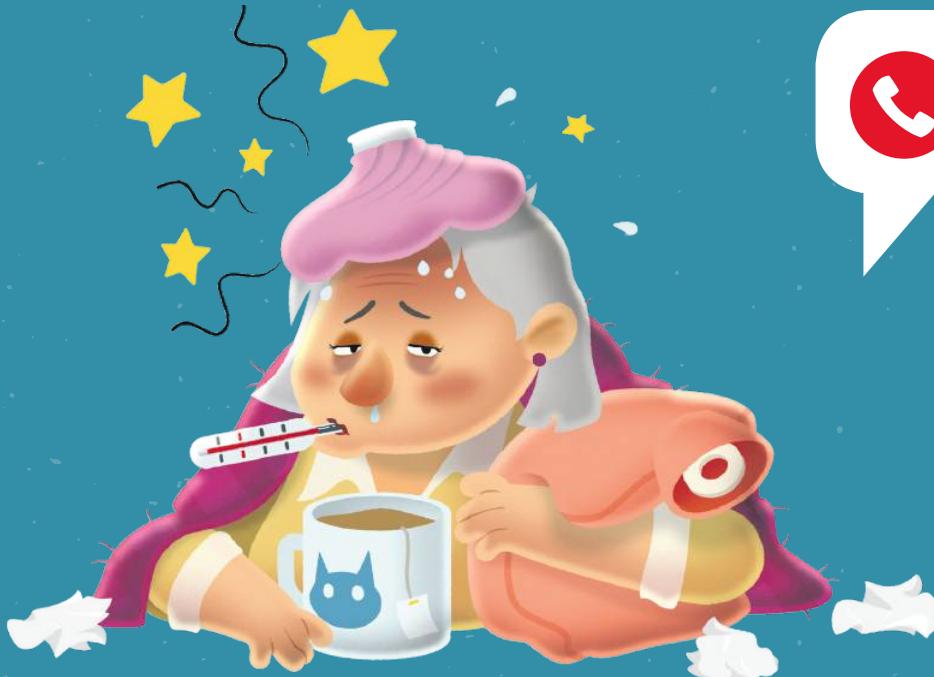


Wenn's weh tut zuerst:

entgeltliche Einschaltung



1450

Die Rund-um-die-Uhr-Gesundheitsberatung

**Einfach anrufen:
jeden Tag, kostenlos*, bei
allen Gesundheitsfragen!**

* Sie zahlen nur den Tarif Ihres Telefonanbieters.

1450 Wien wird vom Fonds Soziales Wien (FSW) betrieben. Die Gesundheitsnummer ist ein Service der Stadt Wien, der Sozialversicherung und des Bundesministeriums für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz.

Verkühlt? Krank? 1450 anrufen statt abwarten!

Ob Wochenende, Feiertag, oder spät in der Nacht – die telefonische Gesundheitsberatung 1450 Wien ist 365 Tage im Jahr rund um die Uhr erreichbar und unterstützt Sie bei akuten Beschwerden rasch und verlässlich. Ohne Wartezeiten in Arztpraxen oder Spitätern.

Rücken beim Baumschmücken verdreht? Magen nach dem Festessen verstimmt? Die harten Verkühlungen werden einfach nicht besser? Besonders in der winterlichen Erkältungszeit häufen sich viele körperliche Beschwerden. Ab wann handelt es sich aber um eine echte Grippe, und wann sollte man zum Arzt? Eine normale Erkältung ist oft harmlos und geht von allein weg, eine echte Grippe (Influenza) ist allerdings ernster und braucht ärztliche Behandlung. 1450 hilft dabei, den Unterschied zu erkennen und richtig zu handeln. Genau dann, wenn viele Ordinationen rund um den Jahreswechsel geschlossen sind, ist die telefonische Gesundheitsberatung unter 1450 für Sie da. Mit allen Gesundheitsfragen sind Sie bei 1450 richtig – auch wenn es Ihr Kind betrifft.

