

Adipositas, Anorexie & Co.

Immer mehr Jugendliche haben ein gestörtes Verhältnis zum Essen

VON MARGIT KOUDELKA

Essstörungen entwickeln sich meist schleichend und hängen eng mit gesellschaftlichem Druck, medialen Vorbildern und familiären Strukturen zusammen. Umso wichtiger ist Prävention – idealerweise schon im Kindesalter. Schutz bietet vor allem ein stabiles Umfeld, in dem Selbstwert und Vielfalt über das äußere Erscheinungsbild gestellt werden.

Gemeinsame Mahlzeiten spielen dabei eine entscheidende Rolle: Sie schaffen Struktur, fördern Genuss und vermitteln Zugehörigkeit, ohne Bewertung von Figur oder Essverhalten. Eltern und Bezugspersonen können stärken, indem sie Lob auf Fähigkeiten, Interessen und persönliches Wachstum richten anstatt auf Figur oder Gewicht. Auch beiläufige Kommentare über Aussehen sollten vermieden werden, da sie unbewusst Normen verstärken.

Pimpinelle: Kleine Blut(auf)saugerin



Foto: smarterpix.com

Der lateinische Name der Pimpinelle, *Sanguisorba minor*, bedeutet übersetzt „kleine Blut-Aufsaugerin“. Diese Bezeichnung stammt von der traditionellen Verwendung der Pimpinelle: Ihre Inhaltsstoffe, insbesondere die Gerbstoffe, helfen dabei, kleinere Blutungen zu stillen und die Heilung zu fördern. Zudem kann sie bei Verdauungsbeschwerden und Entzündungen eingesetzt werden. Als küchenfrisches Kraut verleiht sie Speisen einen milden, gurkenähnlichen Geschmack. (mak)



Magersucht: Erbsenzählen wörtlich genommen. Schutz bietet vor allem ein stabiles Umfeld, mit Fokus auf Selbstwert und Vielfalt.

Foto: Unsplash

Wichtig ist zudem ein bewusster Umgang mit digitalen Medien. Jugendliche brauchen Unterstützung, problematische Vorbilder zu erkennen und den Algorithmus aktiv mit positiven, realistischen Inhalten zu füttern. So kann Medienkompetenz als Schutzfaktor wirken. Positive Routinen im Alltag – ge-

meinsames Kochen, Bewegung ohne Leistungsdruck, kreative Freizeitgestaltung – helfen, den Fokus weg von starren Körperidealen zu lenken. Entscheidend bleibt, Veränderungsprozesse liebevoll, klar und kontinuierlich zu begleiten. Wird Selbstwert gezielt gestützt und Vielfalt akzeptiert, sinkt das Risiko für ein gestörtes Essverhalten deutlich.



EXPERTENTIPP

Prof. Anita Frauwallner
Darmexpertin

©Foto Fischer Graz

Gutes „Bauchgefühl“ seit 30 Jahren

Wenn Schule und Arbeit wieder richtig Fahrt aufnehmen, ist es wichtig, dass unsere Darmflora über ihre volle Leistungsfähigkeit verfügt. Hier hat sich OMNi-BiOTiC® 6 seit 30 Jahren als idealer Begleiter bewährt.

Nützliche Bakterien

Wussten Sie, dass ich das erste OMNi-BiOTiC®-Produkt für meinen Sohn entwickelt habe? Heute, 30 Jahre später, profitieren weltweit Millionen von Menschen von der Forschung, Erfahrung und Sorgfalt, die ich in die Entwicklung von OMNi-BiOTiC® 6 gesteckt habe. Ergänzen auch Sie Ihren Darm mit nützlichen Bakterienkulturen!

