

Brennpunktthema Schlaf- und Beruhigungsmittel

Laut einer Presseaussendung der MedUni Wien leidet etwa jeder dritte Erwachsene an Schlafstörungen. Oft sind anhaltende Stressfaktoren die Ursache. Aktuelle Studien zeigen, dass die Österreicher häufiger von nächtlichen Wachphasen oder vorzeitigem Aufwachen betroffen sind als von Einschlafproblemen. Folglich verursacht das Schlafdefizit Tagesmüdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und reduzierte Leistungsfähigkeit. Wird Schlafmangel chronisch, kann es zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magenbeschwerden oder einem geschwächten Immunsystem kommen. Die am häufigsten verschriebenen Schlaf- und Beruhigungsmittel sind Benzodiazepine. Doch diese dürfen nur kurzfristig verordnet werden, da sie rasch abhängig machen. Die Sucht- und Drogenkoordinati-



Viele Österreicher liegen nachts lange wach. Foto: Pormezz/Shutterstock.com

on Wien schätzt, dass mindestens ein bis zwei Prozent der Allgemeinbevölkerung betroffen sind. Das Problem ist hier, dass eine einmal aufgetretene Benzodiazepinabhängigkeit nur sehr schwer zu behandeln ist. Durch eine langfristige Einnahme von Benzodiazepinen drohen weitere Nebenwirkungen: Gedächtnis und Hirnleistung verschlechtern sich, das Interesse lässt nach. Die Sturzgefahr steigt, da die Mittel muskelentspannend wirken.

Demenztrainer: Die Ausbildungen 2023

MAS Demenztrainer begleiten Menschen mit Demenz mit stadiengerechtem Training oder stundenweiser Betreuung zu Hause, in Heimen oder in einer der MAS-Demenzservicestellen in Oberösterreich. Auch dieses Jahr gibt es wieder Ausbildungen. Im Frühjahr finden Kurse in **Linzer, Salzburg, Ried/Innkreis sowie Kremsmünster** statt. Die Herbst-Ausbildungen sind in **Wien, Graz und Bad Ischl** geplant. Weitere Informationen gibt es in einer kostenlosen, unverbindlichen Online-Veranstaltung am Donnerstag, 2. März von 12 bis 14 Uhr auf [Teams](https://www.alzheimerakademie.at) und unter [alzheimerakademie.at](https://www.alzheimerakademie.at)



Aktuell gibt es einen großen Bedarf an Trainings. Studio Romantic/Shutterstock.com

Eisenmangel: Jedes 6. Kind ist betroffen

Die veganen Solarvit® Kids & Co Jelly Beans enthalten Vitamin D3 und C für ein gesundes Immunsystem und Eisen für die geistige Fitness. Mit fruchtigem Erdbeer-Himbeer-Geschmack. Für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene. Apothekenexklusiv erhältlich.

www.solarvit.at WERBUNG



Vitamin D3, C und Eisen mit fruchtigem Geschmack 987 SOL 1221



Schlafprobleme:

Was wirklich wirkt...

Bei Schlafstörungen sind oft pflanzliche Wirkstoffe das Mittel der Wahl – doch auf die richtige Kombination kommt es an.

Man wälzt sich abends unruhig im Bett herum, blickt ständig auf die Uhr und wird immer nervöser, weil man doch schon längst schlafen sollte. Hinzu kommt die Angst vorm nächsten Tag, an dem man sich wie gerädert fühlen wird. Doch was kann man dagegen tun? Etliche Mittel versprechen schnelle Hilfe, Experten wissen aber, dass es auf die richtige Wirkstoffkombination ankommt.

Reicht Baldrian aus?

Viele Betroffene greifen bei Schlafmitteln am liebsten zu pflanzlichen Alternativen. Zu groß ist die Sorge vor einer Abhängigkeit bei chemisch-synthetischen Präparaten. Die logische Wahl erscheint hier also eine Arzneipflanze wie Baldrian zu sein. Doch reicht das wirklich aus – gerade auch wenn man schon schwer einschläft?

