



Der Name Rosenwurz bezieht sich nicht auf die Blüten, sondern auf den rosenähnlichen Geruch des Wurzelstocks.

Foto: Idea Studio/Shutterstock.com

Arzneipflanze des Jahres 2023: Es ist die Rosenwurz

Jahr für Jahr kürt die Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) eine Heilpflanze des Jahres. Dieses Jahr fiel die Wahl auf die Rosenwurz (*Rhodiola rosea* L.), eine Gebirgspflanze der nördlichen Hemisphäre. Sie zählt zu den „adaptogenen“ Arzneidroge, welche eine normalisierende Wirkung auf den Organismus ausüben und die Widerstandskraft gegen physikalische, chemische und biologische

Noxen erhöhen sollen. Pharmakologische Untersuchungen haben gezeigt, dass Rosenwurzextrakt den Stresshormonspiegel senkt und den Energiestoffwechsel stimuliert. Für einzelne Inhaltsstoffe der Rosenwurz wurden kürzlich auch neuroprotektive Effekte sowie antivirale und antibakterielle Aktivitäten nachgewiesen, sodass sich viel Potential für zukünftige Anwendungen ergibt. (mak)

Wintersport trotz Knieproblemen

Viele Österreicher nutzen die Semesterferien für einen Skiurlaub. Doch Alpinskifahren kann zu einer Herausforderung für die Gelenke werden. Vor allem die Knie werden stark beansprucht und bei dauerhafter Belastung oder Fehlbelastung kann es zu einer übermäßigen Abnutzung des Knorpels kommen. Leichte Knorpelschäden lassen sich mit einer Kombination von Physiotherapie und Knorpelpräparaten behandeln. Bei schwereren Schäden gibt es unterschiedliche Therapieformen bis hin zur Operation. Wer an Arthrose leidet, muss dennoch nicht auf Bewegung verzichten, denn grundsätzlich tut Bewegung dem Knorpel gut. Unter anderem versorgt Bewegung den Knorpel mit wichtigen Nährstoffen. Eine gelenkschonende Alternative zum Alpinskifahren ist beispielsweise Skilanglauf. (mak)

Mehr dazu auf meinmed.at/1433

Aktive Gelenke in jeder Situation

Wintersport ist ein Genuss, der allerdings die Gelenke vor Herausforderungen stellt.

Gesunde Gelenke

Chondro aktiv von Pure Encapsulations® unterstützt durch Vitamin C und Mangan die Knorpelfunktion und somit die Gesundheit der Gelenke. Mit dem innovativen Rohstoff UC-II® Kollagen. purecaps.net

WERBUNG



Kollagen Kapseln für Gelenke und Knorpel

Pure Encapsulations®

Die Grippe ist zurück! Wir brauchen Unterstützung!

Hat sie uns erwischt, benötigt unser Immunsystem jede Menge Unterstützung. Auslöser einer Grippe sind Viren. Die Übertragung erfolgt meist durch Tröpfcheninfektion. Unser Immunsystem

und D sowie das Spurenelement Zink benötigt. Dann quält uns vielleicht noch Husten und wir können uns relativ leicht eine zusätzliche Infektion mit anderen Erregern einhandeln, die sich auf der geschädigten Schleimhaut ausbreiten. Damit das nicht passiert, behält sich der Organismus auch nach Ende des Abwehrkampfes Reserven zurück.

Hat die Grippe uns erwischt, benötigt unser Immunsystem jede Menge Unterstützung.

IHR APOTHEKER

braucht in diesem Moment sehr viel Energie. Vor allem erhöhte Körpertemperatur zeigt, dass wir uns Ruhe gönnen sollten, damit sich der Organismus mit voller Kraft auf das Gesundwerden konzentrieren kann.

