

**Dr. Böhm®**



---

**Natürlich  
für meine  
Gesundheit**

---

Die Nr. 1 aus der Apotheke.\*





**Die Natur bietet uns in ihrer Vielfalt alles,  
was wir brauchen.**

**Lasst uns nutzen, was sie uns  
zur Verfügung stellt, und ihre  
besten Wirkstoffe in sinnvollen und  
effektiven Rezepturen kombinieren —  
denn dies ist der Weg zu  
besserer Gesundheit.**

---

Dr. Friedrich Böhm



# Qualität seit über 50 Jahren — darauf können Sie vertrauen

---

„Was wäre, wenn jeder Einzelne von uns dank natürlicher Wirkstoffe zu besserer Gesundheit finden könnte?“ Diese Frage stellte sich unser Gründer, der Grazer Arzt und Apotheker Dr. Friedrich Böhm, bereits vor über 50 Jahren. Aus dieser Vision ist die Marke Dr. Böhm® entstanden.

Heute ist sie ein Synonym für gut verträgliche und effektive Phytotherapeutika für die unterschiedlichsten Einsatzgebiete. Von Gelenkproblemen über die Blasen- und Herzgesundheit bis hin zur geistigen Leistungsfähigkeit und der täglichen Mineralstoffversorgung.

Was für uns zählt, ist dass Sie als Konsument auf allen Ebenen von unseren Produkten profitieren. Seit jeher haben wir uns also den Werten Qualität, Wirksamkeit und Sicherheit verpflichtet. Dazu kombinieren wir traditionelles Heilwissen mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Resonanz unserer zufriedenen Kunden gibt uns Recht: Mittlerweile ist in durchschnittlich jedem österreichischen Haushalt ein Dr. Böhm® Produkt zu finden.

Dieser Produktkatalog bietet Ihnen einen vollständigen Überblick über unser Produktportfolio. Finden auch Sie die passende Lösung für Ihre Gesundheit! Herzlichst,



Ihre Ruth Fischer,  
Unternehmensleiterin

# Eine Marke mit Charakter

---

Hinter Dr. Böhm® steht kein internationaler Pharmakonzern, sondern ein Mensch: der Mediziner und Pharmazeut Mag. Dr. Friedrich Böhm. Schon vor über 50 Jahren legte er den Grundstein für eine Philosophie, die wir noch heute leben: Natürliche und dabei hoch wirksame Präparate höchster Qualität.

Friedrich Böhm lebte und wirkte in Graz. Sein Vater leitete dort das renommierte Privatklinikum Hansa, wo er schon früh mit der Medizin in Berührung kam. Er lernte die wertvolle Wirkung der Heilpflanzen kennen und erlebte tagtäglich, dass sich die Genesung der Patienten durch pflanzliche Arzneien wesentlich verbessern ließ. Eine Faszination entstand, die ihn auch später weiter begleiten sollte.

Mit 23 Jahren schloss Friedrich Böhm als einer der jüngsten seiner Zeit das Medizinstudium ab und absolvierte später auch noch erfolgreich das Studium der Pharmazie.

Als Ideengeber und Visionär für die Marke Dr. Böhm® war Friedrich Böhm stets von der Kraft der Natur überzeugt. Der Erfolg gibt ihm bis heute Recht. Mit bewährten und innovativen Produkten steht die Marke Dr. Böhm® heute für höchste Qualität und ist führend im rezeptfreien Segment.

---

## Dr. Friedrich Böhm

1927-2013

Der Mediziner und Pharmazeut Mag. Dr. Friedrich Böhm stammte aus einer angesehenen Grazer Arztfamilie. Er entwickelte Klassiker wie Dr. Böhm®, LUUF® und Apozema®, die in mehreren Kategorien unangefochten die Nummer 1 in der Apotheke sind.



---

Das renommierte Sanatorium Privatklinikum Hansa wurde von seinen Großeltern gegründet und befindet sich seit mehr als 100 Jahren in Familienbesitz.

[www.privatklinikum-hansa.at](http://www.privatklinikum-hansa.at)



# Unser 5-Säulen- Qualitätsprinzip

---

Bei Dr. Böhm® verfolgen wir seit jeher ein Prinzip exzellenter Qualität bei der Entwicklung unserer Produkte. Aus unserer Sicht sind besonders fünf Säulen entscheidend, um Anwendern mit pflanzlichen bzw. natürlichen Präparaten verlässlich zu besserer Gesundheit zu verhelfen:

## 1. Herausragende Rohstoffqualität

Wie bei allen Rohstoffen gibt es vor allem bei Pflanzen große Qualitätsunterschiede. Unsere ausgewählten Pflanzenextrakte müssen daher den strengen Bestimmungen des Europäischen Arzneibuches entsprechen.

Dabei wird besonders auf deren Herkunft, genaue Prüfung und Wirkstoffgehalt Wert gelegt. Diese Kontrollen gehen weit über die Anforderungen herkömmlicher Bio- und Qualitätssiegel hinaus.

## 2. Sinnvolle bzw. korrekte Dosierungen

Unsere Produkte sind weder unter- noch überdosiert. Bei jeder Produktentwicklung wird genau darauf geachtet, dass die Dosierung der Wirkstoffe dem sogenannten Dosis-/Wirkungsprinzip entspricht – d.h. die Wirksamkeit der jeweiligen Dosierung muss durch eine entsprechende Studie klar belegt sein.



### 3. Synergistische Kombinationen

Sämtliche Wirkstoffe in einem Dr. Böhm® Produkt zielen auf die gewünschte Indikation ab und ergänzen sich darüber hinaus in ihrer Wirkung.

So setzen unsere Präparate im Vergleich zu vielen synthetischen Medikamenten bei der Behandlung bestimmter Beschwerdebilder ganzheitlich bzw. auf mehreren Ebenen an.

### 4. Ideale Galenik

Unter Galenik versteht man die Herstellung und Mischung der Wirk- und Hilfsstoffe. Unser Ziel ist dabei stets, eine optimale Bioverfügbarkeit und Verträglichkeit unserer Produkte zu garantieren.

Außerdem wird durch die richtige Galenik die Stabilität des Produktes (d.h. die Haltbarkeit) gewährleistet.

### 5. Herstellung ausschließlich nach GMP

Für uns gilt das Prinzip, dass nicht nur unsere Arzneimittel (verpflichtend), sondern auch unsere Nahrungsergänzungsmittel (freiwillig) nach den strengsten GMP-Kriterien produziert werden - ausschließlich in Österreich, Deutschland und der Schweiz.

Diese *Good Manufacturing Practice* gibt vor, dass vor Produktionsbeginn alle Rohstoffe im Labor überprüft und während der Herstellung wichtige Produktparameter laufend kontrolliert werden.