Experten empfehlen pflanzliche Kombination

Speziell bei Einschlafproblemen empfehlen sich eher Wirkstoffe

wie jene aus der Passionsblume oder der Melisse. Die meisten Einschlafprobleme haben nämlich ihren Ursprung am Tag und sind auf Stress, Sorgen oder zu viele Gedanken im Kopf zurückzuführen. Genau hier setzt die Passionsblume an, die entspannend wirkt und die Nerven beruhigt. In Kombination mit dem ausgleichenden Effekt der Melisse kann man so mit einem freien Kopf zu Bett gehen und besser einschlafen.

Klare Empfehlung aus der Apotheke

Um besser ein- und auch durchzuschlafen, setzen Sie also idealerweise auf eine 3-fach-Kombination aus Baldrian, Melisse und Passionsblume, da diese klare Vorteile gegenüber einzelnen Pflanzen hat. In hoher Dosierung findet man diese Zusammensetzung etwa in den Ein- und Durchschlaf-Dragees von Dr. Böhm® – für eine angenehme Müdigkeit, mit der man gut einschläft, sowie für entspanntes Durchschlafen und erholt Aufwachen.



Für Ihren Apotheker
PZN 4203272

Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf
Bei nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen.

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.



Wenn der Husten quält

Gerade Kinder erkranken häufig an einer Bronchitis und brauchen viel Ruhe für die Genesung. An Erholung ist jedoch nicht zu denken, denn heftige Hustenanfälle stören den Schlaf. Was kann man am besten dagegen tun?

Eine Bronchitis ist typisch für den Winter. Kinder können mehrmals im Jahr daran erkranken, aber auch Erwachsene bleiben nicht verschont. Verursacht wird die Bronchitis von vielen unterschiedlichen Erkältungsviren. Diese lösen eine Entzündung der unteren Atemwege aus – es kommt zu einem hartnäckigen Husten.

Husten ändert sich im Lauf der Erkrankung

Eine Bronchitis beginnt in der Regel mit einem trockenen Husten. Zusätzlich können während dieser ersten Krankheitsphase Muskel- und Gliederschmerzen sowie erhöhte Temperatur oder Fieber auftreten. Danach wird der Husten für etwa zwei Wochen produktiv. Das bedeutet, dass Schleim abgehustet wird. In der letzten Phase der Bronchitis, die Wochen dauern kann, ist der Hus-

ten wieder trocken. Die lange Dauer der Erkrankung und der quälende Hustenreiz, der vor allem nachts auftritt, bereitet vielen Eltern Sorge.

Bronchipret® Saft wirkt in allen Hustenphasen

„Meine Tochter leidet oft an einer Bronchitis“, erzählt Tanja F., Mutter eines vierjährigen Kindes. „Vor allem nachts quält sie der Hustenreiz. Eine Freundin hat mir Bronchipret® Saft empfohlen – und ich war erstaunt, wie schnell es den Schleim gelöst hat.“ Grund für diese gute Wirkkraft ist die Kombination aus Efeu und Thymian. So bekämpft Bronchipret® Saft die Entzündung, löst den Schleim und reduziert den Hustenreiz nachhaltig. Der wohlschmeckende Saft wirkt in allen Phasen einer Bronchitis. Er eignet sich für die Behandlung der ganzen Familie und kann von Kindern ab einem Jahr eingenommen werden.



Bronchipret® Saft

www.bronchipret.at

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

Für Ihre Apotheke: PZN 3540323

BNO-AT-BRO-4_1/2023

Andropause: Wenn der Mann in die Jahre kommt

Bei Männern ab etwa 40 Jahren lässt die Produktion des Sexualhormons langsam, aber stetig nach. Das geschieht schleichend, über Jahrzehnte hinweg. Diese hormonellen Veränderungen sind sehr unterschiedlich und nicht alle Männer sind gleich stark betroffen. Während manche auch im höheren Alter fit und (sexuell) aktiv sind, leiden andere unter Energie- und Lustlosigkeit, depressiven Verstimmungen und anderen Symptomen.