Mehr als nur Verdauung

Denn der Darm und die dort lebenden guten Bakterien spielen nicht nur eine wichtige Rolle für die Verdauung und Nährstoffaufnahme, sondern auch für die Produktion von Vitaminen und Hormonen sowie für unsere Abwehrkraft. Doch ungesunde Ernährung, Alltagshektik oder Medikamente können die Bakterien unserer Darmflora in Anzahl und Vielfalt reduzieren. Setzen Sie daher auf OMNi-BiOTiC® 6: Milliarden von Bakterien aus 6 wissenschaftlich geprüften, hochaktiven Leitkeimstämmen, die ideal als Team zusammenarbeiten. OMNi-BiOTiC® – bewährt seit 30 Jahren. Vertrauen auch Sie der Nummer 1*, wenn es um Ihr gutes Bauchgefühl geht! omni-biotic.com WERBUNG

* im deutschsprachigen Raum; IQVIA PharmaTrend® micro, Sell-Out Umsatz 03F1-Markt, MAT 01/2025

Ein guter Tag beginnt mit

Die
Nr.1
Probiotika-
Marke*

Bewährt seit 30 Jahren.

* in AT, DE & CH – IQVIA PharmaTrend® micro, Sell-Out Umsatz 03F1-Markt, MAT 01/2025

Bis zu € 6,- sparen!



€ 4,- Gutschein für OMNi-BiOTiC® 6 (60g) | Art.-Nr. 82887



€ 6,- Gutschein für OMNi-BiOTiC® 6 (2x 60g) | Art.-Nr. 82888

Gutscheine gültig bis 31. Dezember 2025. Keine Barablöse möglich, pro Person und Packung nur 1 Gutschein einlösbar. Hinweis für Apotheken: Eingelöste Gutscheine bitte Ihrem AllergoSan-Außendienst-Mitarbeiter übergeben.

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. Rezeptfrei in der Apotheke. www.aurasinakut.at



Schnelle Hilfe bei akuter Migräne: Aurasin akut 040_AUR_0224

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

TANTUM VERDE® PROTECT

Im Frühstadium bei leichten Symptomen die Infektion in den Griff bekommen:

- lindert Schmerzen (anästhetisch)
- reduziert Entzündung
- bekämpft Keime (antiseptisch, bakterizid und antiviral)*



Werbung

WIRKT GEZIELT UND BEKÄMPFT KEIME

* In vitro Tests mit der Kombination Benzylaminhydrochlorid und Cetylpyridiniumchlorid zeigten antivirale Aktivität.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. TV_29543_290825

Erinnerung lässt

**Welt-Alzheimertag
21. September: Etwa
170.000 Österreicher
aktuell von einer Form
von Demenz betroffen.**

VON MARGIT KOUDELKA

Verändern sich Wahrnehmung, Sprache oder Verhalten eines Menschen langsam, aber deutlich, steht oft die Frage im Raum: Handelt es sich um normale Altersvergesslichkeit oder bereits um eine Demenz? Während gelegentliches Vergessen im Alter normal ist, prägen sich bei einer Demenzerkrankung Intensität und Auswirkungen stärker aus. Besonders das permanente Vergessen aktueller Ereignisse, Schwierigkeiten bei alltäglichen Routinen, Sprachstörungen, Orientierungslosigkeit sowie Persönlichkeits- und



Demenz stellt nicht nur Betroffene selbst, sondern auch deren Umfeld vor große emotionale und praktische Herausforderungen. Foto: unsplash.com

Verhaltensänderungen können auf eine krankhafte Entwicklung hinweisen.

Demenz ist kein eigenes Krankheitsbild, sondern der Oberbegriff für eine Gruppe neurodegenerativer Erkrankungen. Die häufigste Form ist Morbus Alzheimer, die rund 60 bis 70 Prozent aller Fälle ausmacht. Typisch ist ein schleichender

Beginn: Gedächtnis, Orientierung, Sprache und Urteilsvermögen verschlechtern sich langsam, zur Folge hat dies meist auch eine Veränderung des sozialen Verhaltens. Weitere relevante Untergruppen sind die vaskuläre Demenz nach Durchblutungsstörungen, die Lewy-Körperchen-Demenz, die unter anderem mit

