

Grippostad®
STARK bei Erkältung

4-er Wirkstoffkombination

Grippostad®
Kapseln

24 Kapseln

STADA
Caring for People's Health

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

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

Reizdarmfrei dank MED DARM-REPAIR

- lindert Darmbeschwerden
- stärkt die Darmwand

Jetzt - 20 % Aktion in Ihrer Apotheke

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

PANACEO

Femalen

INCO CONTROL

Stark und sicher durch den Alltag

Femalen Inco Control - Zur Stärkung der Blasenfunktion

- › Einzigartige Wirkstoffkombination
- › Wirksamkeit durch Studie belegt.*

Exklusiv in Ihrer Apotheke.

* Palacios S, Ramirez M, Lille M, Vega B. Evaluierung von Femaxeen® für die Kontrolle der Harninkontinenz bei Frauen, 2020;133:1-6.
*Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen.

Dr. A. & L. Schmidgall GmbH & Co KG, 1121 Wien

Atemwege

Leichtes Spiel für Viren: Es gibt einige Faktoren, die eine Infektion in der kalten Jahreszeit begünstigen.

Jedes Jahr im Herbst und Winter steigt die Zahl der Atemwegserkrankungen stark. Ein häufiger Grund für die vermehrten Infektionen sind Situationen, in denen viele Menschen auf engem Raum zusammentreffen, etwa bei Veranstaltungen oder in öffentlichen Verkehrsmitteln. Vor allem in geschlossenen Räumen haben das SARS-CoV-2-Virus, Influenzaviren, RSV (Respiratorisches Synzytial-Virus) sowie Pneumokokken leichtes Spiel, da sie recht einfach von Person zu Person übertragen werden können. Dabei sind besonders Risikogruppen wie ältere Menschen oder Personen mit Vorerkrankungen gefährdet.

Covid-19 bleibt ein Thema

Trotz hoher Immunität in der Bevölkerung ist Covid-19 auch nach mehreren Jahren nicht ungefährlich, besonders für Risikogruppen. Experten empfehlen daher vor allem ihnen, sich im Frühherbst mit dem neuen Variantenimpfstoff impfen zu lassen und bei größeren Menschenansammlungen in Innenräumen wieder eine FFP2-Maske zu tragen. Bei Symptomen sollte man sich testen lassen – mit den gängigen Schnelltests. Im Zweifelsfall wird zusätzlich ein PCR-Test angeraten. So können Betroffene rasch mit einer entsprechenden Therapie versorgt werden. Für Risikopatienten ist der Coronatest in Arztpraxen kostenlos.

Grippe ernst nehmen

Neben Covid-19 ist auch die Grippe zur saisonalen Plage geworden, da sie für zahlreiche

Der Darm, eine wichtige innere Schutzbarriere

Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern auch eine der wichtigsten Schutzbarrieren des menschlichen Körpers. Eine intakte Darmwand sorgt dafür, dass Krankheitserreger und Schadstoffe ferngehalten werden, während wichtige Nährstoffe aufgenommen werden. Etwa 80 Prozent des menschlichen Immunsystems befinden sich im Darm. Hier schützen spezielle Immunzellen den Körper vor Krankheitserregern, jedoch kann ein ungesunder Lebensstil diese Funktion beeinträchtigen. Das sogenannte „Leaky-Gut-Syndrom“ (durchlässiger Darm) kann die Darmgesundheit stark beeinträchtigen und Erkrankungen wie das Reizdarmsyndrom verursachen. Es gibt jedoch Wege, die Darmbarriere zu unterstützen. Eine vielversprechende Möglichkeit, der Darmwand bei



Ein gesunder Darm ist essenziell für die Immunabwehr. Foto: Pixabay

der Regeneration zu helfen, ist der Einsatz von PMA-Zeolith. Dieser natürliche Mineralstoff bindet Schadstoffe im Magen-Darm-Trakt und trägt dazu bei, die Durchlässigkeit der Darmwand zu reduzieren. So wird der Darm in seiner Schutzfunktion gestärkt, Reizdarmbeschwerden werden nachhaltig gelindert und das Immunsystem entlastet. (red)

schützen ...

Menschen eine ernste Erkrankung mit möglichen Folgeschäden darstellt. Laut Experten ist die wichtigste Präventionsmaßnahme die jährliche Influenza-Impfung, die aufgrund des sich ständig verändernden Virus mit einem angepassten Impfstoff erfolgt. Auch dieses Jahr wird die Grippeimpfung kostenlos in ganz Österreich angeboten, da durch den Impfschutz das Risiko einer Ansteckung gesenkt und der Verlauf gemildert werden kann, falls es doch zu einer Erkrankung kommt.