Eine Nummer für alle (Not-)Fälle

Ein Anruf bei 1450 verschafft schnell Klarheit und Sicherheit: im ausführlichen Telefongespräch schätzt das professionell geschulte Team aus diplomiertem Gesundheits- und Krankenpflegepersonal die Dringlich-

keit Ihres Anliegens ein und informiert Sie passend zu Ihrem individuellen Bedarf über die nächsten sinnvollen Schritte. Per SMS erhalten Sie zusätzlich praktische Gesundheitstipps sowie Hinweise zu Öffnungszeiten und Erreichbarkeiten von Arztpraxen und Apotheken in Ihrer Nähe – auch während der Feiertage – direkt auf Ihr Handy. Ist eine weitere medizinische Abklärung nötig, bucht 1450 für Sie einen Termin in einem nahegelegenen Primärversorgungszentrum oder bei Bedarf in einer der angebundenen Spitalsambulanzen.

Schon Grippe geimpft?

Besonders wichtig in der Grippezeit: Auch das Impfservice Wien ist täglich von 8 bis 22 Uhr über 1450 erreichbar. Sie erhalten Auskünfte zum städtischen Impfangebot und zu Impfstandorten in Wien. Zudem können Impftermine direkt gebucht oder storniert werden. Sollte kein Termin verfügbar sein, empfiehlt Ihnen das 1450-Team eine wohnortnahe Impfordination.

www.1450.wien

Reizdarm: Warum dieser spezielle Bakterienstamm nun Hoffnung schenkt

Es ist ein Rätsel, fast so alt wie die moderne Medizin selbst: Warum leiden so viele Erwachsene immer wieder unter Darmbeschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen – ohne dass eine Ursache zu identifizieren ist? Bereits vor über 2000 Jahren beschrieb Hippokrates einen Patienten mit unerklärbaren Darmbeschwerden. Genau wie er tappten Ärzte und Wissenschaftler noch über Jahrhunderte, ja sogar Jahrtausende hinweg im Dunkeln – ohne herauszufinden, wodurch dieses mysteriöse Leid ausgelöst wird.

Mit der Zeit entwickelte sich für diese unerklärlichen Beschwerden das Bild des „gereizten Darms“, später formte sich der Begriff des Reizdarmsyndroms. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse werfen ein neues Licht auf mögliche Ursachen – und machen zugleich Millionen Reizdarm-Betroffenen Hoffnung.

Forschungsergebnisse zeigen mögliche Ursache

Studienergebnisse kommen nun zu dem Schluss, dass häufig eine geschädigte Darmbarriere die Ursache des Reizdarmsyndroms

ist. So fanden amerikanische Forscher heraus, dass die Darmbarriere einer Patientengruppe mit wiederkehrenden Darmbeschwerden ungewöhnlich durchlässig, geradezu löschrig war. Wissenschaftler betitelten dies im Englischen mit dem Schlagwort „Leaky Gut“, auf Deutsch „durchlässiger Darm“. Durch diese kleinsten Schädigungen der Darmbarriere können Erreger oder ungewünschte Stoffe in die Darmwand eindringen und das Darmnervensystem reizen – was zu den typischen Symptomen wie Durchfall, Bauchschmerzen oder Blähungen führen kann.¹

Durchbruch in der Forschung

Auf Basis dieser Erkenntnisse begab man sich auf die Suche nach einer wirksamen Lösung. Dabei stießen italienische Wissenschaftler auf einen ganz speziellen Bifido-Bakterienstamm: B. bifidum MIMBb75. Das Besondere: Dieser Bakterienstamm besitzt die einzigartige Fähigkeit, sich physikalisch an die Darmepithelzellen anzulegen – ähnlich wie ein Pflaster über einer Wunde. Das Forscherteam stellte sich die folgende Frage:

Konnten durch das Anlegen der Bakterien an die Darmbarriere die Schädigungen wie unter einem Pflaster abklingen – und in der Folge auch wiederkehrende Beschwerden wie Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen zurückgehen? Die Antwort auf ihre Frage bekamen sie in zwei darauffolgenden Goldstandardstudien (Studien nach dem höchsten wissenschaftlichen Standard). Dort konnte die Wirksamkeit des Bakterienstamms bei Reizdarmbeschwerden sowohl in seiner ursprünglichen als auch in seiner hitzeinaktivierten Form eindrucksvoll unter Beweis gestellt werden.^{2,3}



Für Ihre Apotheke:
Kijimea Reizdarm PRO
(PZN 5185406)



www.kijimea.at

KIJIMEA®

AUS DER FORSCHUNG. FÜR DEIN LEBEN.