Mehr Luft für die Österreicher

Früherkennung, Prävention und Therapie für bessere Lungengesundheit

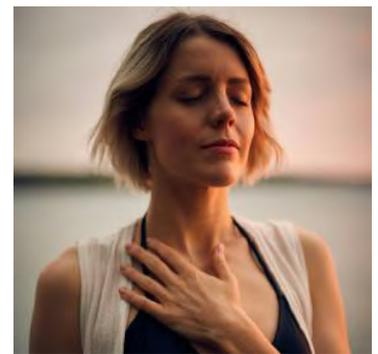
VON MARGIT KOUDELKA

In Österreich zählen chronische Lungenerkrankungen wie COPD, Asthma und Lungenkrebs zu den häufigsten Gesundheitsproblemen und belasten das Gesundheitssystem erheblich. Rund 800.000 Menschen leiden an COPD, einer chronischen Atemwegserkrankung, die meist durch Rauchen verursacht wird und zu Atemnot sowie chronischem Husten führt.

Asthma betrifft etwa 500.000 Menschen, darunter viele Kinder, mit Symptomen wie schubweise auftretender Atemnot und Husten, die durch Allergien und Umwelteinflüsse verstärkt werden. Lungenkrebs, mit rund 5.000 Neuerkrankungen jährlich, ist eine der tödlichsten Krebsarten, wobei Tabakrauch der Hauptverursacher ist.

Die Lunge gesund erhalten

Prävention durch Rauchstopp, Schutz vor Luftverschmutzung, regelmäßige Bewegung und gesunde Ernährung sind entscheidend für die Lungengesundheit. Moderne Therapien wie Biologika bei Asthma oder innovative Medikamente bei COPD verbessern deutlich die Lebensqualität. Ergänzend spielt die Atemphysiotherapie bei manchen Lungenerkrankungen eine wichtige Rolle: Sie umfasst gezielte Atemübungen, Techniken zur Schleimlösung und Stärkung der Atemmuskulatur, was Atemnot lindert und die Lungenfunktion verbessert. Spezielle Geräte, wie PEP-Geräte (Positive Expiratory Pressure), unterstützen das Abhusten von Sekreten und verhindern das Zusammenfallen der Atemwege. Die Österreichische Gesellschaft für Pneumologie und



Der 25. September gilt als Weltlungentag. Foto: unsplash.com

die Lungenunion setzen sich für mehr Bewusstsein, Früherkennung und ein landesweites Lungengesundheitsprogramm ein. Besonders vor dem Hintergrund des demografischen Wandels ist eine verbesserte Versorgung essenziell, um die Krankheitslast in der Bevölkerung zu reduzieren und die Lebensqualität Betroffener langfristig zu sichern.

nach

Lästige Kopfläuse: Kleine Biester, großer Juckreiz

Halluzinationen einhergehen kann, sowie die frontotemporale Demenz, die vor allem Persönlichkeitsveränderungen und Sprachprobleme zur Folge hat. Auch wenn Demenz bislang nicht heilbar sind, gibt es anerkannte Wege, um das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen. Bewährt haben sich Psychotherapie, Bewegung, strukturierte Tagesaktivitäten und soziale Teilhabe. Dabei profitieren nicht nur Betroffene, sondern auch Angehörige von psychosozialer Begleitung. Seit Kurzem ist zudem Lecanemab zur medikamentösen Behandlung der frühen Demenz für bestimmte Patienten in der EU zugelassen. In Österreich übernehmen rund 800.000 Menschen pflegerische Aufgaben für demenzkranke Familienmitglieder – oft mit großen persönlichen Belastungen.

Kopfläuse sind kleine Parasiten, die in Europa weit verbreitet sind. Wenn Kinder ihre Köpfe zusammenstecken, etwa beim Spielen oder in der Schule, können die kleinen Biester ganz einfach von einem Kopf zum anderen wandern. Mangelnde Hygiene spielt dabei keine Rolle, weshalb Kopflausbefall kein Tabuthema sein sollte. Typische Anzeichen sind ein starker Juckreiz und das häufige Kratzen der Kopfhaut; sichtbar sind die Läuse oder ihre Eier (Nissen) meist hinter den Ohren und im Nacken.