RSV und Pneumokokken

Das RS-Virus kann vor allem für Babys und ältere Menschen gefährlich werden. Für Kinder gibt es bereits eine vorbeugende Impfung, und auch für ältere Erwachsene steht seit Kurzem ein Impfstoff zur Verfügung. Bedenklich ist zudem die steigende Zahl der Pneumokokken-



COVID-19 und die Grippe sind eine saisonale Plage. Foto: Mojca-Peter/Pixabay

Infektionen, die verschiedene Erkrankungen nach sich ziehen können, etwa Mittelohrentzündung, Lungenentzündung, Blutvergiftung und Hirnhautentzündung. Auch hier raten Ärzte zu einer Impfung, insbesondere den Risikogruppen.

Fazit: Wer sich schützt, hat gute Chancen, gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen. (juf)

Von Darm bis Psyche: Die neuen MeinMed-Webinare

Auf die Darmgesundheit zu achten ist wichtig, darüber sprechen wollen aber nur die wenigsten. Mit diesem Tabu will Primaria Martina Lemmerer in ihrem MeinMed-Webinar „Das Einmaleins der Proktologie“ brechen. Sie klärt über die Anatomie und Funktion des Dickdarms auf und spricht über verschiedene proktologische Krankheiten von Entzündungen bis Inkontinenz.

Zum Nachschauen

Analkrebs etwa sei gut behandelbar. „Damit man aber keine Krebspanik bekommt, ist es wesentlich, zu seinem ‚Popschi‘ eine gute Beziehung zu haben und auch bei kleinsten Veränderungen gerne den Proktologen aufzusuchen, damit man das gut diagnostizieren kann“, betont die Expertin. Vorsorgeuntersuchungen seien deshalb wichtig. Der ganze

Vortrag kann unter meinmed.at/mediathek nachgeschaut werden.

Kommende Webinare

Am 4. November findet ein weiteres MeinMed-Webinar zum Thema Depression und Trauer statt. Psychologe Bernhard Gracner wird über Unterschiede und geschlechtsspezifische Besonderheiten sprechen.

Am 5. November informiert Professorin Barbara Nussbaurer-Streit im Onlinevortrag „Heilkraft der Natur“ darüber, für welche pflanzlichen Arzneien bereits eine Wirkung nachgewiesen werden konnte. Beide Webinare sind kostenlos, Kooperationspartner ist die Österreichische Gesundheitskasse. Beginn ist jeweils um 19 Uhr. Weitere Informationen und den Anmeldungslink gibt es auf meinmed.at/veranstaltungen. (fst)

Wer einen Plan hat, muss nicht mehr viel über COVID-19 nachdenken.

Abhängig vom Gesundheitsstatus kann das Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf erhöht sein. Sie sollten vorbereitet sein:



LERNEN

Haben Sie oder Ihre Angehörigen oder Freund*innen möglicherweise ein erhöhtes Risiko für einen schweren COVID-19-Verlauf? Die Website www.ihr-covid-19-plan.at hat die Antwort. Einfach QR-Code mit der Smartphone-Kamera scannen!



PLANEN

Mit Ihrem persönlichen COVID-19-Plan wissen Sie, was zu tun ist – schon bevor Symptome auftreten.



LOS

Handeln Sie bei Erkältungssymptomen rasch: Wenden Sie sich direkt an Ihre Ärztin*Ihren Arzt.



**Lernen
Planen
Los** →



SCAN MICH!

Jetzt Gesundheitsstatus checken
und COVID-Plan erstellen:
www.ihr-covid-19-plan.at



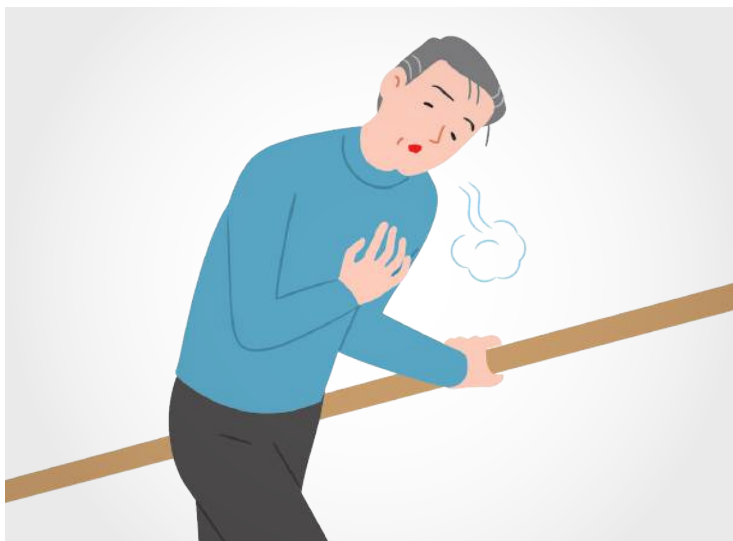
Wenn dem Herz der Sprit ausgeht...