Der Körper ist geschwächt

Für diesen Prozess werden vom Immunsystem auch große Mengen an Vitamin C

Unterstützung im Akutfall

Um diesen Vorgang zu unterstützen, sollten Vitamin C, D3 und Zink (jeweils in hohen Konzentrationen) sowie das Coenzym Q10 in seiner aktivierten Form (Ubiquinol) zugeführt werden. Diese Vitamine verbessern die Funktion des Immunsystems. Das Coenzym unterstützt einen Energieschub in allen Zellen des Körpers. WERBUNG

Die Grippe schwächt dein Immunsystem! Supamun® AKUT stärkt* es wieder!

Hochdosierte Unterstützung deines Immunsystems im Akutfall. In nur 5 Tagen.





Exklusiv in deiner Apotheke.

*) Vitamin C, Vitamin D3 und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Supamun® AKUT Sticks wurde speziell entwickelt, um das Immunsystem mit hochdosiertem Vitamin C, Vitamin D3, Zink und Coenzym Q10 bei grippalen Infekten zu unterstützen. Für Stillende und Schwangere geeignet.

Vertrieb: **ERWO PHARMA**

Hersteller: **richterpharma**
Versorgt mit Vorsprung

www.supamunakut.at

Supamun® AKUT Sticks ist ein Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten). Zum Diätmanagement bei grippalen Infekten. Die Einnahme von Supamun AKUT Sticks über einen Zeitraum von mehr als 5 Tagen ist nur nach Rücksprache mit dem Arzt empfehlenswert.

SUP_070_002_Lines

„Ich werde langsam vergesslich!“

„Ich vergesse Termine oder Namen von Bekannten und es fällt mir manchmal schwer, mich zu konzentrieren. Auch in der Firma habe ich das Gefühl, nicht mehr mit meinen Kollegen mitzukommen.“

Eva M.*, 59 Jahre, Buchhalterin

Hin und wieder einmal etwas zu vergessen ist in der Hektik des Alltags ganz normal. Tritt Vergesslichkeit häufiger auf, kann es sich um natürliche Alterungsprozesse handeln. Die gute Nachricht: Dagegen kann man etwas tun. Eva M. steht kurz vor der Pension und hatte während ihres Arbeitslebens nie Probleme mit Konzentrations-schwierigkeiten oder Vergesslichkeit. Seit einiger Zeit hat sie jedoch das Gefühl, geistig nicht mehr so fit wie früher zu sein.

Futter fürs Gedächtnis

Wie Eva M. geht es auch vielen anderen Menschen: Sie merken, dass ihre geistige Leistungsfähigkeit abnimmt. Niemand muss sich dafür schämen – dieser Prozess

ist genauso normal wie Abnutzungen an den Gelenken, die sich im Alter häufen. Einfach fügen will man sich natürlich trotzdem nicht. Zur Unterstützung der grauen Zellen hat die Forschungsabteilung von Dr. Böhm® daher das Produkt Gedächtnis aktiv entwickelt. Dessen spezielle Formel enthält einen speziellen Curcuma-Extrakt. Die enthaltenen Wirkstoffe (z.B. „Curcumin“) werden von Experten als eine der vielversprechendsten Antworten auf Vergesslichkeit bezeichnet.

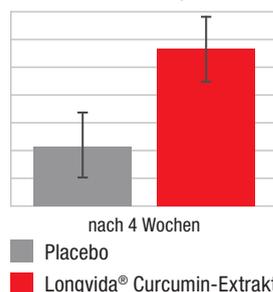
Sichtbare Ergebnisse

Die Effekte dieses Extrakts sind mittlerweile auch wissenschaftlich belegt: Er verbessert die Denkleistung (etwa bei Rechen-

aufgaben) und sorgt schon innerhalb von 4 Wochen für die Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit und bessere Aufmerksamkeit.¹

Rasch verbesserte Denkleistung¹

Anzahl richtiger Lösungen bei Rechenaufgaben



Außerdem wird die gesunde Gehirnalterung unterstützt, da nachweislich jene Proteine (Beta- Amyloide) im Blut gesenkt werden, die im Gehirn Ablagerungen bilden können.²

Für Ihren Apotheker

Dr. Böhm®

Gedächtnis aktiv

PZN 5564948



¹Name von der Redaktion geändert. ²Cox KH et al. J Psychopharmacol.2015 May;29(5):642-51. ³DiSilvestro RA Nutr J.2012 Sep;26:11-79.