# Inhaltsverzeichnis

---

<b>Grundwissen „Phytotherapie“</b>	12	<b>Gelenke und Rücken</b>	40
<b>Neuheiten von Dr. Böhm®</b>	22	Gelenks complex	42
<b>Herz und Gefäße</b>	24	Gelenks complex <i>intensiv</i>	42
Omega 3 complex	27	Curcuma	43
Omega 3 forte	27	Teufelskralle	43
Omega 3 vegan	28	<b>Haut, Haare, Nägel</b>	46
Resveratrol	28	Haut Haare Nägel	48
Blutdruckformel	29	Hyaluron complex + Serum	48
Coenzym Q10	29	SonnenCarotin	49
Knoblauch nur 1 x täglich	31	<b>Verdauung und Stoffwechsel</b>	50
Knoblauch 50 plus	31	Artischocke	52
<b>Stress und Schlafprobleme</b>	32	Basen plus	52
Ein- und Durchschlaf akut	36	Darm aktiv	53
Ein- und Durchschlaf akut Spray	36	Mariendistel	53
Ein- und Durchschlaf	37	<b>Vergesslichkeit und Konzentration</b>	54
Passionsblume	38	Gedächtnis aktiv	56
Johanniskraut	38	Omega 3 Junior Direkt Sticks	57
Mutterkraut forte	39	Ginseng plus	57

<b>Blase und Prostata</b>	58
Kürbis nur 1 x täglich	60
Kürbis für die Frau	60
Cranberry akut	61
Cranberry complex	61

<b>Wechsel, Regel, PMS</b>	64
Isoflavon	68
Isoflavon + Salbei	68
Traubensilberkerze	69
Mönchspfeffer	69

<b>Immunsystem und Erkältung</b>	70
Immun Elixier	72
Immun complex	72
Infekt grippal	73

<b>Vitamine und Mineralien</b>	74
Magnesium nur 1 x täglich	76
Magnesium 50 plus	76
Magnesium complex	77
Vitamin C complex	78
Vitamin D3	78
Zink plus	79

<b>Leistung und Sport</b>	80
Magnesium Sport®	83
Magnesium Sport® + Aminosäuren	85
Leistungselixier	85

<b>Müdigkeit und Erschöpfung</b>	86
Leistungselixier	88
Energie complex	88

<b>Sexuelle Lust und Potenz</b>	90
Kürbis superplus	92
Damiana	92

<b>Lasepton®</b>	94
------------------	----

<b>Luuf®</b>	96
--------------	----

<b>Apozema®</b>	98
-----------------	----

<b>Pasta Cool®</b>	100
--------------------	-----

<b>Insecticum®</b>	101
--------------------	-----



# Grundwissen „Phytotherapie“

---



von Dr. Albert Kompek  
Leitung Forschung & Entwicklung

## So finden Sie sich heute im Dschungel der Nahrungsergänzungsmittel und pflanzlichen Arzneimittel zurecht!

Der Begriff „Phytotherapie“ beschreibt den Einsatz von Heilpflanzen (oder anderen natürlichen Wirkstoffen) für ein höheres Wohlbefinden im Alltag.

Um als Konsument dabei von einer höchstmöglichen **Qualität**, **Sicherheit** und vor allem **Wirksamkeit** der Präparate zu profitieren, sollte man auf einige Aspekte ganz besonders achten. Die 10 wichtigsten haben wir auf den folgenden Seiten für Sie zusammengefasst.



# 1 Pflanzenextrakte

Besonders wichtig für die Wirksamkeit eines pflanzlichen Präparates ist eine ausreichend hohe Dosierung seiner Wirkstoffe. Dabei reicht es meistens nicht aus, wenn das Produkt bloß ein getrocknetes Pulver der jeweiligen Pflanze enthält. Stattdessen braucht es einen hochwertigen Pflanzenextrakt. Dabei werden in einem pharmazeutischen Verfahren die nötigen Wirkstoffe (ohne überflüssige Begleitstoffe) aus der Pflanze „herausgezogen“ und konzentriert. Ein solcher Extrakt kann dann bereits in kleiner Menge den gewünschten Effekt erzielen.

Bei Dr. Böhm® verwenden wir wann immer möglich Pflanzenextrakte. Sie entsprechen höchsten Qualitätsstandards und werden genau auf ihren Wirkstoffgehalt und ihre Sicherheit überprüft. Die hohe Konzentration der Wirkstoffe trägt zudem dazu bei, dass die tägliche Einnahmemenge für Sie als Konsument möglichst gering bleibt.



# 2 Standardisierung

Neben seiner hohen Wirkstoffkonzentration ist auch die sogenannte Standardisierung charakteristisch für einen Pflanzenextrakt.

Dadurch wird garantiert, dass der Wirkstoffgehalt konstant bleibt und nicht von Tablette zu Tablette variiert. Das ist deshalb so wichtig, weil die Menge an wirksamen Inhaltsstoffen von Pflanze zu Pflanze (je nach Wachstumsbedingungen) unterschiedlich ist.

Sämtliche Pflanzenextrakte aus dem Hause Dr. Böhm® sind nach diesem Prinzip standardisiert. Dabei kommen die strengen Vorgaben aus dem Europäischen Arzneibuch zur Anwendung.



# 3 **Komplex-Wirkung**

Einzelne Wirk- bzw. Nährstoffe zeigen selten die volle Wirkung. In der Regel bringt erst das ideale Zusammenspiel mehrerer Stoffe den idealen Effekt. Man spricht dann von einer Komplex-Wirkung bzw. einem Komplex-Präparat.

Wir entwickeln unsere Produkte so, dass Sie als Konsument stets die größtmögliche Wirkung erwarten dürfen. Die einzelnen Wirk- und Inhaltsstoffe ergänzen sich dabei gegenseitig und setzen oft auf mehreren Ebenen im Körper gleichzeitig an. So erhöht sich die Chance, schneller zum gewünschten Ziel zu kommen.





# 4

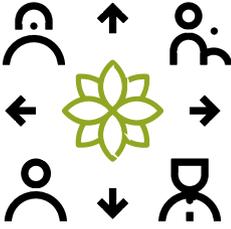
## Bioverfügbarkeit

Die Bioverfügbarkeit gibt an, wie gut ein bestimmter Inhaltsstoff vom Körper aufgenommen und verarbeitet werden kann. Um ideale Ergebnisse zu erzielen, ist dazu oft ein zusätzlicher Hilfsstoff oder eine bestimmte Darreichungsform (siehe Seite 17) notwendig.

Damit Ihr Körper unsere Präparate bestmöglich verwerten kann, nutzen wir bei Dr. Böhm® unser fundiertes Wissen in der Galenik (= Zubereitung und Herstellung von Arzneimitteln).

So sorgen etwa magensaftresistente Überzüge unserer Tabletten dafür, dass diese erst im Dünndarm verstoffwechselt werden, wo der Körper sie besonders gut verwerten kann.

# 5



## Verträglichkeit

Ebenso wichtig wie eine gute Bioverfügbarkeit ist eine gute Verträglichkeit von Phytotherapeutika. Dies umfasst etwa den bewussten Verzicht auf Allergene, künstliche Konservierungsstoffe und andere unnötige Zusatzstoffe sowie die Vorbeugung von Magenreizungen.

Wann immer möglich, sind die Dr. Böhm® Produkte frei von Lactose, Hefe und Gluten und enthalten keine unnötigen Begleitstoffe. Durch die Freisetzung der Inhaltsstoffe erst im Dünndarm wird zudem der Magen nicht belastet.