Kontrollieren und behandeln
Tritt ein Befall auf, informieren Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen in der Regel die Eltern, damit diese ihre Kinder kontrollieren und gegebenenfalls sofort mit der entsprechenden Behandlung beginnen können. Dazu



Läuse sind zum Aus-der-Kopfhaut-fahren.
Foto: smarterpix.com

stehen spezielle Shampoos zur Verfügung, die nach Gebrauchsanweisung mehrmals anzuwenden sind. Wichtig ist zudem das Auskämmen der Nissen mit einem engzahnigen Kamm. Gesundheitliche Probleme sind durch Läuse kaum zu befürchten. In seltenen Fällen kann das verstärkte Kratzen allenfalls kleine Wunden auf der Kopfhaut verursachen, die sich entzünden können. (mak)

Deine tägliche Vitamin-Routine

Zwei Kapseln & alles drin, was dein Körper braucht, um voll durchzustarten. Damit du dich auf das Wesentliche konzentrieren kannst.

Neu: TagStarter von nicapur®
100 % Austrian Science Inside und in geprüfter Qualität. Erhältlich in ausgewählten Apotheken und unter nicapur.com

WERBUNG

NEU



TagStarter - deine tägliche Vitamin-Routine

nicapur.com

NATÜRLICH BEWEGLICH

- ✓ Von Fachärzten der Orthopädie entwickelt
- ✓ Natürliche Vitalstoffe für Knorpel & Gelenke
- ✓ Für Aufbau und die Regeneration des Knorpels
- ✓ Verbessert die Gleitfähigkeit der Gelenke
- ✓ Unterstützt die Knochengesundheit
- ✓ Qualität aus Österreich - bewährt und gut

PZN: 3036932

**€ 5,-
Gutschein***

Hinweis an die Apotheke:
Vergütung erfolgt in Form von Ware direkt über unseren Außendienst oder unter Tel.: 04762 44340.

* AKTION gültig im Zeitraum September-Oktober 2025 in allen teilnehmenden Apotheken. (Gutschein nur gültig auf die Kurpackung, 120 Kps.)

SCAN MEI



Dr. Robert Stillmann, MSC
Master of Science für Implantologie & Parodontologie

Nie wieder Prothese!

Leider existiert noch immer der Irrglaube, dass bei sehr wenig Kieferknochen Zahnimplantate nicht funktionieren würden.

Dank computergestützter Implantation und Navigation während des Implantierens gibt es aber so gut wie keine unlösbaren Fälle. Auf nur vier Implantaten können wir dem zahnlosen Patienten an einem Tag fixe Zähne anbieten.

Sollten ein oder mehrere Zähne vorher gezogen werden, werden die Implantate in derselben Sitzung, oft ohne Schnitt und Naht, sofort gesetzt. So ersparen wir Ihnen einen zusätzlichen Eingriff und Sie kommen schneller zum Ergebnis. Es gibt keinen Grund mehr, sich mit einer abnehmbaren Prothese zu begnügen und die Essgewohnheiten umzustellen, nur weil die Prothese drückt.

Ihre Vorteile:

- Mehr Lebensqualität
- Kürzere Behandlungszeit
- Sofortige provisorische Versorgung
- Gaumenfreie Lösung
- Alles aus einer Hand
- Geringere Kosten

Wir helfen Ihnen gerne, Ihre Lebensqualität zurückzugewinnen – kontaktieren Sie uns und vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin.



Dr. Robert Stillmann, MSC
Master of Science für Implantologie und Parodontologie

1190 Wien, Krottenbachstr. 82-86/2/20
Tel. 01 368 21 21
www.stillmann.at
ALLE KASSEN

Gestresst & überlastet?

Immer mehr Österreicher fühlen sich gestresst und überlastet – wie kann man gegensteuern?

Für die einen ist es der herausfordernde Job, den anderen wächst die Belastung im Privat- oder Familienleben über den Kopf. Oft werden dann die eigenen Bedürfnisse hinten angestellt und die Warnsignale des Körpers (wie beispielsweise Gedankenkreisen beim Schlafengehen) nicht wahrgenommen. Dadurch fühlt man sich erschöpft sowie ausgelaugt und ist schneller gereizt als sonst.

