

Wie man lange und gesund lebt

Longevity ist in aller Munde: Was steckt hinter dem Schlagwort?

Hinter dem Begriff Longevity verbirgt sich etwas überraschend Bodenständiges. Die Kunst, nicht nur alt zu werden, sondern möglichst lange gesund zu bleiben. Es geht nicht um ein paar zusätzliche Lebensjahre, sondern um Lebensqualität – um Kraft, Klarheit und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter.

Altern ist ein biologischer Prozess, der jede einzelne Zelle unseres Körpers betrifft. Tag für Tag entstehen kleine Schäden in unserem Erbgut, durch Stoffwechselfvorgänge, Umweltfaktoren oder UV-Strahlung. In jungen Jahren repariert der Körper diese Defekte effizient. Mit zunehmendem Alter lässt diese Fähigkeit nach.

Die gute Nachricht lautet: Unsere Gene bestimmen nur zu einem kleinen Teil, wie wir altern. Der weitaus größere Einfluss liegt im Lebensstil. Genau hier setzt das Konzept der Longevity an.



Longevity beginnt unter anderem in der Küche.

Foto: Pexels

An erster Stelle steht die Ernährung: Keine Superfoods, sondern eine überwiegend pflanzenbasierte, abwechslungsreiche Kost gilt als zentraler Baustein für gesundes Altern. Viel Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und hochwertige Fette liefern Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe, die Entzündungen im Körper reduzieren und Zellen schützen können. Es geht weniger um Verzicht als

um bewusste Balance. Ebenso entscheidend ist Bewegung. Dabei muss es kein Marathon sein. Regelmäßige, moderate Aktivität – zügiges Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen oder Krafttraining – verbessert die Durchblutung, stabilisiert den Blutzuckerspiegel, stärkt Muskeln und Knochen und wirkt sich sogar positiv auf das Gehirn aus. Studien zeigen, dass bereits 30 Minuten Bewegung am Tag das Risiko für zahlreiche chronische Erkrankungen deutlich senken können. Wer sich bewegt, investiert direkt in seine Zukunft. Ein weiterer Faktor ist der Schlaf. Während wir ruhen, laufen im Körper hochkomplexe Reparaturprozesse ab. Zellen regenerieren sich, das Immunsystem wird gestärkt, das Gehirn verarbeitet Erlebtes und räumt regelrecht auf. Chronischer Schlafmangel hingegen wirkt wie ein Beschleuniger des Alterns.



KI kann etwa radiologische Bilder analysieren.

Foto: panthermedia/danr13

KI-Systeme: Chance oder doch Risiko?

Der Blick in die Zukunft führt zur Künstlichen Intelligenz. KI-Systeme können radiologische Bilder analysieren, Muster in großen Datenmengen erkennen oder Therapieempfehlungen unterstützen. In der Verwaltung könnten sie Abläufe automatisieren und Personal entlasten. KI bietet damit ein enormes Potenzial: schnellere Diagnosen, personalisierte Therapien, effizientere Ressourcenplanung. Gerade angesichts des Fachkräftemangels könnte intelligente Software zur wichtigen Stütze werden. Doch wer haftet bei Fehlern? Und wie lässt sich sicherstellen, dass ärztliche Expertise ergänzt und nicht ersetzt?

Mehr Lebensqualität durch Expertise und Erfahrung

Schmerztherapie-Experte Prim. Univ.-Prof. Dr. Rudolf Likar im Gespräch über die Phytolehre und seine Motivation, Wissen und Erfahrung weiterzugeben. Die Pflanzenheilkunde, auch Phytolehre genannt, vertraut seit Jahrtausenden auf die Heilkraft der Natur – Hanf nimmt dabei eine besondere Rolle ein. Die Pflanze wird seit Jahrhunderten genutzt, für Wohlbefinden, Balance und mehr Lebensqualität. „Angesichts der

unübersichtlichen Vielfalt an Produkten und Qualitätsstufen am Markt suchen viele Menschen nach ehrlichen Präparaten, auf die sie sich wirklich verlassen können. Deshalb habe ich mich entschieden, meine Expertise und meine Erfahrung zur Verfügung zu stellen, um Produkte zu entwickeln, die für Reinheit, Wirksamkeit und Verlässlichkeit stehen – und damit die Sicherheit geben, die unsere Kundinnen erwarten.“

WERBUNG



Österreichs Schmerztherapie-Experte Prim. Univ.-Prof. Dr. Rudolf Likar im Gespräch über die Phytolehre.