Gut zu wissen:  
So kommt es auch bei Inhaltsstoffen wie Knoblauch, Fischöl oder Baldrian zu keinem unangenehmen Geruch, Geschmack oder Aufstoßen.

# 6



## Darreichungsform

Der Begriff Darreichungsform beschreibt den Unterschied zwischen Tabletten, Kapseln und Co. Als „Königsklasse“ der Darreichungsformen gelten in der Pharmazie und Medizin die Tabletten.

Sie sind in der Herstellung im Vergleich zu Kapseln zwar aufwendiger und teurer, haben aber für den Anwender zahlreiche Vorteile, wie etwa:

- ✔ Höherer Wirkstoffgehalt
- ✔ Schutz vor äußeren Einflüssen  
(Luftfeuchtigkeit/mikrobielle Belastung)
- ✔ Leichte Schluckbarkeit

Wann immer aus pharmazeutischer Sicht sinnvoll und möglich, produzieren wir unsere Präparate als Filmtabletten bzw. Dragees (Tabletten mit glattem Überzug für noch bessere Schluckbarkeit und Verträglichkeit).

# 7



## Hilfsstoffe mit Zusatznutzen

Für die Herstellung der pharmazeutisch hochwertigsten Darreichungsform Tablette (siehe Seite 17) werden sogenannte Hilfsstoffe benötigt.

Hier ist wichtig zu wissen:  
Im Gegensatz zu unnötigen künstlichen Zusätzen sind diese völlig unbedenklich und natürlich. Hierzu zählen pflanzliche Cellulosen und Magnesiumstearat, Siliziumdioxid aus Quarz oder rein natürliche Farbstoffe zur einfacheren Unterscheidung verschiedener Präparate.

Bei Dr. Böhm® verwenden wir zur Tablettenherstellung natürliche Hilfsstoffe. Oft haben diese sogar einen Zusatznutzen wie die Förderung der Darmgesundheit (Ballaststoffe) oder fungieren als Mineralstoffquellen.

# 8



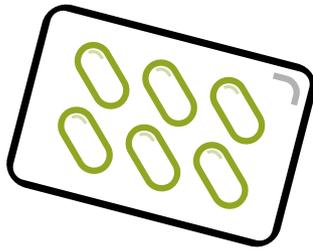
## Compliance

Entscheidend für den Behandlungserfolg ist in der Phytotherapie die langfristige Anwendung. Dabei ist es für Sie als Konsument besonders wichtig, dass Sie Ihre Präparate konsequent einnehmen. Am einfachsten geht dies mit einer leichten Schluckbarkeit sowie einer möglichst geringen Einnahmemenge pro Tag.

Unser umfangreiches Sortiment bietet Ihnen für unterschiedliche Beschwerdebilder auch unterschiedliche Einnahmemöglichkeiten – etwa Trinkpulver oder Sprays anstelle von Tabletten bzw. Kapseln. Durch die hohe Wirkstoffkonzentration in unseren Produkten reicht in der Regel eine 1-2 Mal tägliche Einnahme aus.







# 9

## Sichere Verpackung

Durch äußere Einflüsse wie Feuchtigkeit kann die Qualität von Präparaten beeinträchtigt werden. Darunter können die Inhaltsstoffe leiden und eine Verunreinigung durch Keimbildung wird begünstigt.

Das Verpackungsmittel der Wahl, um dem entgegenzuwirken, sind hygienisch verschlossene „Blister“. Sie bieten durch den guten Schutz der Inhaltsstoffe den Vorteil, dass die Haltbarkeit bis zum Verfallsdatum gewährleistet werden kann.

All unsere Dragees, Tabletten und Kapseln werden hygienisch verblistert – für einen optimalen Schutz und längstmögliche Haltbarkeit.



# 10

## Spezialfall: Nahrungsergänzungsmittel

Was viele nicht wissen:

Es gibt einen wichtigen Unterschied zwischen pflanzlichen Arzneimitteln und Nahrungsergänzungsmitteln. Während viele der auf den letzten Seiten genannten Qualitätsaspekte für pflanzliche Arzneimittel ohnehin verpflichtend sind, ist dies bei Nahrungsergänzungsmitteln nicht der Fall. Diese werden in Bezug auf Qualität und Sicherheit kaum gesetzlich reguliert. Besonders bei Nahrungsergänzungsmitteln ist es also wichtig, dass Sie Ihrem Anbieter zu 100 % vertrauen können.

Als medizinisch-pharmazeutisches Unternehmen haben wir uns seit jeher dazu entschlossen, all unsere Nahrungsergänzungsmittel freiwillig nach denselben Qualitätsstandards (GMP) herzustellen wie unsere pflanzlichen Arzneimittel. So können Sie sich bei ausnahmslos jedem Dr. Böhm® Produkt höchster Qualität sicher sein.



# Neuheiten von Dr. Böhm®

## Hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken



### Jetzt auch mit fruchtigem Himbeer-Geschmack

Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv ist das meistgekauftete Produkt bei Gelenkproblemen.\* Jetzt gibt es die hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken auch mit fruchtigem Himbeer-Geschmack. In Wasser gelöst gelangen die Inhaltsstoffe über die Gelenkflüssigkeit tief ins Gelenkinnere und so direkt zum Gelenkknorpel, wo sie benötigt werden.

- ✓ Hochdosierte Nährstoffkombination aus Glucosamin, Chondroitin, MSM, Hyaluronsäure und Collagen Typ II
- ✓ Plus Vitamin C für den Knorpel und Vitamin D für die Knochen
- ✓ Ideal als Alternative zu Tabletten (z. B. bei Schluckproblemen)
- ✓ Nur 1x täglich einzunehmen

## Die ideale Ergänzung zu Cholesterinsenkern



### Für eine gesunde Herzfunktion und gegen Müdigkeit

Coenzym Q10 ist ein essenzieller Bestandteil jeder Körperzelle. Bei der Einnahme von Cholesterinsenkern (Statinen) oder mit zunehmendem Alter produziert der Körper jedoch immer weniger davon. In diesen Fällen stellt Dr. Böhm® Coenzym Q10 die ideale Ergänzung dar.

- ✓ Hochdosierte – nur 1x täglich
- ✓ Für eine gesunde Herzfunktion (Thiamin)
- ✓ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)



# Herz und Gefäße

---



**Es gibt viele Faktoren, die unsere Herzgesundheit beeinträchtigen können — dazu zählen vor allem auch die Blutfettwerte sowie der Blutdruck.**

Unterstützung aus der Natur bieten hier nachweislich hochkonzentrierte Extrakte aus Fisch- bzw. Algenöl, Olivenblättern oder Knoblauch.

Besonders wichtig bei all diesen Wirkstoffen: magensaftresistente Kapseln bzw. Dragees, wodurch die Wirkstoffe einerseits besser vom Körper aufgenommen werden und andererseits kein unangenehmer Geschmack bzw. Geruch auftritt.

# Die Qualität macht es aus...

Omega-3-Kapseln gibt es viele. Aber: Bei der Wahl des richtigen Präparates lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Nicht die Menge an Fischölkonzentrat pro Kapsel ist entscheidend, sondern deren **Gehalt an EPA und DHA**.