Wieder zur Ruhe kommen

Gut gemeinte Tipps zur Stressreduktion wie „Sag doch öfter einmal Nein!“ oder „Nimm dir mehr Zeit für dich!“ sind hier im ersten Schritt jedoch leider nur mäßig hilfreich – schließlich lässt sich der Alltag für die meisten von uns nicht einfach vom einen auf den anderen Tag umorganisieren. Während es zwar durchaus erstrebenswert ist, langfristig die Stress-Auslöser zu



reduzieren, sollte man also auch anderweitig gegensteuern – sehr gut geht das mit einer altbewährten Heilpflanze.

Pflanzliches Beruhigungsmittel

So wird etwa die Passionsblume bereits seit Jahrhunderten als pflanzliches Beruhigungsmittel eingesetzt. Sie beeinflusst die Nervenbotenstoffe des Körpers positiv, wodurch eine entspannende Wirkung entsteht und man wieder zur Ruhe kommt. Das hilft

im Alltag einen kühlen Kopf zu bewahren und gelassen zu bleiben. Abends wiederum unterstützt ihre beruhigende Wirkung beim Einschlafen – ganz ohne Schlafmittel.

Tipp

Für eine verlässliche Wirkung braucht es die Wirkstoffe der Passionsblume in hoher Konzentration. Ideal dafür geeignet sind die Dr. Böhm® Passionsblume Tabletten mit der höchsten am Markt zugelassenen Dosierung der Heilpflanze.

Anwenderstimme:

„Meine Tochter ist alleinerziehend und hat einen Vollzeit-Job, der sie oft überfordert und gestresst hat. Seit ich ihr die Passionsblume Tabletten empfohlen habe, kann sie ihren Alltag besser meistern ohne Angst vor einer Abhängigkeit zu haben. Wir können dieses Produkt nur empfehlen.“



Rezeptfrei in der Apotheke erhältlich
Dr. Böhm® Passionsblume
PZN 3528322



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

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

Natürlich für ein starkes Herz



Kennen Sie jemanden, der 24 Stunden am Tag ohne Pause arbeitet? Ihr Herz tut genau das. Rund um die Uhr versorgt es die Organe mit Sauerstoff und hält so den Kreislauf aufrecht – ohne, dass wir es bemerken. Erst, wenn es einmal schwächelt, kann es zu unangenehmen Anzeichen wie Herzrasen, Kreislaufschwäche oder Müdigkeit kommen. In diesem Fall gilt es, das Herz-Kreislauf-System zu unterstützen – am besten auf natürliche Weise.

Pflanzliche Hilfe

Besonders empfehlenswert sind homöopathische Komplextropfen,

die mehrere aufeinander abgestimmte Heilpflanzen wie Weißdorn, Nieswurz und Kampfer vereinen. Sie entlasten das Herz und unterstützen den Kreislauf.

Von Pharmazeuten empfohlen

Ein Produkt aus der Apotheke, das in diesem Zusammenhang besonders häufig empfohlen wird, sind die Apozema® Herz- und Kreislauftropfen Nr. 18. Sie bieten Hilfe bei:

- Leichten Herzbeschwerden wie Herzrasen
- Kreislaufproblemen
- Schwindelzuständen

Für Ihren Apotheker:
PZN 0987934

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



APOTHEKEN-TIPP BEI FÄLTCHEN



Produziert die Haut zu wenig Hyaluronsäure, wird sie trockener und Fältchen entstehen. Schon ab 40 ist die Hyaluronsäureproduktion bereits um die Hälfte niedriger als mit 20.

Hier setzt das Hyaluron Pflegesystem von Dr. Böhm an. Das Serum mit hoch- und niedermolekularer Hyaluronsäure

glättet Linien und Fältchen sofort. Die Tabletten versorgen die tieferen Hautschichten mit wichtigen Strukturelementen und sorgen so für:

- glatte Haut
- mehr Spannkraft
- festes Bindegewebe



Neues Design – unveränderte Qualität!

PZN 4835552



Pflege-Tipp bei trockener, rissiger Nagelhaut

Trockene und eingerissene Nagelhaut lässt die Hände nicht nur ungepflegt wirken...