Das Nr. 1 CBD Gel für mehr Beweglichkeit

Chemische Schmerzgele fallen zurück, CBD boomt – das ist das neue Lieblingsgel

Es gibt sie auf chemischer oder pflanzlicher Basis – günstig oder teuer. Doch welches Gel kaufen Verbraucher in der Apotheke wirklich am meisten? Offizielle Apothekenzahlen zeichnen ein klares Bild: Chemische Gele verlieren an Bedeutung.

Neuer Apotheken-Trend

Bei den pflanzlichen Gelen wächst besonders eine Kategorie enorm: Gele mit dem Inhaltsstoff Cannabidiol, kurz CBD. CBD ist ein Wirkstoff der Cannabispflanze und macht anders als THC nicht high.

Die offiziellen Abverkaufszahlen aller Apothekenprodukte in Österreich erhebt das Institut Insight Health*. Laut Institut lieben Verbraucher offensichtlich Gele mit CBD, hier sind die Verkaufszahlen auf nahezu 130 Prozent zuvor gestiegen.

Rubaxx CBD Gel: Die Nr. 1* aus der Apotheke

Rubaxx Cannabis CBD Gel ist mit weitem Abstand das meistverkaufte CBD Gel in österreichischen Apotheken*. Rubaxx überzeugt nicht nur durch einen sehr hohen CBD-Gehalt. Das Gel

wurde zusätzlich mit Menthol und Minzöl angereichert. Die Konsistenz zieht schnell ein, lässt sich leicht dosieren und hinterlässt keine Rückstände.

Für Ihre Apotheke:
Rubaxx Cannabis CBD Gel
(PZN 5863912)



www.rubaxx-cannabis.at

RubaXX®



*CBD Gele; Absatz nach Packungen, Quelle: Insight Health, MAT 06/2025 • **Quelle: Schmerz- und Muskelgele; FAP Umsatz, Quelle: Insight Health, MAT 09/2025 vs. MAT 09/2023 • Rubaxx Cannabis CBD Gel ist ein Kosmetikum und enthält CBD, kein THC. • Abbildung Betroffenen nachempfunden

MeinMed: Ersthilfe bei Kindern

„Eine komplett unfallfreie Kindheit ist eigentlich nicht realisierbar“

VON MARGIT KOUDELKA

Kindern im Notfall rasch und richtig helfen: Diesem Thema widmete MeinMed in Kooperation mit der Österreichischen Gesundheitskasse einen Online-Vortrag. Referent war Matthias Amon. Er arbeitet seit vielen Jahren für das Österreichische Rote Kreuz als Lehrbeauftragter für Erste Hilfe und ehrenamtlicher Sanitäter. Besonders am Herzen liegt ihm die Erste Hilfe bei Kindern. Er weiß: „Eine komplett unfallfreie Kindheit ist eigentlich nicht realisierbar“. Er weiß jedoch auch, was im Ernstfall zu tun ist. Amon betont, dass Angst vor Fehlern fehl am Platz sei: Das Einzige, was man falsch machen könne, sei nichts zu tun. Kinder entdecken neugierig ihre Welt, kleinere Verletzungen lassen sich kaum vermeiden. Wichtig



Erste-Hilfe-Wissen kann im Notfall Leben retten. Foto: IgorVetushko/Smarterpix

sei es, Risiken zu erkennen und altersgerecht zu sichern – vom heißen Tee am Esstisch bis hin zum Stiegengitter.