Foto: KABEG

DR. LIKAR cannavera

CBD^A

DR. LIKAR
25%
CBD^A ÖL
Vollspektrum
Geprüfte Qualität
Aus Österreich

CBG^A

DR. LIKAR
6%
CBG^A ÖL
Vollspektrum
Geprüfte Qualität
Aus Österreich

UNTERSTÜTZT BEI

Schmerzen
Entzündungen
Rheuma

UNTERSTÜTZT BEI

Energiemangel
Erschöpfung
ME/CFS

**Vollspektrum
CBD^A & CBG^A ÖLE**

www.dr-likar.at

Bestellen Sie
jetzt in Ihrer
Apotheke
oder online



Die erfolgreiche Impfung gegen die Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) feiert ihr 50-jähriges Jubiläum.

Foto: Erik Karits/unsplash

Die Impfquote sinkt, doch Zecken werden gefährlicher

Seit ihrer Einführung 1976 gilt die FSME-Impfung in Österreich als Erfolgsgeschichte. Studien zeigen, dass sie Tausende schwere Krankheitsfälle und zahlreiche Todesfälle verhindert hat. Dennoch sinken die Durchimpfungsrate und die Bereitschaft zur Auffrischung. FSME wird durch Zecken übertragen, unabhängig davon, wie viele Menschen geimpft sind. Gleichzeitig führt

der Klimawandel dazu, dass Zecken mittlerweile beinahe ganzjährig aktiv sind. Auch die Fallzahlen steigen seit einigen Jahren wieder an. Experten betonen daher die Bedeutung regelmäßiger Auffrischungsimpfungen. Versäumte Impfungen können unkompliziert nachgeholt werden. Die FSME-Impfung bleibt ein zentraler Schutz vor einer Erkrankung des Nervensystems. (mak)

Das Mikrobiom unter der Lupe: jetzt bei MeinMed

Das Zusammenspiel von Darm und Abwehrkräften rückt zusehends in den Fokus der Forschung. Zentral ist dabei das sogenannte Mikrobiom, also die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die den menschlichen Körper besiedeln. Über dieses Thema sprach die Diätologin Birgit Trenkwald-Prantl von der fh gesundheit in Innsbruck im Rahmen eines MeinMed-Webinars.



Das Webinar kann bei MeinMed nachgesehen werden. Foto: PantherMedia

Bakterien, Viren und Pilze befinden sich nicht nur im Darm, sondern auch auf Haut, im Mund und in der Lunge. Entscheidend für die Gesundheit ist ihr ausgewogenes Verhältnis. Besonders der Dickdarm ist von einer hohen Dichte an Mikroorganismen besiedelt, deren Zusammensetzung stark von der Ernährung abhängt. Eine gesunde Verdauung setzt zudem eine funktionierende Produktion von Verdauungs-

säften voraus – von Speichel über Magensäure bis hin zu Galle und Enzymen. Sie ermöglichen die Aufspaltung der Nahrung und die Aufnahme von Nährstoffen. Eine intakte Darmbarriere schützt den Körper vor schädlichen Stoffen. Rund 70 Prozent der Immunzellen befinden sich in der Darmschleimhaut, was die enge Verbindung von Darmgesundheit und Abwehrsystem deutlich macht. (mak)

Rauchfrei werden: Welche Hilfsmittel unterstützen

Dass Rauchen der Gesundheit schadet, ist mittlerweile hinlänglich bekannt, ein Rauchstopp ist allerdings oft ein Prozess mit Rückschlägen. Entwöhnungsprodukte können nachgewiesenermaßen den Weg in die Rauchfreiheit erleichtern. Am besten belegt sind Nikotinersatzprodukte, also Pflaster, Kaugummi, Lutschtabletten, Inhaler oder Nasenspray. Sie lindern Entzugssymptome und erhöhen die Chancen auf einen erfolgreichen Raucher-Ausstieg.



Nikotinersatzprodukte erhöhen die Rauchstopp-Chancen. Foto: pixabay

Am besten kombinieren
Besonders wirksam ist die Kombination aus lang wirksamem Nikotinpflaster und einem schnell wirkenden Produkt wie Kaugummi oder Lutschtablette. Diese Strategie erzielt höhere Langzeit-Quoten als eine Einzeldarreichung. Auch verschreibungspflichtige

Medikamente wie Vareniclin unterstützen den Rauchstopp. Am wirksamsten ist die Kombination aus Medikament und Nikotinprodukt plus Beratung, Verhaltenstraining oder strukturierter Unterstützung. Der Rauchstopp gelingt also seltener allein durch Willenskraft, sondern deutlich häufiger mit einer passenden Unterstützung. (mak)

Weitere Informationen zur Raucherentwöhnung gibt es auf rauchfrei.at

NICHTRAUCHER- WOCHE

01.04.-31.05.2026

JETZT BIS ZU
10€ SPAREN

Jetzt bis zu 10€ sparen

Einlösbar in Apotheken, auf alle Nicotinel Produkte.