Für normale Blutfettwerte ist eine tägliche Aufnahme von 2.000 mg dieser beiden wichtigen Omega-3-Fettsäuren notwendig. Nur Produkte mit einem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren bieten den Vorteil, mit **wenigen Kapseln pro Tag** den gewünschten Effekt zu erzielen.

Bei den gängigsten Omega-3-Produkten im Drogeriefachmarkt oder in der Apotheke müssten 6-12 Kapseln pro Tag für normale Blutfettwerte eingenommen werden.

## Anders bei Dr. Böhm® Omega 3 complex Kapseln:

- ✔ Mit nur 1 Kapsel pro Tag tragen sie zur **Herz- und Gehirngesundheit** bei<sup>1,2</sup>
- ✔ Mit 3 Kapseln pro Tag tragen sie zu **normalen Blutfettwerten** (Triglyceridspiegel) bei.<sup>3</sup>

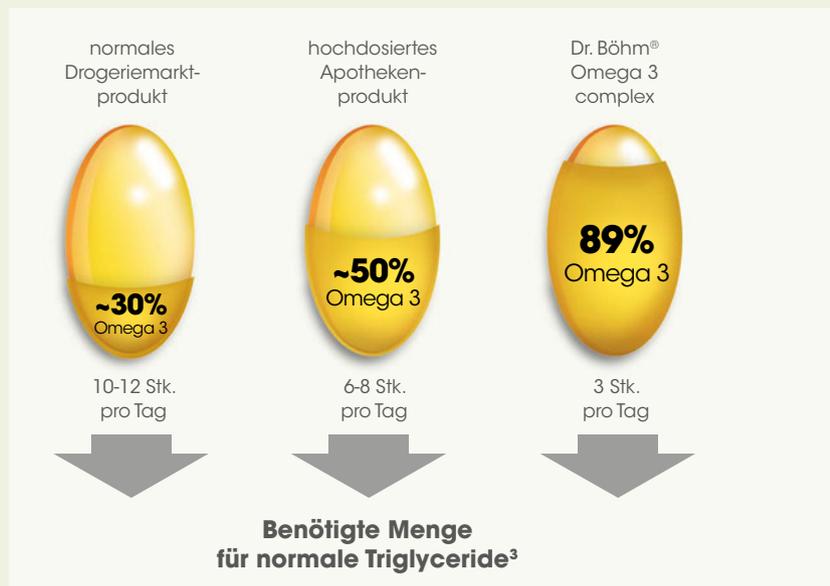
Durch den 89%-igen Omega-3-Anteil sind die Kapseln auch für einen normalen Blutdruck geeignet (4 Kapseln).<sup>4</sup>

## Gut zu wissen:

Über die tägliche Ernährung ist die erforderliche Menge an EPA und DHA kaum zu decken. Der österreichische Ernährungsbericht zeigt klar, dass der dafür nötige Fischkonsum weit unterschritten wird.



Info-Video ansehen



<sup>1</sup> Die positive Wirkung als Beitrag zu einer normalen Herzfunktion stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA und EPA ein.

<sup>2</sup> Der Erhalt einer normalen Gehirnfunktion stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 250 mg DHA ein.

<sup>3</sup> Die positive Wirkung zur Aufrechterhaltung eines normalen Triglyceridspiegels stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 2 g EPA und DHA ein.

<sup>4</sup> Die positive Wirkung als Beitrag zu einem normalen Blutdruck stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g EPA und DHA ein.

## Hohe Blutfettwerte



Nahrungsergänzungsmittel

Zu hohe Blutfettwerte (Cholesterin & Triglyceride) führen zur Verengung der Gefäße in Herz und Gehirn. Dr. Böhm® Omega 3 complex trägt mit den hochdosierten Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA) wieder zu normalen Werten (Triglyceriden) bei.

### Einsatzgebiet

- ✓ Täglicher Beitrag für normale Blutfettwerte

### Vorteile

- ✓ Höchste Dosierung von Omega 3 am Markt plus 30 mg Coenzym Q10
- ✓ Schadstoffgeprüftes Kaltwasserfischöl mit 89 % Omega-3-Anteil
- ✓ Innovative „Torpedoform“ der Kapsel für optimale Schluckbarkeit
- ✓ Geruchlos und geschmacksfrei, kein fischiges Aufstoßen

### Verwendungstipp

Ideale Ergänzung zur Einnahme von cholesterinsenkenden Medikamenten (Statinen). Auch im Rahmen einer Jod-reduzierten Ernährung geeignet.

Zusammensetzung pro Kapsel		(NRV*)
Kaltwasserfischöl	960 mg	
entspr. Omega-3	860 mg	
davon EPA	500 mg	
davon DHA	260 mg	
Vitamin D	5 µg	(100 %)
entsprechend	200 IE	
Vitamin E	6 mg	(50 %)
Coenzym Q10 (Ubichinon)	30 mg	

1 Kapsel enthält 0,01 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 4162047  
60 Stück | PZN: 4733573

 Frei von Lactose, Hefe und Schweinegelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Gesundes Herz und Gehirn, Sehkraft der Augen



Nahrungsergänzungsmittel

Ihre Basisversorgung mit Omega 3: Dr. Böhm® Omega 3 forte deckt bereits mit nur einer Kapsel täglich den Bedarf an essenziellen Omega-3-Fettsäuren für eine gesunde Herz- und Gehirnfunktion.

### Einsatzgebiet

- ✓ Tägliche Omega-3-Basisversorgung für eine gesunde Herz- und Gehirnfunktion

### Vorteile

- ✓ Geruchlos und geschmacksfrei, kein fischiges Aufstoßen
- ✓ Schadstoffgeprüftes, hochgereinigtes Kaltwasserfischöl mit 85 % Omega-3-Anteil
- ✓ Plus wertvollem Omega 3 aus Leinsamenöl, Omega 9 aus Olivenöl und Vitamin E

### Verwendungstipp

Auch im Rahmen einer Jod-reduzierten Ernährung geeignet.

Zusammensetzung pro Kapsel		(NRV*)
Kaltwasserfischöl	470 mg	
Leinsamenöl	123 mg	
Olivenöl nativ	28 mg	
darin enthalten:		
Omega-3 gesamt	490 mg	
davon EPA	245 mg	
davon DHA	127 mg	
davon α-Linolensäure	69 mg	
Omega-9 gesamt	40 mg	
Vitamin E	6 mg	(50 %)

1 Kapsel enthält 0,008 BE

Inhalt: 60 Stück | PZN: 3039505

 Frei von Lactose, Hefe und Schweinegelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Omega 3 bei pflanzlicher Ernährung



Nahrungsergänzungsmittel



Optimal versorgt auch bei pflanzlicher Lebensweise: Dr. Böhm® Omega 3 vegan weist mit 50 % Omega-3-Gehalt einen deutlich höheren EPA- und DHA-Gehalt auf als andere vegane Alternativen (z. B. Hanf- oder Leinsamenöl). Plus Astaxanthin für zusätzlichen Zellschutz.