...sondern kann sich auch entzünden und damit zu Schmerzen führen. Mit der richtigen Pflege bekommt man das Problem in den Griff. Viele kennen das: bei trockener Haut an den Händen kommt es häufig auch zu rauer und rissiger Nagelhaut. Teils können dadurch schmerzhaft Entzündungen entstehen. Ursachen für das Austrocknen sind meist eine häufige Handhygiene (Händewaschen, Desinfektionsmittel), Nagellackentferner oder ein Nährstoffmangel.



Die Nagelhaut richtig pflegen

Wichtig ist es, die abgestorbene Haut nicht einfach abzureißen oder abzuschneiden, da sie dann noch tiefer einreißen kann. Besser ist es, Hände und Finger

regelmäßig mit einer reichhaltigen Handcreme zu pflegen. So bleibt die Haut schön geschmeidig und reißt gar nicht erst ein. Eine Creme, die sich durch ihren hohen Anteil an pflanzlichen

Ölen besonders gut dafür eignet, ist die Lasepton® Regenerations-Creme aus der Apotheke. Sie enthält zusätzlich den natürlichen Inhaltsstoff Dexpanthenol, der einen regenerierenden Effekt hat und auch bereits gereizte Haut schnell wieder beruhigt.

Tipp: Bei sehr trockener Haut Lasepton® Regenerations-Creme am Abend dick auftragen und über Nacht einwirken lassen.

Für Ihren Apotheker

Lasepton® Regenerations-Creme



PZN 4036779

Alle sprechen über DAS MITTEL für die Leber

Was kann die Mariendistel wirklich?

Schlechte Leberwerte sind ein ernstzunehmendes Warnsignal des Körpers. Die Langzeitfolgen können verheerend sein.

Grund genug, eine bewährte Arzneipflanze für die Leber genauer unter die Lupe zu nehmen. „Müdigkeit ist der Schmerz der Leber“ – eine Aussage, die bezeichnend für die ersten Merkmale von Leberbeschwerden ist. Diese zeigen sich nämlich zuerst meist sehr unspezifisch – etwa durch chronische Energielosigkeit und Erschöpfung. Bei einer Blutuntersuchung werden dann häufig erhöhte Leberwerte festgestellt. Unbehandelt kann dies weitreichende gesundheitliche Folgen haben.

Warum leidet die Leber?

Ursachen für die Überlastung der Leber gibt es viele. Dass eine ungesunde Ernährung und Alkoholkonsum dazu zählen, ist allgemein bekannt. Doch es gibt noch



weitere, weniger offensichtliche Faktoren, die der Leber zusetzen können. So können selbst stark fruktosehaltige Lebensmittel wie Obst-Smoothies oder auch eine langfristige Medikamenten-Einnahme eine große Belastung darstellen.

Was Forscher empfehlen

Zahlreiche Studien belegen: Die Mariendistel sorgt für eine wirksame Verbesserung der Leberwerte. Durch ihren Wirkstoff Silymarin hat sie gleich mehrere positive Effekte:

- 1 Verbessert die Leberfunktion**
- 2 Schützt die Leber vor neuen Schadstoffen**
- 3 Normalisiert die Leberwerte**

Darauf MÜSSEN Sie achten!

Aufgrund dieser belegten Heilkraft für die Leber liegt die Mariendistel aktuell zu Recht voll im Trend. Wichtig: Wenn auch Sie bestmöglich von den leberschützenden Eigenschaften der Mari-

endistel profitieren wollen, setzen Sie in jedem Fall auf ein zugelassenes Arzneimittel aus der Apotheke (rezeptfrei). Im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln mit Mariendistel (und teilweise auch Artischocke) können Sie hier von einer ausreichenden Dosierung mit höchstmöglicher Sicherheit in der Anwendung ausgehen.

GESEHEN IN DER APOTHEKE

RABATTGUTSCHEIN

-20%

Dr. Böhm® Mariendistel (30/60 Stk.)



Pflanzliches Arzneimittel

**Gültig von 01. bis 30.09.2025
in teilnehmenden Apotheken.**

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