Kommt es dennoch zu einem Notfall, gilt es, Ruhe zu bewahren und Schritt für Schritt vorzugehen. Ein weinendes Kind sei ein gutes Zeichen, weil es ansprechbar reagiere. „Zeigt sich ein Kind reglos, muss zunächst das Bewusstsein geprüft, dann die Atmung kontrolliert wer-

den.“ Atmet es normal, gehört es in die stabile Seitenlage; atmet es nicht, beginnt die Wiederbelebung. Bei Kindern erfolgt sie mit fünf initialen Beatmungen, gefolgt von 30 Herzdruckmassagen und zwei Beatmungen – so lange, bis Hilfe eintrifft. Amon empfiehlt, sich mit Defibrillator-Standorten vertraut zu machen – etwa über definetzwerk.at – und betont, dass Kinder in Reichweite beaufsichtigt werden sollten. Auch auf spezielle Notfälle wie Fieberkrämpfe oder Atemstillstände bei Säuglingen geht er ein: Entscheidend sei, rasch und ohne Scheu zu handeln. Für ihn ist jede erst helfende Person ein entscheidender Teil der Rettungskette – und jedes beherzte Eingreifen kann Leben retten.

Weitere Infos und Termine:
meinmed.at/veranstaltung

Zwei Verwandte gegen den Husten



Foto: Karola G/pexels.com

Thymian und Quendel (siehe Foto) sind enge Verwandte und bewährte Heilpflanzen bei Husten. Ihr ätherisches Öl mit Thymol wirkt schleimlösend, krampflösend und antibakteriell, erleichtert das Abhusten und lindert Reizhusten. Beide Kräuter kommen als Tee, Sirup oder in Hustensaften zum Einsatz und werden traditionell bei Infekten der Atemwege geschätzt. (mak)

MeinMed-Vortrag rund um die weißen Beißerchen

Im Rahmen eines MeinMed-Vortrags in Kooperation mit der Medizinischen Universität Wien gab Dr. Polina Kotlarenko, Leiterin der Spezialambulanz „Smile Design“ an der Universitätszahnklinik Wien, spannende Einblicke in moderne ästhetisch-funktionelle Konzepte der Zahnmedizin. Dr. Kotlarenko zeigte, wie digitale Technologien dabei unterstützen können, ein natürlich wirkendes Lächeln zu gestalten.

„Smile Design“ ist weitaus mehr als ein rein kosmetischer Ansatz: Mittels 3D-Modellen, Face-Scans und digitaler Analyse lässt sich das künftige Lächeln virtuell gestalten, noch bevor ein Eingriff erfolgt. Das Ziel ist ein individuell stimmiges Gesamtbild. Patienten erhalten bereits vor Behandlungsbeginn ein physisches Probegebiss, um den geplanten Smile-Look „testzubeißen“ – ein Ansatz, der die aktive Mitgestaltung des Ergebnisses erlaubt.



Dr. Polina Kotlarenko (l.) mit Moderatorin Julia Anditsch. Foto: MeinMed

Auf Basis der digitalen Analyse können unterschiedliche Behandlungsmethoden zur Anwendung kommen: von minimalinvasiven Veneers über Zahnumformungen bis hin zu Implantaten oder kieferorthopädischen Korrekturen. Durch die computergestützte Planung lassen sich Eingriffe präziser durchführen, was Zeit spart, das Gewebe schont und das Ergebnis besser vorhersehbar macht. (leb)



Mehr Informationen unter
www.dr-likar.at

Foto: Privat

Ihr neues Buch: DR. CANNABIS

Dr. Rudolf Likar und Dr. Dominik Schantl liefern mit ihrem neuen Buch DR. CANNABIS fundierten Lesestoff rund um den richtigen Einsatz von Cannabis und CBD/CBG. Die Heilkraft der Natur, besonders Hanf, nimmt hier eine besondere Rolle ein. Jetzt in Ihrer Buchhandlung bestellen – die Expertenwahl für alle, die zu Weihnachten Gesundheit schenken möchten. WERBUNG

Scottopect®
Ab 2 Jahren für die ganze Familie

Das starke Duo auf pflanzlicher Basis.

Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit!