Auch Männer durchleben einen „Wechsel“. Prostock-studio/Shutterstock.com

Übergewicht beeinflusst den Testosteronspiegel negativ. Besonders Bauchfett ist ungünstig, da hier vor allem Östrogen gebildet wird. Dagegen hilft körperliche Aktivität. Sport hebt die Stimmung, stärkt die Muskulatur und wirkt dem Testosteronabfall entgegen. Das Stresshormon Cortisol lässt den Testosteronspiegel ebenfalls sinken. Bei der Stressbewälti-

gung helfen Entspannungstechniken wie Yoga oder autogenes Training. Empfehlenswert ist zudem eine möglichst fettarme, abwechslungsreiche Kost, damit der Körper alle nötigen Vitamine und Mineralstoffe bekommt. Falls ein Mangel an bestimmten Nährstoffen vorliegt, können Präparate aus der Apotheke dabei helfen, diesen auszugleichen. (mak)



Kalte HÄNDE & FÜSSE können ein **WARNSIGNAL** sein

Tibetische Rezepturen. Hergestellt in der Schweiz.



www.padma.at

PADMA

PADMA CIRCOSAN ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel. Über die Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Lesen Sie die Packungsbeilage. Pflanzliches Arzneimittel bei leichten Durchblutungsstörungen.

12-PA-CTR-102021



Die periphere arterielle Verschlusskrankheit oder Schaufensterkrankheit ist eine Durchblutungsstörung in den Beinen. Foto: BEAUTY STUDIO/Shutterstock.com

„Schaufensterkrankheit“ klingt harmloser, als sie ist

Wenn einen Beinschmerzen häufig zum Stehenbleiben zwingen, liegt möglicherweise eine „periphere arterielle Verschlusskrankheit“ (kurz PAVK) vor. Diese wird durch Durchblutungsstörungen der Beinarterien hervorgerufen und auch Schaufensterkrankheit genannt. Etwa jeder Zehnte ab dem 55. Lebensjahr ist von einer Verengung der Arterien in der Becken- und Beinregion betroffen. Bei den über 65-Jäh-

rigen sind es etwa 20 Prozent. Es handelt sich um eine chronische, fortschreitende Erkrankung, die häufig mit anderen Krankheiten einhergeht. Bei der PAVK besteht ein erhöhtes Risiko, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Je früher die Schaufensterkrankheit erkannt wird und je früher Risikofaktoren ausgeschaltet werden, desto eher kann ein Fortschreiten gestoppt werden. (mak)



Energieschub für Männer

Mitentscheidend für die Energie des Mannes ist die Höhe des Testosteronspiegels. Neben gesunder Lebensweise hilft hier die Heilpflanze Bockshornklee. Die hochdosierten Extrakte des Bockshornkleesamens aufgewertet mit Vitamin B6, Eisen, Selen, Zink und L-Arginin können

wesentlich zur Stabilisierung des männlichen Hormonhaushaltes beitragen. Finden Sie dadurch Vitalität in allen Lebenslagen.

Empfohlen von Prof. Hademar Bankhofer





ANDROPEAK[®]

Mit diesem Coupon in Ihrer Apotheke

-7€

sparen!



Gutschein einlösbar bis 4. März 2023

Stark & gesund bleiben mit Manuka Honig & Propolis!

Zurück vom Urlaub in den Bergen – Kinder finden sich wieder in der Schule ein, Erwachsene kehren an ihren Arbeitsplatz zurück. Schneller als gedacht befinden wir uns im Alltag und sind gefordert.