Wie verändert sich das Herz im Alter eigentlich? Und was können wir tun, um es stark und gesund zu halten?

Man kommt beim Treppensteigen schneller außer Atem und fühlt sich öfter müde und erschöpft... All das können Anzeichen für das umgangssprachliche „Altersherz“ sein. Für viele ist es auch ein Grund zur Besorgnis: man fürchtet etwa, den Alltag bald nicht mehr so gut meistern zu können oder hat gar Angst um die Herzgesundheit. Während Probleme mit dem Herzen immer einer ärztlichen Abklärung und gegebenenfalls einer Medikation bedürfen, wollen viele Menschen zusätzlich auch selbst aktiv werden, um den lebenswichtigen Muskel zu unterstützen. Aber wie geht das?

„Sprit“ für das Herz

Das Herz ist ein wahrer Hochleistungsmotor – und wie ein echter Motor benötigt es für seine Arbeit auch den richtigen Treibstoff. Eine entscheidende Rolle spielt hier das sogenannte „Coenzym Q10“. Diese Substanz wird vom Körper selbst



gebildet und sorgt dafür, dass unsere Zellen Energie produzieren können. Aufgrund des hohen Energiebedarfs des Herzens ist Coenzym Q10 dort in besonders hoher Konzentration vorhanden. Studien zeigen allerdings, dass mit dem Älterwerden die Produktion von Coenzym Q10 abnimmt und der Spiegel im Körper deutlich sinkt. Mit 40 Jahren haben wir beispielsweise bereits ein Drittel weniger an Coenzym Q10 im Körper als mit 20 Jahren. Als Folge kann es zu einer verminderten Energieversorgung des Herzmuskels kommen.

Tipp für die Herzgesundheit

Um die Herzgesundheit auch im fortgeschrittenen Alter zu unterstützen, empfiehlt sich die Zufuhr von Coenzym Q10. Besonders bewährt hat sich „Dr. Böhm® Coenzym Q10“. Nur eine Kapsel täglich versorgt das Herz mit der empfohlenen Menge (100 mg) an Coenzym Q10 plus Thiamin für die Herzfunktion. Das österreichische Qualitätsprodukt ist in seiner Zusammensetzung einzigartig und überzeugt Apotheker unter anderem mit folgenden Punkten:

- **Bioverfügbarkeit:** Das enthaltene Coenzym Q10 wurde in Öl gelöst. Nur so kann es vom Körper gut aufgenommen werden.
- **Höchste Arzneimittelqualität:** Wie alle anderen Dr. Böhm®-Produkte werden auch die Coenzym Q10 Kapseln nach höchsten Arzneimittelstandards produziert – keine Selbstverständlichkeit für ein Nahrungsergänzungsmittel. So können Sie sich deren Sicherheit und Qualität sicher sein.



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Coenzym Q10 Für Ihre Herzgesundheit

- Mit 100 mg Coenzym Q10 – nur 1x täglich
- Für eine gesunde Herzfunktion (Thiamin)
- In Öl gelöst – für eine optimale Bioverfügbarkeit



Heilpflanzenwissen:

Das wirkt bei nächtlichem Harndrang

Es kann schon mit 40 beginnen und ab 60 ist nahezu jeder zweite Mann davon betroffen. Die Rede ist von Blasen- und Prostataproblemen. Die Ursache ist in der Regel harmlos, es folgen jedoch unangenehme Begleiterscheinungen wie „Startschwierigkeiten“ beim Urinieren, ein schwacher Harnstrahl und vor allem ein sogenannter Restharn, der nach dem Wasserlassen in der Blase zurückbleibt.

Nachts ständig auf's WC?