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

3 EURO Rabatt



Scottopect® Hustensaft 200g (PZN 0070420)
Scottopect® Gelee 45g (PZN 0051339)
Aktionszeitraum: 1.10. - 31.12.2025*

*gültig in allen teilnehmenden Apotheken; Abrechnung über das Coupling des ApoVerlags.
Die Anwendung dieser traditionellen pflanzlichen Arzneimittel in den genannten Anwendungsbereichen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

HERGESTELLT IN
ÖSTERREICH

ORIFARM
HEALTHY DAYS

THEMA:
VERGESS-
LICHKEIT

„Was mir geholfen hat“

„Seit Jahren stelle ich eine schleichende Vergesslichkeit bei mir fest. Mir entfallen Namen und es fällt mir immer schwerer, mich zu konzentrieren.“

Renate Stiegl*, 63 Jahre, Buchhalterin

Zunehmende Vergesslichkeit im Alter ist zwar durchaus normal, abfinden möchte man sich jedoch trotzdem nicht damit. Die gute Nachricht: Sie haben es selbst in der Hand und können etwas dagegen tun.

Renate Stiegl* steht kurz vor der Pension und hatte während ihres bisherigen Arbeitslebens nie Probleme mit dem Gedächtnis oder der Konzentration. Seit einiger Zeit hat sie aber das Gefühl, geistig nicht mehr so fit zu sein, wie früher.

Natürlicher Prozess

„Ich tue mir schwer, mich über einen längeren Zeitraum voll

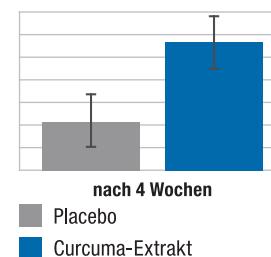
zu fokussieren und habe auch schon Termine vergessen. Teilweise war mir das richtig peinlich.“ Wie Renate Stiegl geht es auch vielen anderen Menschen. Doch schämen muss man sich dafür nicht. Denn Vergesslichkeit im Alter ist genauso normal wie etwa Abnutzungerscheinungen an den Gelenken. Einfach fügen will man sich natürlich trotzdem nicht. Unterstützung bietet ein spezieller Nährstoffkomplex – Gedächtnis aktiv von Dr. Böhm®.

Belegte Wirksamkeit

Das Präparat enthält neben Pantothenäsäure für geistige Fitness und dem Gehirnbaustein Lecithin einen hochdosierten Curcuma-Extrakt. Studien zeigen,

dass dieser sich bereits innerhalb weniger Wochen positiv auf die Gedächtnisleistung auswirkt.¹

Rasch verbesserte Denkleistung¹



Erstaunliche Ergebnisse

Auch Renate Stiegl wird das Produkt von ihrer Apothekerin

empfohlen. „Ich nehme die Kapseln jetzt seit gut einem Monat ein und bin der Meinung, dass sich mein Gedächtnis wirklich verbessert hat. Ich habe damit das Gefühl, ein Stück Kontrolle im Alltag zurückgewonnen zu haben. Ich kann Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv nur jedem weiterempfehlen, der auch Probleme mit Vergesslichkeit hat.“

Für Ihren Apotheker
Dr. Böhm®
Gedächtnis aktiv
PZN 5564948



*Name geändert.
¹Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.

Rückenschmerzen – Hier ist die natürliche Hilfe!

Schmerzen im Rücken oder Nacken, brennende und kribbelnde Gliedmaßen, manchmal begleitet von einem Taubheitsgefühl – all diese Symptome können auf gereizte oder geschädigte Nerven hindeuten.

Viele Österreicher leiden unter chronischen Schmerzen in Rücken und Nacken, die immer wieder auftreten. Auch Arme und Beine können betroffen sein. Meist vermutet man eine Entzündung oder Verletzung dahinter – häufig sind aber auch die Nerven beteiligt: Sie können etwa aufgrund von Verspannungen, Operationen oder Erkrankungen wie Diabetes



die Schmerzen hervorrufen. Was man inzwischen weiß: Klassische Schmerzmittel eignen sich zur längerfristigen Behandlung von Nervenschmerzen nur bedingt, zumal sie bei häufiger Anwendung auch Magenprobleme nach sich ziehen können.

Den Nervenschmerz bekämpfen

Gerade bei Nervenschmerzen haben sich homöopathische Arzneimittel als sanfte Alternative bewährt. Hierzu zählen etwa die Apozema® Nervenschmerzen-Tropfen. Ihre spezielle Formel

eignet sich bei allen Arten von Nervenschmerzen und rheumatischen Gelenkbeschwerden. Auch Taubheitsgefühle in den Beinen oder Füßen, die oft als Begleiterscheinungen von Nervenschmerzen auftreten, können gelindert werden. Die Tropfen sind gut verträglich und haben keine bekannten Nebenwirkungen.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke – wenn noch nicht verfügbar, können sie schnell und einfach für Sie bestellt werden (PZN 0987897)

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



ANZEIGE



Expertenrat: Thema Stress & Überlastung

Wenn der Stress nicht mehr weggeht...