Was unser Körper braucht

Neben bewussten Erholungszeiten, gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung in der Natur, benötigt unser Körper vor allem die Vitamine C und D3 sowie das Spurenelement Zink, damit unser Immunsystem im Gleichgewicht bleibt und uns so vor Infektionen schützen kann.

schwört auf ihn im Power Nektar. Der Manuka Honig, von Honigbienen aus dem Blütennektar der neuseeländischen Südseemyrte gewonnen, zeichnet sich durch seinen antibakteriellen Effekt aus. Zudem wird mit dem weiteren natürlichen Inhaltsstoff Propolis die antivirale Wirkung abgedeckt, weshalb sich der Saft auch perfekt zur Unterstützung während einer Infektion eignet. Ganz ohne künstliche Zusatzstoffe, aber mit süßem natürlichen Geschmack bereits ab einem Alter von 2 Jahren anwendbar. WERBUNG

Natürlich und optimal dosiert

Supamun[®] Immun Power Nektar vereint alle diese Inhaltsstoffe in der optimalen Dosierung mit einem erheblichen Zusatz an Natur, dem Manuka Honig. Viele können nicht ohne am Buttersemmerl, Supamun[®] Immun

GESUND ZU WISSEN

Propolis und Manuka Honig wirken antibiotisch und sind gerade in Zeiten von Lieberschwierigkeiten einiger Antibiotika zur Unterstützung bei Infektionsbekämpfungen besonders wertvoll.

Supamun[®] Immun Power Nektar

Im Auftrag Deines Immunsystems!

Jetzt Immunsystem der gesamten Familie unterstützen!

Mit dem Power-Duo Manuka Honig & Propolis!

Supamun[®] Immun unterstützt das Immunsystem mit Vitamin C, hochdosiertem Vitamin D3 und Zink.

Exklusiv in der Apotheke erhältlich.



Weitere Darreichungsformen von Supamun[®] Immun:



www.supamun.at
 SupamunOesterreich
 @supamun_oesterreich

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, die zusammen mit einer gesunden Lebensweise von Bedeutung ist.

Hersteller: **richterpharma**
 Versorgt mit Vorsprung

Vertrieb: **ERWO PHARMA**

BUCHTIPP



Das ganze Jahr über fit und aktiv sein

Jeder von uns wünscht sich für sich und seine Liebsten, gesund zu bleiben. Dabei spielt unser Immunsystem eine zentrale Rolle. Wie funktioniert dieses und was können wir tun, um unsere körpereigene Abwehr so gut wie möglich zu unterstützen? Diesen und weiteren Fragen geht die Ernährungswissenschaftlerin Angelika Kirchmaier in ihrem neuen Buch nach und gibt leicht verständliche und übersichtliche Tipps. 200 Seiten; 2022 Tyrolia, ISBN 978-3-7022-4085-1

Übergewicht ab der Kindheit

MeinMed-Webinar: Die Rolle des Lebensstils und der Eltern als Vorbilder

Laut Statistik Austria (2019) sind 34,5 Prozent der österreichischen Bevölkerung übergewichtig. Die Häufigkeit von Übergewicht bzw. Adipositas steigt dabei mit dem Alter. Aber auch bei jungen Menschen steigt der Anteil Übergewichtiger und Adipöser stetig. Jedes dritte bis fünfte Kind wird als übergewichtig oder adipös bzw. extrem adipös eingestuft. Diesem Thema widmete MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse ein Webinar. Referentinnen waren Sarah Domanig und Stephanie Puck von der AVOS – Gesellschaft für Vorsorgemedizin.

Krank durch Übergewicht

Die Folgen von Übergewicht sind erheblich und belasten sowohl individuell als auch gesellschaftlich. Übergewicht und Adipositas sind ein Risi-

kofaktor für Erkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Erkrankungen des Fettstoffwechsels, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für Gelenk- und Rückenbeschwerden. Die Gründe für (krankhaftes) Übergewicht sind sehr vielfältig, hängen vom individuellen Lebensstil ab, jedoch auch von genetischen und sozio-ökonomischen Faktoren und Umwelteinflüssen. Jeder kann gesunde Verhaltensweisen in den Alltag einbauen und damit die Grundlage für ein gesundes Leben schaffen. Die Veränderungen müssen nicht kompliziert und aufwendig sein. Die Steigerung der Alltagsaktivitäten, eine gute Auswahl von Lebensmitteln, die richtige Einschätzung von Portionsgrößen sowie die Stärkung des Selbstwertgefühls sind bereits erste wichtige Schritte hin zu mehr Gesundheit. Da Gesund-



