besonders häufig treten Fuß-, Nagel- und Scheidenpilz auf. Nach dem Schwimmen oder Sport bleiben Füße oft lange feucht, in engen Schuhen staut sich Wärme. So kann sich Fußpilz leicht zwischen den Zehen ausbreiten. Unbehandelt greift er mitunter auf die Nägel über: Nagelpilz macht sie gelblich, brüchig und verdickt. Auch Scheidenpilz tritt im Sommer häufiger auf. Nasse Badesachen, starkes Schwitzen und enge Kleidung können das empfindliche Scheidenmilieu aus dem Gleichgewicht bringen. Typische Beschwerden sind Juckreiz, Brennen und ein weißlicher Ausfluss. Vorbeugung ist einfach: Füße nach dem Baden gründlich abtrock-



Pilze mögen es feucht und warm – auch an Füßen. Foto: Lucas van Oort/Unsplash

nen, besonders zwischen den Zehen, luftige Schuhe tragen und Badeschlappen in öffentlichen Duschen oder Schwimmbädern verwenden. Nasse Badebekleidung sollte möglichst rasch gewechselt werden. Bei ersten Anzeichen helfen rezeptfreie Antipilzmittel aus der Apotheke. Bleiben Beschwerden bestehen oder kehren sie wieder, sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. (mak)

Natürliche Hilfe

Haare, wodurch diese dünner werden, an Kraft verlieren und leichter ausgehen. Das Volumen nimmt ab oder – noch schlimmer – die Kopfhaut wird sichtbar.

Verkürzte Wachstumsphase

Unsere Haare sind entweder in der Wachstums- oder in der Ruhephase. In der Ruhephase sind sie nicht mehr so stark in der Kopfhaut verankert und gehen leichter aus – z. B. bereits beim Frisieren oder Föhnen. Idealerweise sind ca. 90% der Haare in der Wachstumsphase. Aufgrund der oben genannten hormonellen Ursachen sowie bei Stress verkürzt sich diese Wachstumsphase jedoch – und bis zu 40% der Haare können in der Ruhephase sein. Dann kommt es zu wahrnehmbarem Haarausfall.

Wachstumsphase verlängern!

Die gute Nachricht: Solange es sich nicht um krankhaften oder



Haarverlust hat unterschiedlichste Ursachen. Foto: Getty Images/Ekaterina Demidova

erblichen Haarausfall handelt, kann man gegensteuern. Um den Haarausfall zu begrenzen und die Haare wieder wie gewohnt wachsen zu lassen muss bloß das Verhältnis zwischen Haaren in der Wachstums- und in der Ruhephase wieder normalisiert werden.

Wissenschaftlicher Durchbruch
Österreichische Forscher haben dafür jetzt eine klinisch bestätigte Lösung gefunden. Sie empfehlen, dem Körper die essenziellen Aufbaustoffe der Haare zuzufüh-

ren – jedoch nicht über äußerliche Anwendungen wie Shampoos oder Spülungen, sondern über hochdosierte Tabletten. So gelangen diese über die Blutbahn direkt zu den Haarwurzeln und können dort die Wachstumsphasen der Haare wieder verlängern. Konkret geht es dabei um die folgenden Wirkstoffe:

- Ceramide & Keratin verlängern die Wachstumsphasen und reduzieren so Haarverlust.
- Kollagen & Elastin verankern die Haare besser in der Kopfhaut und verbessern Haarwachstum und -dicke.

In Kombination wirken diese somit gleich auf zwei Ebenen: Der Haarausfall geht zurück und neue Haare wachsen stärker nach. Klinische Studien belegen sichtbare Effekte bereits nach 2-3 Monaten der Einnahme.¹

Referenz:

¹ Studie: Oihane Nieto Iriberry et al., Journal of Cosmology & Trichology 2025.

Cool bleiben mit Gurke und Co.

An heißen Tagen kann die richtige Ernährung helfen, den Körper angenehm zu erfrischen. Besonders wasserreiche Lebensmittel wie Gurken, Wassermelonen, Tomaten oder Blattsalate wirken kühlend und unterstützen den Flüssigkeitshaushalt. Auch Joghurt, Kefir und Buttermilch werden in vielen Ernährungstraditionen als kühlend beschrieben, da sie leicht verdaulich sind und ein frisches Mundgefühl hinterlassen. Frische Kräuter wie Minze sowie Zitrusfrüchte verleihen Speisen und Getränken zusätzliche Frische. Scharfe Gewürze können zwar kurzfristig Hitze erzeugen, fördern aber das Schwitzen und damit die natürliche Abkühlung des Körpers. Wer im Sommer auf leichte Mahlzeiten, viel Gemüse und ausreichend Wasser setzt, fühlt sich oft weniger belastet und bleibt auch bei hohen Temperaturen leistungsfähiger. (mak)

Für gesunde
Kinder &
informierte
Eltern

Im nächsten MeinMed Newsletter:
Kinderkrankheiten im Fokus

Erhalten Sie regelmäßig verständliche und qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen direkt in Ihr E-Mail-Postfach.

Freuen Sie sich auf aktuelle medizinische Themen, Veranstaltungshinweise, neue Webinare sowie ausgewählte Beiträge von Österreichs führenden Gesundheits-expert:innen.

Jetzt kostenlos anmelden unter
www.meinmed.at/newsletter



Hier kostenlos
abonnieren



MeinMed.at

Dr. Böhm®

JETZT NEU

Für volles
Haar



Nahrungsergänzungsmittel

✓ Volles und strapazierfähiges Haar

✓ Bruch- und Reißfestigkeit

*IQVIA™ OTC Innovation Award 2026 gewählt durch Österreichs Apotheken

Qualität aus
Österreich.