### Einsatzgebiet:

- ✓ Ideale Omega-3-Versorgung beim Verzicht auf tierische Lebensmittel

### Vorteile:

- ✓ Patentiertes Algenöl mit > 50 % mg EPA und DHA
- ✓ Plus Astaxanthin als natürliches Antioxidans (6.000-mal stärker als Vitamin C)
- ✓ 1x täglich, kleine Kapsel

### Zusammensetzung pro Kapsel

Algenöl 500 mg	
entsprechend Omega 3	285 mg
davon EPA	87,5 mg
davon DHA	175 mg
Astaxanthin (AstaFit®)	1000 µg

1 Kapsel enthält 0,015 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 5711013



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



## Alterserscheinungen der Gefäße



Nahrungsergänzungsmittel

Der Pflanzenstoff Resveratrol ist ein wichtiger Bestandteil der Mittelmeer-Ernährung, die als besonders gesundheitsfördernd gilt. Dr. Böhm® Resveratrol Anti-Aging enthält zusätzlich pflanzliche Antioxidantien und trägt so zum Schutz der Zellen und einem gesunden Herz-Kreislauf-System bei.

### Einsatzgebiet

- ✓ Schutz der Gefäße und Körperzellen vor freien Radikalen (oxidativem Stress)

### Vorteile

- ✓ Resveratrol unterstützt ein gesundes Herz-Kreislauf-System
- ✓ Vitamin C trägt zu einer normalen Collagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefäße bei und unterstützt darüber hinaus den Schutz der Zellen vor oxidativem Stress
- ✓ Mit mediterranen Pflanzenstoffen aus Traubenkernen (OPC), Citrusfrüchten, Oliven und Tomaten

### Zusammensetzung pro Tablette

(NRV\*)

Resveratrol	2 mg
Rotweintrrauben-Extrakt	100 mg
darin enthalten OPC	50 mg
Oliven-Extrakt	80 mg
darin enthalten Polyphenole	20 mg
darin enthalten Hydroxytyrosol	5 mg
Tomaten-Extrakt	60 mg
darin enthalten Lycopin	3 mg
Vitamin C	100 mg (125 %)
Citrus-Bioflavonoide	30 mg

1 Tablette enthält 0,02 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 2979695



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Die pflanzliche Option für einen normalen Blutdruck



Nahrungsergänzungsmittel

Die Dr. Böhm® Blutdruckformel enthält einen hochkonzentrierten Extrakt aus Olivenblättern, der nachweislich einen positiven Effekt auf den Blutdruck hat. Verantwortlich dafür sind sogenannte Olivenpolyphenole (z.B. Oleuropein), die im Extrakt besonders konzentriert zu finden sind.

### Einsatzgebiete

- ✔ Unterstützung für einen normalen Blutdruck
- ✔ NICHT bei niedrigem Blutdruck einnehmen
- ✔ Auch ergänzend (nicht als Alternative) zu einer bestehenden Medikation

### Vorteile

- ✔ Aufgrund der guten Verträglichkeit für die langfristige Einnahme geeignet
- ✔ Plus Kalium

### Verwendungstipp

In den ersten zwei Monaten 2 x täglich (morgens und abends) je eine Tablette unzerkaut mit etwas Flüssigkeit, am besten zu oder nach einer Mahlzeit, einnehmen. Nach zwei Monaten können zur langfristigen Anwendung je nach Bedarf 1-2 Tabletten täglich eingenommen werden.

Zusammensetzung pro Tablette		(NRV*)
Olivenblatt-Extrakt	500 mg	
entsprechend Oleuropein	100 mg	
Kalium	150 mg	(7,5 %)

1 Filmtablette enthält 0,01 BE.  
Inhalt: 60 Stück | PZN: 5607965



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Die ideale Ergänzung zu Cholesterinsenkern



Nahrungsergänzungsmittel

Coenzym Q10 ist ein essenzieller Bestandteil jeder Körperzelle – besonders hoch konzentriert kommt es in Herz und Muskeln vor. Bei der Einnahme von Cholesterinsenkern (Statinen) oder mit zunehmendem Alter produziert der Körper jedoch immer weniger davon. In diesen Fällen stellt Dr. Böhm® Coenzym Q10 die ideale Ergänzung dar.

### Einsatzgebiete

- ✔ Während der Einnahme von cholesterinsenkenden Medikamenten (Statinen)
- ✔ Zur Coenzym-Q10-Ergänzung ab 50 Jahren

### Vorteile

- ✔ Hochdosiert – nur 1x täglich
- ✔ Für eine gesunde Herzfunktion (Thiamin)
- ✔ Verringert Müdigkeit (Vitamin B12)

Zusammensetzung pro Kapsel		(NRV*)
Coenzym Q10 (Ubichinon)	100 mg	
Thiamin	2,2 mg	(200 %)
Vitamin B12	5 µg	(200 %)
Olivenöl nativ <sup>1</sup>	308 mg	
entsprechend Omega-9	216 mg	

<sup>1</sup>Relative Fettsäurezusammensetzung: Ölsäure 70 %

1 Kapsel enthält 0,013 BE  
Inhalt: 30 Stück | PZN: 5824119



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

# Pflanzenwissen:

# Die weiße Knolle für Herz & Gefäße

Erhöhte Cholesterinwerte können zu Ablagerungen in den Gefäßen führen. Die Folge ist oft ein erhöhter Blutdruck, der langfristig ein ernstes Gesundheitsrisiko darstellen kann. Um dem vorzubeugen gilt es also, die Cholesterinwerte möglichst gut im Normalbereich zu halten.

## Was passiert im Körper?

Arterien sind Blutgefäße, die das Blut vom Herz in unsere Organe und Muskeln transportieren. Mit dem Blut werden auch Blutfette wie Cholesterin transportiert. Liegt davon ein Überschuss vor (meist aufgrund einer ungesunden Ernährung, häufig aber auch genetisch bedingt), lagern sich diese Blutfette in den Gefäßwänden ab. Diese Ablagerungen werden auch als Plaques bezeichnet.

Man kann sich das in etwa so vorstellen, wie bei den Rohrleitungen eines Hauses: Das Wasser fließt über die Rohre zum Wasserhahn und wird dort genutzt. Mit der Zeit bilden sich aber Ablagerungen in den Rohren und es kommt weniger Wasser – dafür mit erhöhtem Druck. Ähnlich läuft es im Körper: Der Blutdruck steigt.

## Knoblauch als Beitrag für einen normalen Cholesterinspiegel

Ein natürlicher Weg, um zu einem normalen Cholesterinspiegel beizutragen, ist der Knoblauch. Woran das liegt? An einem besonderen Wirkstoff der weißen Knolle: dem Allicin. Es ist dieser Wirkstoff, der dem Knoblauch seinen charakteristischen Geruch verleiht, gleichzeitig aber auch einen positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel hat. Um genügend Allicin dafür aufzunehmen, müssten wir zwei bis drei Knoblauchzehen am Tag essen.

Doch keine Angst: Für all jene, die keine Liebhaber des zugegeben speziellen Knoblauch-Geschmacks sind, gibt es die hochdosierten und geschmacksneutralen Knoblauch-Tabletten von Dr. Böhm®.