Übergewicht ist ein Gesundheitsrisiko. Foto: S. Bessonova/Shutterstock.com

heit im Kindesalter beginnt, legen Eltern bzw. Bezugspersonen bei Kindern den Grundstein für gesundes Wachsen und Gesundbleiben durch ihr Tun. Was Eltern/Bezugspersonen vorleben, die eigenen Gewohnheiten in puncto Essen, Trinken und Bewegen, prägt Kinder am meisten.

Das Video zum Webinar finden Sie auf meinmed.at/1596

Ein fittes Gedächtnis hilft der Erinnerung

Erinnerungen bereichern unser Leben. Denken Sie nur an Ihren ersten Kuss oder die Geburt Ihres Kindes. Aber nicht alles merken wir uns gleich gut. So manchem fällt es zum Beispiel schwer, sich an Namen zu erinnern – gerade im modernen Leben mit Termindruck und mit dem Gefühl, ständig „unter Strom“ zu stehen.

Für unser Gehirn ist es nämlich leichter, sich an Bilder oder Geschichten zu erinnern. Abstraktes wie Namen oder Telefonnummern sind da schon schwieriger. Besonders herausfordernd wird es in stressigen Situationen. Plötzlich entfällt uns der Name einer lieben Bekannten – das kann uns ein unangenehmes Gefühl geben.

Grund dafür ist, dass Stresshormone das Gedächtnis beeinflussen – sowohl das Kurzzeit- als auch das Langzeitgedächtnis.



Die gute Nachricht ist, dass schon kleine Spaziergänge helfen können, um wieder in Balance zu kommen und klaren Kopf zu bewahren.

Unterstützend sind spezielle Mikronährstoffe, wie zum Beispiel Pantothenensäure, Niacin, Vitamin C, Zink und Eisen. Ausgewählte Pflanzenextrakte, wie die Ashwagandha-Wurzel sind hilfreich für unsere Erinnerungen.*

Ashwagandha – ein pflanzlicher Helfer

Die Heilpflanze Ashwagandha wird seit mehr als 3.000 Jahren in der Ayurveda-Medizin eingesetzt. Die moderne Wissenschaft hat den speziellen KSM-66 Ashwagandha® Wurzelextrakt intensiv untersucht. Wie Studien in der Vergangenheit zeigten, kann das Stresshormon Cortisol durch KSM-66 Ashwagandha® Wurzelextrakt gesenkt werden. In einer

weiteren wissenschaftlichen Studie verbesserte sich sowohl das Kurzzeit- als auch das Langzeitgedächtnis nach einer Einnahme von 8 Wochen deutlich.**

Was können Sie tun, um Ihre Erinnerungen in stressigen Momenten zu unterstützen?

Eine Kombination an ausgewählten Vitaminen und Mineralstoffen wie B-Vitamine, Vitamin C, Zink und Eisen, vervollständigt mit dem KSM-66 Ashwagandha® Spezialextrakt, ist zum Beispiel im neuen Ökopharm44® Gedächtnis Wirkkomplex enthalten.

ANZEIGE

Für Ihre Apotheke



Soft 300 mL
Kapseln 60 Stk
PZN: 5588386
PZN: 5657590

*Pantothenensäure unterstützt die normale geistige Leistungsfähigkeit. Vitamin C, Pantothenensäure und Niacin tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Eisen und Zink tragen zur normalen kognitiven Funktion bei. Ashwagandha-Wurzelextrakt hilft bei Erschöpfung, Müdigkeit und Konzentrationsverlust, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aufrechtzuerhalten.

**Choudhary, D. Bhattacharyya, S. Bose, S. Efficacy and Safety of Ashwagandha (Withania somnifera (L.) Dunal) Root Extract in Improving Memory and Cognitive Functions. J. Diet. Suppl. 14(6):599-612 (2017).