Experte Mag. Dirk Meier erklärt, warum Stress unseren Körper so stark belastet und welche natürlichen Möglichkeiten es gibt, innere Ruhe und Gelassenheit wiederzufinden.

Immer mehr Menschen fühlen sich überfordert – zwischen Job, Familie und ständiger Erreichbarkeit. Der Alltag wird zum Dauerlauf, und das Abschalten fällt schwer.

Dauerhafter Stress raubt nicht nur Energie, sondern kann auf lange Sicht auch die Gesundheit belasten. Gut gemeinte Ratschläge wie „Mach doch mal Pause“ oder „Sag einfach nein“, klingen leicht – sind es aber nicht. Denn das Leben lässt sich nicht einfach anhalten. Und genau hier braucht es Unterstützung, die wirkt, ohne zusätzlich zu belasten.

Anspannung erfolgreich lösen

Eine Möglichkeit, die Apotheker und Ärzte empfehlen, ist hier die Passionsblume. Diese Heilpflanze hat sich bereits seit Jahrhunderten bei innerer Unruhe bewährt. Ihre beruhigende Wirkung ist auch studienbelegt: Sie wirkt positiv auf das Nervensystem, löst nervöse Anspannung und sorgt für mehr Gelassenheit. So hilft sie, das innere Gleichgewicht wiederzufinden und auch in fordernden Zeiten ruhig und fokussiert zu bleiben. Dadurch können stressige Situationen im Alltag leichter bewältigt werden, etwa bei vielen Terminen oder hoher mentaler Belastung.

Gut zu wissen: Passionsblume entspannt sanft – ganz ohne Gewöhnungseffekt oder Abhängigkeit.

Einnahme-Empfehlung

Besonders bewährt haben sich bereits für tausende Anwender die Passionsblume Tabletten von Dr. Böhm®. Diese enthalten die höchste von der österreichischen Gesundheitsbehörde zugelassene Dosierung (425 mg Passionsblumenextrakt). So setzt die beruhigende Wirkung rasch und verlässlich ein – schon nach der Einnahme von nur einer Tablette. Gleichzeitig macht das Präparat nicht müde, wodurch es auch tagsüber eingenommen werden kann.



Meine Empfehlung



- Wirkt rasch bei Stress und nervöser Unruhe
- Höchstdosiertes Passionsblumen-Arzneimittel am Markt
- Tagsüber & Abends verwendbar – macht nicht müde

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsbereichen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

Erkältung bei Kindern: Ruhige Nächte trotz Husten



Für Kinder kann Husten vor allem nachts zur Qual werden. Gerade für die Kleinsten suchen Eltern nach pflanzlicher Hilfe. Bewährt haben sich dabei besonders Brustbalsame.

- 2 Jahren oder der LUUF® Baby Balsam schon ab 6 Monaten.
- Lindert den Hustenreiz
 - Befreit die verstopfte Nase
 - Löst den Schleim

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Traditionelles pflanzliches Arzneimittel – Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsbereichen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung.

Sie werden vor dem Schlafengehen auf Brust und Rücken aufgetragen und sorgen für einen ruhigen und erholsamen Schlaf. Zu empfehlen sind hier der LUUF® Kinder Balsam ab

AKUTE HILFE BEI SCHMERZEN UND SCHWELLUNGEN



Ob Schulter- oder Kniebeschwerden, Verstauchungen oder Tennisarm – schmerzhafte Entzündungen sowie Schwellungen behandelt man seit Jahrzehnten am besten mit PASTA COOL®. Sie wirkt

- ✓ schmerzlindernd
- ✓ abschwellend
- ✓ entzündungshemmend

Anwendung: Pasta Cool® auftragen, mit einem Tuch bedecken und über Nacht wirken lassen.

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