Aktionszeitraum: 01.04. – 31.05. 2026

Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.



N1005810

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





Bei Heuschnupfen ist es kaum möglich, den Kontakt mit dem Allergen gänzlich zu vermeiden. Aber er lässt sich reduzieren. Foto: PantherMedia/Kzenon

Allergie: Belastung durch Pollen spürbar reduzieren

Die Blühphase von Pflanzen beginnt immer früher, und mit ihr steigen Beschwerden durch Pollen sowie andere Reizstoffe. Wer rechtzeitig vorsorgt, kann die Belastung spürbar senken. Wichtig ist, zu wissen, welche Pollen wann fliegen und welche für einen selbst relevant sind. Im Alltag helfen Pollenfilter im Auto, nachts geschlossene Fenster, eine Sonnenbrille im Freien und Wäsche, die nicht

draußen trocknet. Auch beim Kauf verschiedener Produkte lohnt sich ein kritischer Blick: „Natürlich“ heißt nicht automatisch allergenarm. Für die Wohnung sind nichtblühende Zimmerpflanzen sinnvoll. Zudem sollte die Schutzbarriere von Haut und Schleimhäuten gestärkt werden – mit milder Pflege, pH-hautneutralen Duschgels und geeigneten Lotionen. (mak)

Erholsamer Schlaf mit Baldrian & Co.

Viele Menschen leiden unter Schlafstörungen, wollen jedoch nicht zu synthetischen Schlafmitteln greifen. Die Angst vor Abhängigkeit ist groß. Es gibt jedoch sanfte Alternativen aus der Natur, die helfen können, den Schlaf zu fördern, ohne Nebenwirkungen zu riskieren. Pflanzen wie Baldrian, Lavendel und Zitronenmelisse haben sich als wirksam erwiesen. Baldrian wirkt beruhigend auf das Nervensystem, Lavendel fördert Entspannung und Zitronenmelisse hilft, innere Unruhe zu lindern. Diese pflanzlichen Helfer gibt es als Tees, Tropfen oder Tabletten – ideal für eine sanfte Unterstützung, um besser in den Schlaf zu finden. Wer auf Schlafmittel verzichten möchte, kann mit diesen natürlichen Optionen entspannt einschlafen. Allerdings sind auch bei pflanzlichen Präparaten allfällige Neben- oder Wechselwirkungen zu beachten. (mak)

AKTION
-2€

In Kooperation mit **APOVERLAG**

NACHTRUH
INTENS

Schlaf³

Hochdosiertes Melatonin*

PZN 5811430

3 Einheitsdosen
30 Tabletten

Exklusiv in Ihrer Apotheke
www.nachtruh.at

Nahrungsergänzungsmittel * 1,9 mg
Einlösbar in allen teilnehmenden Apotheken bis 31.05.2026. Gültig beim Kauf einer 20 Stk. Packung NACHTRUH INTENS, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Coupons oder Treuepässen. Keine Barablöse. ruh_c_202603_inserat_3

magnofit®

EXTRA POWERWOCHE

01.-30.4.2026

Auf alle Magnofit® Produkte

-2€

NR.1*
Magnesium
Stick

Exklusiv in deiner Apotheke

-2 € Rabatt-Gutschein

Einlösbar in Apotheken, auf alle Magnofit® Produkte

Aktionszeitraum: 01. – 30.04.2026

Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. | *Gemäß IQVIA Pharma Trend MAT 12/2025 04F3 (Sticks), in Euro AVP | Nahrungsergänzungsmittel

In Kooperation mit **APOVERLAG**

Nach dem Wintereinbruch Birkenpollen explodieren

Der kurze Kälteeinbruch in Teilen Österreichs hat die Pollenbelastung kurzfristig gestoppt und Allergikern eine Verschnaufpause gewährt.