Info-Video  
ansehen



## Normaler Cholesterinspiegel



Nahrungsergänzungsmittel

Mit zunehmendem Alter wird immer häufiger die Gefäßverkalkung zum Thema. Unterstützung bietet der Knoblauch, der bereits seit Jahrhunderten für das Herz-Kreislauf-System und speziell den Cholesterinspiegel eingesetzt wird.

### Einsatzgebiete

- ✓ Normaler Cholesterinspiegel
- ✓ Unterstützt die Durchblutung und damit die Gesundheit von Herz, Gefäßen und Kreislauf

### Vorteile

- ✓ Keine Geruchsbelästigung über die Atemluft und geschmacksfrei
- ✓ Sehr gut verträglich dank magensaftstabiler Dragees
- ✓ Hochkonzentriert: 1 Dragee entspricht 2-3 frischen Knoblauchzehen
- ✓ Nach einem speziellen Verfahren aus der frischen Pflanze hergestellt

### Zusammensetzung pro Dragee

Knoblauch-Extrakt	400 mg
entspr. 5 bis 7 g frischem Knoblauch;	
standardisiert auf den Inhaltsstoff Alliin	

1 Dragee enthält 0,04 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 1520316  
90 Stück | PZN: 2552442



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

## Körperliche und geistige Vitalität



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Knoblauch 50 plus enthält neben hochdosiertem Knoblauchextrakt für das Herz und den Cholesterinspiegel auch weitere wertvolle Nährstoffe zum Erhalt der geistigen und körperlichen Vitalität ab 50.

### Einsatzgebiete

- ✓ Körperliche Stärkung, geistige Vitalität
- ✓ Normaler Cholesterinspiegel
- ✓ Schutz der Zellen vor freien Radikalen (oxidativem Stress)

### Vorteile

- ✓ Extrakt aus frischem Knoblauch
- ✓ Keine Geruchsbelästigung über die Atemluft und geschmacksfrei
- ✓ Ginseng mit stärkenden und vitalisierenden Eigenschaften
- ✓ Coenzym Q10 ist essentiell für die Energieversorgung der Zellen
- ✓ Vitamin E & Selen tragen zum Schutz der Zellen vor freien Radikalen bei
- ✓ Plus pflanzlichen Antioxidantien aus Grüntee und Tomaten

### Zusammensetzung pro Dragee

Knoblauch-Extrakt	350 mg	(NRV*)
entspr. 4 bis 6 g frischem Knoblauch;		
standardisiert auf den Inhaltsstoff Alliin		
Ginseng-Extrakt	20 mg	
Grüntee-Extrakt	100 mg	
Selen	100 µg	(182 %)
Vitamin E	20 mg	(167 %)
Lycopin aus Tomaten	1 mg	
Coenzym Q10	10 mg	

1 Dragee enthält 0,05 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 5781284



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %



# Stress und Schlafprobleme

---



**Ständiger Zeitdruck,  
To-do-Listen und alle wollen  
gleichzeitig etwas von einem —  
sowohl beruflich als auch privat.**

Die Folgen erhöhter Stressbelastung zeigen sich am Tag und in der Nacht. Man ist nervös, unruhig und die Gedanken rattern. Immer schwerer fällt es, einen klaren Kopf zu behalten und bewusst zur Ruhe zu kommen.

Tagsüber wirkt sich das auf die eigene Produktivität aus, abends kommen Ein- und Durchschlafprobleme dazu. Wer im ersten Schritt zu schonender und sanfter Unterstützung greifen möchte, findet diese in der Natur.

# Natürliche Schlafhelfer & Beruhigungsmittel

---

Bei Dr. Böhm® nutzen wir zur Behandlung von Stress-Symptomen, Schlafproblemen oder seelischen Verstimmungen die Kraft der folgenden Heilpflanzen:

## Hopfen

Hopfen und speziell sein Inhaltsstoff Xanthohumol wirkt beruhigend und hilft dabei, abends bzw. nachts besser abzuschalten. Interessant zu wissen: Als Hopfen früher noch von Hand geerntet wurde, klagten die Arbeiter über eine große Müdigkeit und mussten stets früh zu Bett gehen.



## Baldrian

Baldrian ist bereits seit dem 18. Jahrhundert für seine ausgleichende und schlaffördernde Wirkung bekannt. Heute weiß man auch, dass Extrakte der Baldrianwurzel die Schlafqualität positiv beeinflussen.





### Passionsblume

Auch die Passionsblume wird in der Medizin bereits seit Jahrhunderten erfolgreich eingesetzt – speziell bei innerer Unruhe aufgrund von Stress bzw. Überlastung. Ihr großer Vorteil: Die Passionsblume macht nicht schläfrig – so kann sie nicht nur abends, sondern auch tagsüber zur Beruhigung eingenommen werden.



### Melisse

Die Melisse zählt zu den ältesten Heilpflanzen der Welt und wird zur Beruhigung, bei Schlafstörungen und bei Nervosität eingesetzt. Sie hilft vor allem dann, wenn es darum geht, das Zuviel an Reizen und äußeren Einflüssen zu filtern und den Kopf freizubekommen.



### Johanniskraut

Johanniskraut wirkt sich positiv auf den Serotoninspiegel aus und ist die ideale pflanzliche Option bei depressiven Verstimmungszuständen (oft einhergehend mit Schlafstörungen). Ärztliche Leitlinien empfehlen Johanniskraut-Extrakt selbst bei leichten bis mittelschweren Depressionen.

## Bei akuten Schlafproblemen



Nahrungsergänzungsmittel

Über ein Drittel der Österreicher kämpft regelmäßig mit Einschlafproblemen – sogar mehr als die Hälfte kann nicht durchschlafen. Wirksame Unterstützung bietet Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut: Schon ein Dragee vor dem Schlafengehen verkürzt die Einschlafzeit und unterstützt das Durchschlafen.

### Einsatzgebiet

- ✓ Akute Probleme mit dem Einschlafen und Durchschlafen

### Vorteile

- ✓ Entspannend dank Hopfen-Extrakt (Xanthohumol)
- ✓ Verkürzt die Einschlafzeit durch Melatonin
- ✓ Besseres Durchschlafen durch Baldrian-Extrakt

### Verwendungstipp

Nur 1 Dragee täglich – kurz vor dem Schlafengehen (30 Min). Es wird empfohlen die Einnahme auf maximal 3 Monate zu beschränken. Zur längerfristigen Verwendung stehen die rein pflanzlichen Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf Dragees (siehe S. 37) zur Verfügung.

### Zusammensetzung pro Dragee

Xanthohumol	mind. 125 µg
entspr. Hopfen-Extrakt	250 mg
Melatonin	1 mg
Baldrianwurzel-Extrakt	250 mg

1 Dragee enthält 0,03 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 4995623



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



## Der Spray für guten Schlaf



Nahrungsergänzungsmittel

Der Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf Spray ist die ideale Unterstützung bei nächtlichem Aufwachen. Er kombiniert beruhigenden Hopfen und Melatonin für schnelles (Wieder-) Einschlafen. Durch seine einfache Anwendung kann er gerade nachts unkompliziert eingesetzt werden.