Wie Neurodermitis nicht mehr den Schlaf raubt...

Trockene und gereizte Neurodermitis-Haut kann höllisch jucken. Gerade nachts ist der Juckreiz oft so quälend, dass er betroffenen Kindern (und Eltern) den Schlaf raubt.

Gerade Kinder leiden besonders an Neurodermitis und dem damit einhergehenden Juckreiz. Vor allem nachts ist dieser oft kaum auszuhalten – auch, weil den Kindern die Ablenkung fehlt. So kann die leidige Hautkrankheit schnell auch zum Schlafräuber werden. Was können Eltern tun, um die Nächte für ihre Kleinen angenehmer zu gestalten?

- **Nicht zu früh ins Bett.** je weniger müde das Kind ist, umso länger liegt es wach im Bett – und beschäftigt sich mit dem Juckreiz.
- **Schwitzen verhindern.** Schweiß verstärkt den Juckreiz. Die Zimmertemperatur sollte deswegen kühl sein, Decke und Schlafanzug nicht zu warm.
- **Kühlen.** Wird das Kind nachts wach, helfen kühle Lappen, um den akuten Juckreiz zu lindern.
- **Druck vermeiden.** Kinder spüren schnell, wenn die Situation die ganze Familie belastet. Das erzeugt Stress, der die Kinder noch schlechter schlafen lässt.

Nicht vergessen: Richtig pflegen!

Egal ob untertags oder in der Nacht: Das A und O bei Neurodermitis ist und bleibt konsequentes Eincremen der Haut, mindestens zweimal täglich mit einer geeigneten Lotion. Eine häufige Empfehlung aus der Apotheke ist hier die Lasepton® Intensive Pflege Lotion: Die enthaltenen Pflanzenextrakte aus Weihrauch und Süßholzwurzel lindern Juckreiz und Hautirritationen. Da die Formel schnell einzieht und tief in die Hautschichten eindringt, liefert sie der Haut zuverlässig Feuchtigkeit und Fette, was besonders bei sehr trockener Haut wie bei Neurodermitis wichtig ist.



Gut zu wissen: Die Lotion ist bereits für Säuglinge geeignet.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke gezielt nach Lasepton® Intensive Pflege Lotion. Falls noch nicht verfügbar, kann sie schnell und einfach für Sie bestellt werden: PZN 4315284



Omega 3: Der Schlüssel zur Herzgesundheit

Kennen Sie jemanden, der 24 Stunden am Tag ohne Pause durcharbeitet? Ihr Herz tut genau das.



Rund um die Uhr versorgt es die Organe Ihres Körpers mit Sauerstoff und lebensnotwendigen Nährstoffen und hält so den Kreislauf aufrecht. Am besten also, wir unterstützen es dabei! Hier helfen schon kleine Tricks, wie etwa das Nehmen der Treppe anstelle des Liftes oder der sparsame Umgang mit Salz beim Kochen.

Gutes Fett?

Auch Fett ist nicht generell schlecht für das Herz. Gesättigte Fettsäuren (etwa in Milch, Fleisch, Eiern) sollten zwar nur in Maßen verzehrt werden, ungesättigte Omega-3-Fettsäuren wiederum gelten als besonders gut für das

Herz-Kreislauf-System. Doch Achtung: Während es grundsätzlich möglich ist genug davon über die Ernährung aufzunehmen, zeigt der österreichische Ernährungsbericht, dass dies kaum jemand schafft. Besonders für Vegetarier bzw. Veganer ist eine ausreichende Aufnahme schwierig, da sich Omega 3 hauptsächlich in fettreichem Meeresfisch findet.

Qual der Wahl

Die Wahl des richtigen Omega-3-Produktes ist für die Konsumenten

aufgrund der großen Auswahl nicht immer einfach. Apotheker selbst empfehlen am häufigsten die Omega 3 complex Kapseln von Dr. Böhm®. Diese haben die österreichweit höchste Dosierung an Omega-3-Fettsäuren und unterstützen so umfassend die Herzgesundheit.