Durch diesen Restharn verspürt man(n) einen häufig wiederkeh-



renden Harndrang und muss vor allem nachts regelmäßig auf die Toilette. Die gute Nachricht: Man kann etwas dagegen tun – und das mit einem völlig na-

türlichen Mittel. So zeigen Extrakte aus den Kernen des steirischen Ölkürbis nachweislich spürbare Effekte bei nächtlichem Harndrang. Eine Studie etwa

belegte, dass 80 % der Teilnehmer nach der Einnahme eines hochkonzentrierten Kürbiskern-Extraktes von einer deutlich erhöhten Lebensqualität berichteten.* Enthalten ist ein solcher Extrakt in den Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm®. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.

* Leibbrand M. et al., J Med Food 00 (0) 2019, 1-9

Für Ihren Apotheker

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

PZN 2552459



Was tun bei Hämorrhoiden?

Harter Stuhl führt in vielen Fällen zur Entstehung schmerzhafter Hämorrhoiden.

Es gibt unzählige Gründe, warum es zu Verstopfung bzw. hartem Stuhl kommen kann. Häufig sind Alltagsstress, hormonelle Umstellungen (z. B. im Wechsel) oder bestimmte Medikamente beteiligt. Bei anderen ist es aber auch schlichtweg ein zu häufiges Aufschieben des Toilettengangs.

Bitte nicht pressen!

Um sich dennoch erleichtern zu können, wird auf der Toilette häufig zu stark gepresst. Das führt dazu, dass die Blutgefäße rund um den Darmausgang (=Hämorrhoiden) anschwellen, wodurch sie Schmerzen oder gar Blutungen verursachen können. Mittlerweile

haben sich solche „Hämorrhoidalleiden“ zu einer regelrechten Volkskrankheit entwickelt. Bei genauerem Hinsehen ist dies auch nicht verwunderlich – schließlich sind knapp 15 % der erwachsenen Österreicher von hartem Stuhl bzw. Verstopfung betroffen.

Ballaststoff-Kombi empfohlen

Um wieder für eine „reibungslöse“ Darmtätigkeit und eine normale Stuhlkonsistenz zu sorgen, braucht es in den meisten Fällen kein Abführmittel. Ärzte empfehlen schlichtweg eine Erhöhung der Flüssigkeits- und Ballaststoffzufuhr. Anders, als ihr Name vermuten lässt, sind Ballaststoffe (in hoher Konzentration etwa in Flohsamen, Pflaumen oder Gerstengras enthalten) keineswegs eine „Last“. Im Gegenteil: Bei ausreichender Zufuhr regen sie durch ihren Quelleffekt rasch die



Darmbewegung an und sorgen gleichzeitig wieder für eine normale Stuhlkonsistenz.

Wissenschaftlich belegt: Wer rasch spürbare Effekte erzielen will, greift am besten auf eine speziell aufeinander abgestimmte, pflanzliche Ballaststoffkombination aus der Apotheke zurück. Das macht nicht zuletzt deshalb

Sinn, weil in aktuellen Studien nachgewiesen wurde, dass eine solche Kombination, eine deutlich größere Wirkung hat, als einzelne Ballaststoffe.¹

UNSER TIPP



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Darm aktiv – Jetzt mit Fruchtgeschmack

- 5-fach-Kombination pflanzlicher Ballaststoffe
- Für eine leichte und regelmäßige Darmentleerung*
- Schmeckt auch Kindern *Flohsamen

¹Christodoulides S et al. Aliment Pharmacol Ther 2016; 44 (2): 103–16

Schwindel endlich in den Griff bekommen!

Haben Sie es satt, dass sich alles dreht? Schwindel kann aus dem Nichts kommen und Ihren Alltag komplett auf den Kopf stellen. Besonders belastend ist es, wenn Kreislaufprobleme oder niedriger Blutdruck die Auslöser sind – und man nie genau weiß, wann der nächste Anfall kommt. Aber das muss nicht so bleiben!



bei Schwindelzuständen. Warum? Die einzigartige Kombination aus pflanzlichen Wirkstoffen wie den seit dem 16. Jahrhundert bekannten Kokkelskörnern, die bereits Seefahrer gegen Schwindel nutzten, und der altbewährten Heilpflanze Mistel stärkt Ihren Kreislauf und bringt Sie wieder in Balance.

Für Ihren Apotheker:
PZN 0987905

*Name von der Redaktion geändert

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



LUUF® Auf 1, 2, 3 Nase frei!

Hilft sogar gegen Männer-schnupfen



- ✓ Befreit die Nase
- ✓ Stoppt den Schnupfen
- ✓ Mit wohltuenden ätherischen Ölen

Qualität aus Österreich.

LUUF® – Der Erkältungsspezialist seit über 50 Jahren.

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