Nahrungsergänzungsmittel. GAED_2022_018

HPV-Impfung jetzt bis 21 Jahre gratis in Österreich



Eine HPV-Impfung wird ab dem neunten Lebensjahr empfohlen und ist bis zum 21. Lebensjahr kostenlos.

Foto: Studio Romantic/Shutterstock.com

VON MARGIT KOUDELKA

Humane Papillomaviren stellen eine Virusgruppe dar, zu der etwa 200 Typen zählen. Sie werden durch direkten Schleimhautkontakt, etwa beim Sexualverkehr, übertragen. In seltenen Fällen kann auch die Mutter bei der Geburt das Virus auf das Kind übertragen. Rund 80 Prozent aller sexuell aktiven Menschen machen mindestens einmal in ihrem Leben eine HPV-Infektion durch. Nur in sehr seltenen Fällen treten bei einer solchen Infektion Symptome auf und bei 90 Prozent der betroffenen Frauen klingen diese Infektionen in einem Zeitraum von bis zu etwa zwei Jahren ohne Behandlung und ohne Folgen wieder ab. Rund zehn Prozent bleiben jedoch dauerhaft infiziert. Bei ihnen können Zellveränderungen am Gebärmutterhals entstehen, die sich in seltenen Fällen (etwa

ein bis drei Prozent) über einen Zeitraum von mindestens zehn Jahren zu Gebärmutterhalskrebs entwickeln können. Bei den übrigen Betroffenen heilt die Infektion unbehandelt wieder aus. Am häufigsten infizieren sich sexuell aktive Menschen bis zu einem Alter von etwa 25 Jahren. Bei jungen Mädchen spielt das Alter des ersten Geschlechtsverkehrs eine Rolle. Die Haut der Vagina ist nur wenige Zellschichten dick. Es kann leicht zu kleinsten Verletzungen kommen, durch die Viren eindringen können.

Schutz vor HPV-Infektion

Die HPV-Impfung wird vom vollendeten neunten bis zum vollendeten 30. Lebensjahr allgemein empfohlen, ab dem 30. Lebensjahr bei spezifischen Indikationen. Seit Februar 2023 ist das kostenfreie HPV-Impfangebot bis zum vollendeten 21. Lebensjahr ausgedehnt.

Wenn Schnarchen zum Problem wird

Dem „ABC der Schlafatembstörung“ widmet sich der nächste Gratis-MeinMed-Vortrag in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Gesundheitskasse. Am 22. Februar wird von 19 bis 20.30 Uhr in der Klinik Floridsdorf (21., Brünner Str. 68) Wissenswertes vermittelt. Referentin ist Dr. Melina Gulesserian, Fachärztin für Innere Medizin und Pneumologie. Nur mit PCR-Test. Anmeldung: www.meinmed.at (leb)



Foto: Grillen/Shutterstock.com

Erhöhte Blutfettwerte

Hochdosiertes Omega 3 schenkt Hoffnung

Der Blutbefund zeigt erhöhte Blutfettwerte? Damit sind Sie nicht alleine – österreichweit sind immer mehr Menschen betroffen.

Immer mehr Menschen leiden heutzutage an erhöhten Blutfettwerten (etwa Cholesterin oder Triglyceride). Tut man langfristig nichts dagegen, entstehen Ablagerungen in den Gefäßen, wodurch das Blut schlechter durchfließen kann. Dadurch steigt der Blutdruck – Herzinfarkt oder Schlaganfall können die Folge sein.

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 bis 4 Fischmahlzeiten pro Woche.

Durchdachte Formel

Eine effektive Alternative stellen die Omega 3 complex Kapseln von Dr. Böhm® dar. Nicht umsonst handelt es sich laut einer offiziellen Verkaufsstatistik um das meistverkaufte Nahrungsergänzungsmittel im Segment der cholesterinsenkenden Produkte und Omega-3-Produkte.*

Sie enthalten 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 Problem „Blutfettwerte“ abgestimmt.