Doch in den nächsten Tagen ist mit einem explosionsartigen Birkenpollenflug zu rechnen, da zu dem heuer besonders starken Birkenpollenjahr nun alle Kätzchen gleichzeitig Pollen freisetzen werden.

umfangreiche Anwenderstudie der MedUni Wien belegt: 88 % der Teilnehmer berichten bei Einnahme eines hochwertigen Spezialextrakts der Traganthwurzel (in Lectranal® INTENS) von deutlich geringeren Beschwerden und mehr Lebensqualität während der Allergiesaison. Entscheidend ist eine frühzeitige und konsequente Anwendung. In Ihrer Apotheke.

Lectranal® 2€ GUTSCHEIN

Lectranal® & Lectranal® INTENS

JETZT 2€ SPAREN

Anzeige

* 1,9 mg

Einlösbar in allen teilnehmenden Apotheken bis 31.05.2026. Gültig beim Kauf einer 20 Stk. Packung NACHTRUH INTENS, nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Coupons oder Treuepässen. Keine Barablöse. ruh_c_202603_inserat_3

Nächtlicher Harndrang – überzeugende Studie

Nächtlicher Harndrang macht vielen Männern ab 40 zu schaffen. Doch Wissenschaftler haben eine natürliche Lösung gefunden.

Sie verspüren häufig den Drang, die Blase zu entleeren? Nachts stört der regelmäßige Gang zur Toilette Ihren Schlaf?

Die Ursache dafür liegt oft an Prostataproblemen, wodurch die Blase nicht immer restlos entleert werden kann. Der dadurch in der Blase verbleibende Urin erzeugt das Gefühl, gleich wieder Wasser lassen zu müssen.

Studienergebnisse

Eine überzeugende Studie aus Österreich zeigt¹: Ein Extrakt aus den Kernen des Steirischen Ölkürbis kann in einem solchen Fall unterstützen. Er reduziert innerhalb von 12 Wochen das Restharnvolumen in der Blase und somit auch den nächtlichen Harndrang. So verbessert sich auch die Schlafqualität um bis zu 70%.²

Tipps aus der Apotheke

Besonders gute Erfahrungen haben Apotheker und Anwender hier mit den Kürbis-Tabletten des österreichischen Familienunternehmens Dr. Böhm® gemacht. Eine einzigartige Technologie in der Herstellung ermöglicht es, die Wirkstoffe der Kürbiskerne der-

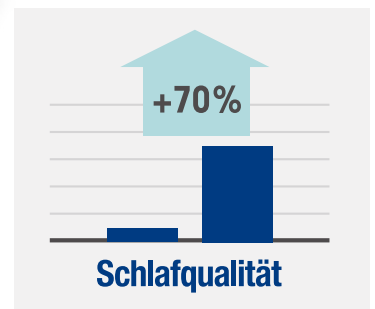
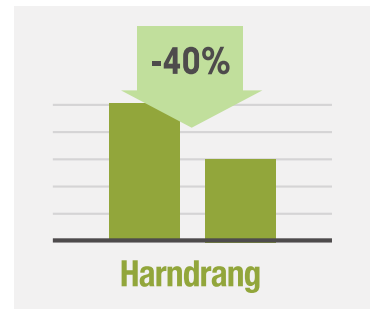
art zu konzentrieren, dass bereits 1 Tablette pro Tag ausreichend ist, um Blase und Prostata optimal zu unterstützen.



Nahrungsergänzungsmittel

Wichtig zu wissen: Bis er seine volle Kraft entfaltet, benötigt der Kürbis im Körper etwas Zeit – er sollte also am besten über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

¹ Leibbrand M, et al. J Med Food. 2019. doi:10.1089/jmf.2018.0106. ² Terado T et al, Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4):551-61.



Hilfe bei trockenen Händen



Unsere Hände verfügen über weniger Talgdrüsen und sind daher auf besonders reichhaltige Pflege angewiesen. Speziell für sehr trockene, empfindliche oder bereits gerötete Hautstellen wurde die Lasepton® Regenerations-Creme entwickelt. Sie kommt aus der medizinischen Hautpflege und enthält neben pflanzlichen Ölen aus Wildrose, Mandel und Olive auch hautberuhigendes Dexpanthenol sowie Defensil®, einen pflanzlichen Wirkstoff,

der Rötungen und Irritationen entgegenwirkt.

- Beruhigt und regeneriert gereizte Stellen
- Versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit
- Zieht rasch ein und fettet nicht

Katharina S.

★★★★★ **Top Produkt!**

Endlich eine Creme die wirklich hilft! Zieht schnell ein, riecht gut – Top Produkt!