Jetzt neu am Markt

Seit Kurzem gibt es von Dr. Böhm® mit Omega 3 vegan auch rein pflanzliche Omega-3-Kapseln aus nachhaltig kultiviertem Algenöl. Was

die wenigsten wissen: Die häufig empfohlenen veganen Omega-3-Quellen wie Hanf- oder Leinsamenöl enthalten kaum EPA und DHA – also die beiden wichtigsten Fettsäuren für die Herzgesundheit. Das in Dr. Böhm® Omega 3 vegan verwendete Algenöl enthält diese hingegen in besonders hoher Konzentration (> 50 %).

-20%
Rabatt*

JETZT SPAREN:

Dr. Böhm Omega 3 complex und Dr. Böhm Omega 3 vegan (NEU)

*Im Februar 2023 in teilnehmenden Apotheken

Nahrungsergänzungsmittel

Blutdruck zu hoch?

Hoher Blutdruck hat nicht nur lästige Symptome, sondern ist auch gefährlich – man kann aber pflanzlich gegensteuern.

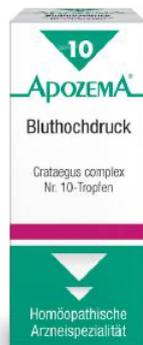


Kreislaufprobleme, Müdigkeit sowie Kopfschmerzen sind die häufigsten Symptome für einen hohen Blutdruck und belasten Betroffene in ihrem Alltag erheblich. Neben der medikamentösen Therapie eignen sich hier auch Helfer aus der Natur. In der Apotheke werden etwa Tabletten mit Olivenblattextrakt empfohlen, wenn der Blutdruck nicht im Idealbereich liegt. Darüber hinaus eignen sich homöopathische Wirkstoffe als optimale Ergänzung: Weißdorn ist etwa ein klassisches Mittel mit ausgleichender Wirkung auf Herz, Kreislauf und Blutdruck. Bei Ohrengeräuschen und Schwindel kommt Arnica zum Einsatz, starkes Herzklopfen wiederum kann sehr gut mit Glonoinum behandelt werden.

Besonders wirksam ist eine Kombination der einzelnen Wirkstoffe – hierfür eignen sich sogenannte Komplextropfen aus der Apotheke. Besonders mit den Bluthochdruck-Tropfen von Apozema® haben Anwender sehr gute Erfahrungen gemacht.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke erhältlich.
(PZN 0987880)

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



Apotheken-Tipp bei nächtlichem Aufwachen

Eine aktuelle Studie zeigt, dass die Österreicher noch häufiger von nächtlichen Wachphasen oder vorzeitigem Aufwachen betroffen sind als von Einschlafproblemen.

Um speziell bei nächtlichem Aufwachen wieder genug Schlaf zu bekommen, hat die österreichische Qualitätsmarke Dr. Böhm® den praktischen Ein- und Durchschlaf Spray entwickelt.

Der Spray hat den großen Vorteil, dass Sie nicht aufstehen müssen oder ein Wasserglas am Nachttisch benötigen. Zwei Sprühstöße unter die Zunge genügen, um rasch und entspannt weiterzuschlafen.

Was Apotheker besonders begeistert:

Die natürlichen Wirkstoffe des Sprays wurden nicht wie sonst üblich in Wasser, sondern in Öl gelöst, wodurch sie vom Körper noch besser aufgenommen werden können.

- **Melatonin** für rasches Einschlafen
- **Beruhigendes Xanthohumol** aus Hopfen
- **Zuckerfrei** – ideal nach dem Zähneputzen



NEU

(PZN 5630131)

Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich.



Was tun bei einer Schnupfen-nase?

Erwachsene leiden bis zu 3-4 Mal im Jahr an einem Schnupfen. An Durchatmen ist nicht zu denken.