So ist etwa der lebenswichtige Stoff Coenzym Q10 enthalten, was die Kapseln auch zur idealen Ergänzung bei einer bestehenden Medikation mit Statinen (Cholesterinsenker) macht. Letztere hemmen nämlich nicht nur die körpereigene Cholesterinproduktion, sondern auch jene von Coenzym Q10. Dieses ist jedoch wesentlich für die Energieversorgung der Muskelzellen und die Leistungsfähigkeit des Herzens.

Neu am Markt: Dr. Böhm® Omega 3 vegan. Mit einem speziellen Algenöl ist es der österreichischen Qualitätsmarke nun auch gelungen, hochdosierte und dabei rein pflanzliche Omega-3-Kapseln zu entwickeln. Das Besondere daran: Sie enthalten weitaus mehr Omega-3-Fettsäuren als bekannte vegane Alternativen wie Hanf- oder Leinöl.

*Apothekenabsatz Cholesterinsenkende Prod. Lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT Okt 22

Anzeige

-20%
Rabatt



Nahrungsergänzungsmittel

auf Dr. Böhm® Omega 3 complex und Omega 3 vegan (NEU) – gültig im Februar 2023 in teilnehmenden Apotheken.

Die Kraft aus der Hanfpflanze!

Neu im Sortiment der Zillertaler Trachtenwelt: hochwertige CBD-Produkte!

CBD ist ein wertvoller Rohstoff, gewonnen aus der Hanfpflanze, und ist mittlerweile in den verschiedensten Formen erhältlich. CBD unterstützt den Körper, ganz gleich, ob als Tinktur, Öl oder als Creme.

Neuheit!

Neu im Sortiment rund um die Hanfpflanze ist der Melatonin-Einschlafspray mit CBD-Hanf-Aroma-Extrakt. Melatonin kann den Körper auf natürliche Weise unterstützen, die Einschlafzeit zu verkürzen. Es handelt sich dabei um ein körpereigenes Hormon, welches den Schlaf steuert und bei Einbruch der Dunkelheit ausgeschüttet wird. Ein hektischer Alltag, häufiger Stress oder Mangel an Erholung können den natürlichen Schlaf empfindlich stören. Mit zunehmendem Alter nimmt zu-

dem die körpereigene Bildung von Melatonin ab. Neben ruhiger Musik, Einschlaf-Podcasts und warmer Milch mit Honig kann auch der Melatonin-Einschlafspray, angereichert mit natürlichem Melatonin, zu einem erholsamen Schlaf beitragen. Durch die Einnahme über die Mundschleimhaut wird der Spray überdies schnell aufgenommen, er kann beruhigend wirken und zur Tiefenentspannung beitragen.

Hochwertige Qualität

Genießen Sie die hochwertige Qualität und die wunderbaren Eigenschaften der CBD-Produkte. Entspannen Sie sich und merken Sie, wie Sie leistungsfähiger werden und wieder Kraft haben. Wie Sie wieder richtig Spaß haben, weil es Ihnen gut geht. Nutzen Sie die pure Kraft der Natur! (CBD-Produkte sind keine Arzneimittel).

Auch im Online-Shop

Erhältlich sind die neuen Produkte in den österreichweit mehr als 40 Standorten der

Zillertaler Trachtenwelt sowie bequem von zu Hause aus, 24 Stunden, 7 Tage die Woche, über den hauseigenen Online-

shop der Trachtenwelt: www.trachtenwelt.com. Telefonische Bestell- und Service-Hotline: 05288-87117. WERBUNG



Neu im Sortiment rund um die Hanfpflanze ist der Melatonin-Einschlafspray mit CBD-Hanf-Aroma-Extrakt.



Genießen Sie die hochwertige Qualität und die wunderbaren Eigenschaften der CBD-Produkte.

Fotos (3): Zillertaler Trachtenwelt



CBD ist ein wertvoller Rohstoff, gewonnen aus der Hanfpflanze, und ist mittlerweile in verschiedensten Formen erhältlich.