### Einsatzgebiet

- ✓ Akute Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen - insbesondere nächtliches Aufwachen

### Vorteile

- ✓ Einfache und schnelle Anwendung
- ✓ Ohne Zuckerzusatz oder Süßstoffe – daher auch zur Anwendung nach dem Zähneputzen geeignet
- ✓ Pfefferminz-Geschmack

### Verwendungstipp

Kurz vor dem Schlafengehen oder bei nächtlichem Aufwachen 2 Sprühstöße (=1 mg Melatonin) unter die Zunge oder in den Rachen sprühen.

### Zusammensetzung pro 1 Sprühstoß

Melatonin	0,5 mg
Xanthohumol aus Hopfen	62,5 µg

2 Sprühstöße enthalten 1 mg Melatonin und weniger als 0,001 BE.

Inhalt: 17,5 ml | PZN: 5630131

2-Monats-Packung (120 Sprühstöße)



Frei von Lactose, Hefe, Gelatine und Süßungsmitteln. Glutenfrei.



## Rein pflanzliches Schlafmittel



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel\*

Der rein pflanzliche Schlafhelfer: Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf kombiniert die beruhigenden Heilpflanzen Passionsblume und Melisse mit schlafförderndem Baldrian. Besonders empfehlenswert bei Schlafproblemen aufgrund innerer Unruhe oder Stress.

### Einsatzgebiet

- ✓ Nervös bedingte Ein- und Durchschlafstörungen

### Vorteile

- ✓ Beruhigt und fördert das Einschlafen
- ✓ Verbessert die Schlafqualität
- ✓ Erleichtert das Durchschlafen
- ✓ Rein pflanzlich

### Verwendungstipp

Nehmen Sie 2 Dragees  $\frac{1}{2}$ -1 Stunde vor dem Schlafengehen ein. Falls notwendig, können Sie zusätzlich 2 Dragees bereits früher im Verlauf des Abends einnehmen.

### Zusammensetzung:

1 Dragee enthält:  
125 mg Trockenextrakt aus Baldrianwurzel (Droge-Extrakt-Verhältnis 3-6:1, Auszugsmittel Ethanol 70 %, V/V),  
80 mg Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut (Droge-Extrakt-Verhältnis 5-7:1, Auszugsmittel Ethanol 50 %, V/V),  
112,5 mg Trockenextrakt aus Melissenblättern (Droge-Extrakt-Verhältnis 4-6:1, Auszugsmittel Methanol 30 %, V/V).

Sonstige Bestandteile:

Glucose und Saccharose entsprechend 0,035 Proteinheiten

\* (Pflichttext siehe S. 103)

Wirkstoff: Trockenextrakte aus Baldrianwurzel, Passionsblumenkraut und Melissenblättern  
1 Dragee enthält 0,035 BE

Inhalt: 60 Stück | PZN: 4203272



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



Vegetarisch



## Unsere natürlichen Schlafhelfer und Beruhigungsmittel ...

- ✓ helfen mit Überlastungen besser umzugehen
- ✓ sind sehr gut verträglich
- ✓ verursachen keinerlei Abhängigkeitseffekte
- ✓ können längerfristig angewendet werden



Info-Video  
ansehen



## Stress, Nervosität, innere Unruhe



Es gibt Phasen, in denen alle gleichzeitig etwas von uns wollen. Schnell kann man sich da gestresst und überlastet fühlen. Die Passionsblume hilft, nervöse Anspannungen zu lösen und wieder zur Ruhe zu kommen – tagsüber und abends verwendbar.

### Einsatzgebiete

- ✔ Nervöse Unruhe
- ✔ Anspannung und Stress
- ✔ Angst wie z.B. Flug- oder Prüfungsangst
- ✔ Ab 12 Jahren geeignet

### Vorteile

- ✔ Ohne bekannte Abhängigkeits- oder Gewöhnungseffekte
- ✔ Mit hochdosiertem Passionsblumen-Extrakt
- ✔ Rasche Wirkung

### Verwendungstipp

Nehmen Sie bei nervösen Unruhezuständen 2-3 Dragees über den Tag verteilt ein. Zur Behandlung von nervös bedingten Ein- und Durchschlafstörungen: 1-2 Dragees ½ Stunde vor dem Schlafengehen.

### Zusammensetzung:

1 Dragee enthält: 425 mg Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut, Verhältnis Droge: Extrakt 5 – 7 : 1; Auszugsmittel Ethanol 50 Vol. %.

Sonstige Bestandteile: 5,1 mg Glucose und 188 mg Saccharose entsprechend 0,02 BE

\* (Pflichttext siehe S. 103)

Wirkstoff: Trockenextrakt aus Passionsblumenkraut  
1 Dragee enthält 0,02 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 3516141  
60 Stück | PZN: 3528322



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

## Bei depressiven Verstimmungszuständen



In Österreich leiden knapp 1 Million Menschen an Depressionen. Neben Antidepressiva hat sich Johanniskraut als eine pflanzliche und wirksame Option etabliert. Es erhöht den Serotoninspiegel (Glücks-Botenstoff) und hellt so langfristig die Stimmung auf.

### Einsatzgebiete

- ✔ Seelische Verstimmungszustände
- ✔ Interessensverlust
- ✔ Gedrückte Stimmung
- ✔ Antriebslosigkeit

### Vorteile

- ✔ In zwei Dosierungen – je nach individuellen Bedürfnissen (für leichte bzw. mittlere Verstimmungszustände)
- ✔ Können über einen längeren Zeitraum ohne bekannte Abhängigkeits- und Gewöhnungseffekte eingenommen werden
- ✔ Optimal dosiert mit nur 1 Tablette/ Kapsel täglich

### Zusammensetzung 425 mg Kapseln:

1 Kapsel enthält: 425 mg Trockenextrakt aus Johanniskraut.  
(Droge-Extrakt-Verhältnis: 3,5 - 6,0 : 1),  
Auszugsmittel: Ethanol 60 % (m/m)

Sonstiger Bestandteil: Lactose-Monohydrat

### Zusammensetzung 600 mg Filmtablette:

1 Filmtablette enthält: 600 mg Trockenextrakt aus Johanniskraut  
(Droge-Extrakt-Verhältnis 3,5 – 6,0 : 1)  
Auszugsmittel: Ethanol 60% (m/m).

Sonstiger Bestandteil: Lactose-Monohydrat

\* (Pflichttext siehe S. 103)

Wirkstoff: Trockenextrakt aus Johanniskraut

425 mg Kapseln:

Inhalt: 30 Stück | PZN: 2426832  
60 Stück | PZN: 2426849

600 mg Filmtabletten:

Inhalt: 30 Stück | PZN: 4201190



Frei von Hefe. Glutenfrei.



Vegetarisch

(nur Tabletten)

## Pflanzenwissen: Mutterkraut

Mutterkraut (*Tanacetum parthenium*) wird traditionell schon seit vielen Jahrhunderten in der Pflanzenheilkunde angewendet.

Seit dem 18. Jahrhundert wird Mutterkraut in England als Fiebermittel benutzt und seitdem als „feverfew“ bezeichnet. Neben Fieber wurde es in weiterer Folge auch immer häufiger bei Kopf- und Zahnschmerzen eingesetzt. So kam es auch zum Beinamen „Aspirin der Engländer“.