Exklusiv in der Apotheke.

Für Ihren Apotheker:
PZN 4036779

€ 13,90 UVP

Ceramide

Keratin und Melanin

Kollagen Typ I und Elastin

Apotheken-Tipp bei Haarausfall¹

Haarausfall bedeutet oft eine erhebliche Belastung für die Betroffenen. Die Haare werden dünner bzw. lichter und in einigen Fällen wird irgendwann sogar die Kopfhaut sichtbar. Dafür gibt es jetzt in der Apotheke die neuen Dr. Böhm® Haarstruktur Tabletten – das einzige Produkt mit allen wichtigen Aufbaustoffen für die Haarstruktur.

- **Weniger Haarverlust:**
 - Verlängerung der Wachstumsphasen²
 - Bessere Verankerung in der Kopfhaut³
- **Neue Haare wachsen kräftiger nach²**

NEU

Deren Wirksamkeit wurde mehrfach wissenschaftlich bestätigt – unabhängige, placebokontrollierte Studien zeigen bereits nach 12 Wochen sichtbare Ergebnisse:

¹ nicht bei krankheitsbedingtem oder erblichem Haarausfall. Zink zum Erhalt normaler Haare, Ceramide für kräftig aussehendes und strapazierfähiges Haar; ² Dudonné S et al. Int J Cosmet Sci 2024; 46 (2): 284–96.; ³ Oihane Nieto Iriberrri et al. The Efficacy of Ovoderma® to Improve Hair and Nail Condition 2025.

Schmerzen im Knie

Ursache und Behandlungsoptionen von Knieschmerzen.

Knieschmerzen sind die häufigste Art von Gelenkbeschwerden. Die Ursache sind entweder Entzündungen (z. B. Schleimbeutelentzündung) oder Abnutzungserscheinungen des Knorpels im Kniegelenk. Ist dieser abgenutzt, kann dies zu einer eingeschränkten Beweglichkeit des Gelenks und in weiterer Folge Schmerzen bei der Bewegung führen. Sind Entzündungen beteiligt, lassen diese das Gelenk auch häufig anschwellen.

Akute Hilfe

Im ersten Schritt will man natürlich schnell etwas gegen die Schmerzen tun. Ein altbewährter Klassiker bei schmerzhaften Entzündungen im Kniebereich sowie bei sogenannten „stumpfen Verletzungen“ wie einer Prellung oder Verstauchung ist die Pasta Cool^{®1} aus der Apotheke. Bereits seit über 40 Jahren ist die rezeptfreie Umschlagpaste aus der Hausapotheke nicht mehr wegzudenken.



Im Gegensatz zu Schmerzmitteln wirkt Pasta Cool[®] nur lokal – also dort, wo der Schmerz tatsächlich sitzt.

- Sie reduziert die Schwellung,
- hemmt die Entzündung und
- lindert dadurch den Schmerz.

Anwendungstipp: Pasta Cool[®] auf die betroffene Stelle auftragen, mit einem Stück Stoff oder einem Taschentuch abdecken und über Nacht einwirken lassen.

Langfristige Unterstützung

Wichtig zu wissen ist: Auch wenn der akute Schmerz behandelt wurde, braucht es bei beanspruchten Gelenken eine langfristige Unterstützung. Hierfür eignen sich vor allem regelmäßige (schonende) Bewegung aber auch spezielle Nährstoffe. Kurmäßig angewendet wirken diese als eine Art "Kittsubstanz" für Bänder und Sehnen und können zur Reduktion der Reibung zwischen Knorpel und Knochen beitragen. Die Rede ist hier von Nährstoffen, die bereits von Natur aus im Gelenk vorhanden sind – bei Verschleißerscheinungen werden sie jedoch vermehrt abgebaut. Genau dann macht eine zusätzliche Zufuhr von außen Sinn. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach.

¹Arzneimittel: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Dr. Böhm[®]

EXTRA STARK

für meine Gelenke



Nahrungsergänzungsmittel

Hochdosierte Gelenknährstoffe

- ✓ Mit Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure, Kollagen und MSM
- ✓ Neue Studie – Spürbare Wirkung versus Placebo¹
- ✓ Nur 1 x täglich



-20%
Rabatt im April

Gültig für Dr. Böhm[®]
Gelenks complex Trinkpulver
und Tabletten – in Ihrer Apotheke.

¹Fladerer-Grollitsch, JP, Klein, T., Kompek, A. et al. Sci Rep 15, 25625 (2025)