

Rezeptfrei.
Migränefrei.

Einige Betroffene kämpfen sich mit Schmerzmitteln durch den Tag, statt gezielt den Schmerz und die Begleitsymptome ihrer Migräneattacke zu bekämpfen.

WERBUNG

GEZIELTE WIRKUNG

Aurasin akut mit Zolmitriptan wirkt gezielt an der Schmerzursache und lindert dabei auch die Begleitsymptome. aurasinakut.at



Wirkt schnell und effektiv!
Rezeptfrei aus der Apotheke

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. 040_AUR_0224

Hämorrhoiden:

Hämorrhoiden zählen zu den häufigsten Begleiterscheinungen von hartem Stuhl bzw. Verstopfung.

Jeder Mensch hat Hämorrhoiden – Blutgefäße rund um den Darmausgang. Wer umgangssprachlich von Hämorrhoiden spricht, meint jedoch vielmehr eine schmerzhafteste Vergrößerung dieser Blutgefäße. Besonders häufig treten diese aufgrund von zu starkem Pressen beim Toilettengang auf. Mittlerweile haben sich Hämorrhoidal-Leiden zu einer regelrechten Volkskrankheit entwickelt, schließlich sind knapp 15 Prozent der erwachsenen Österreicher von hartem Stuhl bzw. Verstopfung betroffen, Frauen deutlich häufiger als Männer. Um gegenzusteuern, setzt man am besten bereits

an, bevor es überhaupt erst zur schmerzhaften Vergrößerung der Blutgefäße kommt.

Es gibt unzählige Gründe, warum es zu Verstopfung bzw. hartem Stuhl kommen kann. Häufig sind Alltagsstress, hormonelle Umstellungen oder bestimmte Medikamente beteiligt. Bei anderen ist es aber auch schlichtweg ein zu häufiges Aufschieben des Toilettengangs. All diese Faktoren führen zu einer zu langen Verweildauer des Stuhls im Darm. Dort wird ihm laufend Flüssigkeit entzogen und er wird hart.

Besser Ballaststoffe

Ein synthetisches Abführmittel kann zwar helfen, akuter Verstopfung entgegenzuwirken, allerdings sollte ein solches nur in absoluten Ausnahmefällen verwendet werden. Bei häufigem Gebrauch kann sich der Darm nämlich daran gewöh-

nen. „Das kann so weit gehen, dass er irgendwann ständig den Reiz von außen braucht, um sich zu entleeren. Ärztliche Leitlinien empfehlen daher im ersten Schritt sanfte Alternativen: zum Beispiel die Erhöhung der Ballaststoffzufuhr“, so Karl Philipp Mrak-Caamano, Facharzt für Allgemeinchirurgie und Viszeralchirurgie. „Mit ausreichender Ballaststoffzufuhr kann hartem Stuhl vorgebeugt werden.“ Bei Ballaststoffen handelt es sich um bestimmte Pflanzenbestandteile. Sie sind in Obst, Gemüse oder Samen enthalten. Besonders ballaststoffreich sind etwa Äpfel, Pflaumen, Gerstengras, Flohsamen oder die Yaconwurzel. Bei ausreichender Zufuhr regen sie rasch die Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz. Ballaststoffe haben außerdem einen nach-

**Gedächtnis stärken,
Cholesterin senken!**



**Vertrauen
Sie der Kraft
von Lecithin.**

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

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.

**Dein täglicher
Energie-Boost**

Magnesium von Pure Encapsulations® liefert dir frische Energie für deine Ziele, in geprüfter Qualität und ohne unnötige Zusätze.

Bis zu 5 Euro Rabatt

Im März gibt es beim Kauf von Magnesiumcitrat und -glycinat von Pure Encapsulations® in der Apotheke 3,- € Rabatt* auf 90 Kapseln und 5,- € Rabatt* auf 180 Kapseln. WERBUNG



Eine Unterstützung, die dir gut tut Pure Encapsulations®

*Keine Barabläse möglich. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gilt auf den günstigsten Preis der letzten 30 Tage.

Moderne Strategien gegen ungesundes Übergewicht

Adipositas, oft verharmlosend als Übergewicht bezeichnet, ist eine komplexe Erkrankung mit erheblichen gesundheitlichen Risiken. In einem kürzlich durchgeführten Webinar, veranstaltet von den Regionalmedien Gesundheit, wurde das Thema umfassend beleuchtet. Referentin war Johanna Brix, Fachärztin für Innere Medizin und Leiterin des Diabeteszentrums am Wienerberg.

3,4 Millionen Österreicher leben mit Übergewicht oder Adipositas. Sie haben mit ihrer Erkrankung eine in etwa fünf Jahre kürzere Lebenszeit als gesunde Menschen. Die Basistherapie der Adipositas besteht in der Regel aus einer umfassenden Änderung des Lebensstils, die auf drei zentralen Säulen ruht: Ernährung, Bewegung und Verhaltensänderung. „Die medikamentöse Therapie kann eine sinnvolle Ergänzung



Übergewicht kann der Gesundheit erheblich schaden. Foto: Pixabay

zur Basistherapie sein, wenn diese Maßnahmen allein nicht ausreichen oder wenn Begleiterkrankungen vorliegen. Für schwer adipöse Patienten können operative Eingriffe in Erwägung gezogen werden“, so die Referentin. (jan/mak)

„Fit und schmerzfrei im Alter“ ist das Thema eines MeinMed-Webinars am Dienstag, 1. April. meinmed.at/veranstaltung

Was hilft?

weislich präbiotischen Effekt: Sie dienen den „guten“ Darmbakterien als Nahrung und fördern somit den Wiederaufbau der Darmflora.