Die verstopfte Nase verursacht häufig auch unangenehmen Druckkopfschmerz. Die lästigen Symptome können wirksam pflanzlich behandelt werden. Mit der Kraft aus fünf heimischen Arzneipflanzen wirkt Sinupret® intens in Form einer Tablette von innen gegen den Schnupfen. Es löst den festsit-

zenden Schleim, macht den Kopf und Nase frei.

Tipp: Richtig Nase putzen! Sinupret® intens verflüssigt das zähe Sekret und lässt die Schleimhäute abschwellen. Sie können endlich wieder durchatmen! Wichtig ist, die Nase richtig zu putzen. Schnäuzen Sie sich nicht zu heftig und halten Sie ein Naseloch zu. Sonst kann Sekret in die Nasennebenhöhlen gedrückt werden.

Sinupret® intens

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. www.sinupret.at
Für Ihre Apotheke: PZN 4206514



Husten? Hilfe für die ganze Familie

Welche Eltern kennen es nicht im Winter – der Husten hält sich oft hartnäckig bei den Kindern. Meist betrifft dann der Husten die gesamte Familie.

Bronchitis ist eine Entzündung der unteren Atemwege und wird meist von Viren verursacht. Hausmittel wie warme Brustwickel oder Inhalieren können die Beschwerden lindern, sie bekämpfen aber den Husten nicht ursächlich.

Bronchipret® Saft gegen die Entzündung in den Bronchien Bronchipret® Saft eignet sich für die ganze Familie und kann bei Kindern ab einem Jahr angewendet werden. Dank der Kombination aus Thymian und Efeu wirkt das pflanzliche Arzneimittel gegen die Ursache des Hustens. Die Entzündung geht zurück, der Schleim löst sich und der Hustenreiz wird gelindert.

Bronchipret® Saft

www.bronchipret.at
Für Ihre Apotheke: PZN 3540323

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

Strategien gegen das große Gähnen im Frühling

Wie Tiere im Winterschlaf senkt auch der Mensch im Winter seine Körpertemperatur leicht ab und hat aufgrund des Lichtmangels einen eher passiven Lebensstil. Wenn es draußen wieder wärmer und länger hell wird, steigt die Körpertemperatur wieder leicht und Stoffwechsel und Hormonhaushalt passen sich den neuen Lichtverhältnissen an. Die Blutgefäße weiten sich und der Blutdruck sinkt. All diese Prozesse können das Energieniveau derjenigen, die für die Frühjahrsmüdigkeit anfällig sind, vorübergehend senken. Schätzungen gehen davon aus, dass fast jeder zweite Erwachsene zu Beginn des Frühlings diese saisonale Müdigkeit erst überwinden muss, bevor er wieder zu seiner gewohnten Energie kommt. Es ist wichtig, dem Körper im Frühjahr das zurückzugeben, was ihm im



Frauen spüren die Frühjahrsmüdigkeit stärker. Jeanette Dietl/Shutterstock.com

Winter gefehlt hat: Sonne, frische Luft und eine vitaminreiche Ernährung. Regelmäßige Schlafenszeiten sind bei der Bewältigung der hormonellen Umstellung ebenfalls hilfreich: Mit zunehmendem Tageslicht produziert der Körper wieder mehr Serotonin. Im Gegenzug reduziert er die Produktion des „Schlafhormons“ Melatonin. (mak)

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

STARK bei Erkältung

4-er Wirkstoffkombination

Grippostad® Kapseln

Gegen virale Erkältungskrankheiten, mit oder ohne gleichzeitigen Fieber oder erhöhter Körpertemperatur mit Vitamin C.

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

Hoggar® Night

GOOD NIGHT

Gut einschlafen, tief durchschlafen, erholt aufwachen

Duo Kapsel mit Zweifach-Effekt

Hoggar Night DUO NATURAL

mit Lavendelöl, Passionsblumen-Extrakt und Vitamin B6.

Hoggar NIGHT Duo Natural jetzt in Ihrer Apotheke!

www.stada.com

PZN: 5473772 *unterstützt die normale Funktion des Nervensystems. 014_HOG_0123