„Mit ausreichender Ballaststoffzufuhr kann hartem Stuhl vorgebeugt werden.“

Foto: privat

K. P. MRAK-CAAMANO



Hämorrhoiden können mitunter sehr hartnäckig sein. Foto: Panthermedia

Am sinnvollsten ist es, auf eine Kombination mehrerer verschiedener Ballaststoffe in möglichst hoher Dosierung zurückzugreifen. Eine groß angelegte Studie etwa zeigt: Eine solche Ballaststoffkombination erzielt sowohl im Vergleich zu Placebo als auch zu anderen, einzelnen Ballaststoffen eine wesentlich größere Verbesserung der Stuhlkonsistenz.* Am besten greift man bei Verstopfung und hartem Stuhl

also auf speziell aufeinander abgestimmte, pflanzliche Ballaststoffkombinationen aus der Apotheke zurück. Diese sind sehr gut verträglich, haben keinen Gewöhnungseffekt und können somit, wann immer Bedarf besteht, eingenommen werden. (red)

*Christodoulides S et al., Aliment Pharmacol Ther. 2016 Jul;44(2):103-16.

Trockene Augen vor dem Bildschirm

Stundenlanges Arbeiten vor dem Computer strapaziert die Augen und kann zum Office-Eye-Syndrom führen. Dieses ist eine Sonderform des Sicca-Syndroms. Eine dauerhafte Austrocknung des Auges kann unter Umständen zu einem erhöhten Infektionsrisiko und zu Entzündungen führen. Weitere mögliche Folgen sind strukturelle Schäden der Hornhaut. Eine Ursache für das „Büro-Auge“ ist die Verringerung der „Blinzelfrequenz“: von rund 15 auf etwa sieben Lidschläge pro Minute. Mit regelmäßigen Bildschirmpausen und Tränenersatzmitteln kann man diesem Problem entgegenwirken. (mak)



Bei Männern bleibt die Migräne oft unerkannt. Foto: Unsplash

Migräne ist keine reine Frauendomäne

Wesentlich seltener als Frauen kann Migräne Männern Kopfzerbrechen bereiten. Das Verhältnis dürfte aber laut einer aktuellen Studie nicht so unausgewogen sein, wie bislang angenommen wurde. Bei Männern wird Migräne nämlich schlichtweg oft nicht diagnostiziert. Das liegt zu einem daran, dass Männer seltener ärztlichen Rat suchen als Frauen und die Migräne lieber aushalten. Zum anderen äußert sich diese neurologische Erkrankung häufig anders, was die Diagnosestellung erschwert. So etwa treten bei Männern häufiger visuelle Symptome wie Lichtblitze vor den Augen auf. (mak)



Langes Arbeiten am Bildschirm strapaziert die Augen. Foto: Unsplash

Dr. Böhm®

LÖSUNG BEI HARTEM STUHL



Dr. Böhm® Darm aktiv
Ballaststoff-Getränk

Zur Anregung der Darmtätigkeit*
Pflanzliche Ballaststoffe aus *Flohsamen, Gerstengras, Pflaume, Apfel plus Kümmel

20 Sachets, 70ml Pulver



NEU
mit fruchtigem Geschmack

Pflanzlich

Nahrungsergänzungsmittel

Sie haben immer wieder harten Stuhl? 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
- ✓ Jetzt auch für Kinder ab 4 Jahren: **Dr. Böhm® Darm aktiv Junior & Co**

Qualität aus Österreich.

Endlich gibt es Augentropfen, die bis zu 12 Stunden wirken.

Rohto® Dry Aid® Augentropfen sind augenschonend und darauf ausgerichtet, die Eigenschaften des natürlichen Tränenfilms nachzuahmen.

Eine schnelle Besserung ist spürbar
In einer kürzlich durchgeführten Anwenderstudie fanden 93% der Befragten, dass Rohto® Dry Aid® Augentropfen schnell wirken, und 73% stimmten zu, dass Rohto® Dry Aid® Augentropfen ihre „trockenen“ Augen

innerhalb von 60 Sekunden linderten.** Darüber hinaus haben Studien gezeigt, dass die Besserung mit fortgesetzter Anwendung zunimmt, da Rohto® Dry Aid® Augentropfen den natürlichen Tränenfilm stabilisieren, indem sie ihn befeuchten und wiederherstellen.***

Einfache Anwendung
Die frei bewegliche Flaschendüse ermöglicht, die richtige Menge an Augentropfen aufzutragen, egal in welchem Winkel die Flasche gehalten wird.

www.rohto.at



Intensive Linderung trockener Augen. In Ihrer Apotheke.

*Source: Euromonitor International Limited: top 3 brand per Consumer Health 2024ed, retail value sales, 2023 data. **Independent consumer user trial, Autumn 2020 – 107 respondents. ***Clinical Ophthalmology 2017;11 1883-1889 Originally published by adapted and used with permission from Dove Medical Press Ltd. Medizinprodukt, PZN 5316982, ROHT-045-25/125022025. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren die Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.