Heute wird Mutterkraut vor allem zur langfristigen Prophylaxe von Migräne genutzt: Es unterstützt dabei, die Häufigkeit von Migräne-Anfällen sowie deren Begleiterscheinungen (Übelkeit, Schwindel etc.) zu verringern.

Durch seinen vorbeugenden Effekt kann es auch helfen, weniger Schmerzmittel einnehmen zu müssen. Diese können bei häufiger Einnahme zu chronischem („schmerzmittelinduziertem“) Kopfschmerz führen. Mutterkraut unterstützt somit dabei, aus diesem Teufelskreis auszubrechen.



Info-Video  
ansehen

## Vorbeugung von Migränekopfschmerz



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel\*

Einen hilfreichen  
Migränekalender finden Sie hier:  
[dr-boehm.at/migraenekalender](http://dr-boehm.at/migraenekalender)

Anstatt Migränekopfschmerz ständig akut zu behandeln, sollte man bereits vorbeugen, bevor dieser überhaupt entsteht. Genau hier setzt Dr. Böhm® Mutterkraut forte an. Es reduziert langfristig und effektiv die Häufigkeit der Migräne-Attacken.

### Einsatzgebiet

- ✓ Vorbeugung von migräneartigen Kopfschmerzen

### Vorteile

- ✓ Zur langfristigen Prophylaxe
- ✓ Keine Gewöhnungseffekte
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Ideal auch für Verwender von Schmerzmitteln oder Triptanen, um die Häufigkeit der Akutmedikation zu reduzieren

### Verwendungstipp

Zu Beginn der Therapie wird empfohlen mit einer Filmtablette zu starten. Sollten sich nach 2-monatiger Anwendung keine optimalen Ergebnisse eingestellt haben, kann auf 2-3 Filmtabletten erhöht werden. Die tägliche Dosis von 600 mg darf nicht überschritten werden.

### Zusammensetzung:

1 Filmtablette enthält: 200 mg Mutterkraut  
(*Tanacetii parthenii herba*)

\* (Pflichttext siehe S. 103)

Wirkstoff: Mutterkraut

Inhalt: 60 Stück | PZN: 5521488



Frei von Lactose, Hefe  
und Gelatine. Glutenfrei.





# Gelenke und Rücken

---



**Ob Knie, Finger, Hüfte  
oder Rücken —  
wenn sich die Gelenke und  
Knochen melden, werden oft  
schon alltägliche Tätigkeiten  
zur Herausforderung.**

Wer nicht gleich zu chemischen Schmerzmitteln greifen und stattdessen die Gelenke langfristig und auf natürliche Weise stärken möchte, kann hier auf hochdosierte

Gelenknährstoffe (jene Stoffe, die bereits natürlicherweise im Gelenk vorkommen) oder aber entzündungs- und schmerzlindernde Heilpflanzen zurückgreifen.

## Der Klassiker für die Gelenke



Nahrungsergänzungsmittel

Wenn die Gelenke beginnen, Probleme zu machen, werden selbst alltägliche Tätigkeiten zur Herausforderung. Anwender vertrauen hier seit Jahren auf den Dr. Böhm® Gelenks complex. Die Tabletten versorgen die Gelenke mit genau den Nährstoffen, die sie brauchen.

### Einsatzgebiete

Versorgung der Knorpel und Knochen mit gelenkspezifischen Vitaminen und weiteren wichtigen Nährstoffen:

- ✔ Vitamin C für eine normale Knorpelfunktion
- ✔ Vitamin D zur Erhaltung normaler Knochen
- ✔ Plus Glucosamin, Chondroitin, MSM, Collagen und Hyaluronsäure

### Vorteile

- ✔ Leicht schluckbare Tabletten
- ✔ Ideal zur langfristigen Versorgung

### Verwendungstipp

Am besten frühzeitig bei Knirschen und Knacken im Gelenk einnehmen.

Zusammensetzung pro Tablette		(NRV*)
Glucosaminhydrochlorid	350 mg	
Chondroitinsulfat	200 mg	
Collagen-Komplex nat. aus:	100 mg	
Collagen Typ II	60 mg	
Mucopolysacchariden	30 mg	
Hyaluronsäure	10 mg	
Vitamin C	80 mg	(100 %)
MSM	25 mg	
Selen	50 µg	(91 %)
Mangan	1 mg	(50 %)
Vitamin E	10 mg	(83 %)
Vitamin D3	5 µg	(100 %)

1 Tablette enthält 0,03 BE

Inhalt: 60 Stück | PZN: 4846047

Inhalt: 120 Stück | PZN: 4846053



 Frei von Lactose, Hefe, Purin und Jod. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Gelenks complex *intensiv* kombiniert die wichtigsten Gelenknährstoffe in einer extra stark dosierten Trinklösung mit frischem Mango- oder fruchtigem Himbeer-Geschmack. Durch das Auflösen in Flüssigkeit werden sie besonders gut vom Körper aufgenommen.

### Einsatzgebiete

Versorgung der Knorpel und Knochen mit gelenkspezifischen Vitaminen plus Calcium und weiteren wichtigen Nährstoffen:

- ✔ Vitamin C für eine normale Knorpelfunktion
- ✔ Vitamin D zur Erhaltung normaler Knochen
- ✔ Plus Glucosamin, Chondroitin, MSM, Collagen und Hyaluronsäure

### Vorteile

- ✔ Trinkbrause mit frischem Mango- oder fruchtigem Himbeer-Geschmack
- ✔ In Wasser gelöst nimmt der Körper die Nährstoffe noch schneller auf
- ✔ Nur einmal täglich

### Verwendungstipp

Die Alternative für alle, die keine Tabletten schlucken möchten. Einfach ein Säckchen morgens oder abends in einem Glas Wasser (~0,2 - 0,5 l) auflösen und zu oder nach einer Mahlzeit trinken.

Zusammensetzung pro Säckchen			(NRV*)
Glucosaminhydrochlorid	800 mg	MSM	100 mg
Chondroitinsulfat	500 mg	Selen	55 µg (100 %)
Collagen-Komplex nat. aus:		Mangan	2 mg (100 %)
Collagen Typ II	300 mg	Vitamin E	20 mg (167 %)
Mucopolysacchariden	180 mg	Vitamin D3	20 µg (400 %)
Hyaluronsäure	90 mg	entsprechend	(800 IE)
Vitamin C	30 mg	Traubenkern-Extrakt (OPC)	20 mg
	200 mg (250 %)	Calcium	150 mg (19 %)

1 Säckchen enthält 0,2 BE

Inhalt: 30 Stück | Mango-PZN: 5298010

Himbeer-PZN: 5814457



 Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Die Kraft der goldenen Wurzel



Nahrungsergänzungsmittel

Der große gesundheitliche Nutzen von Curcuma ist längst durch zahlreiche Studien belegt. Dr. Böhm® Curcuma versorgt den Körper bestmöglich mit den wertvollen Wirkstoffen der „Gelbwurzel“. Durch einen natürlichen Lecithin-Mantel wird die Bioverfügbarkeit im Vergleich zu Curcuma-Pulver oder anderen Präparaten deutlich erhöht.

### Einsatzgebiet

- ✓ Für Ihr gesundheitliches Wohlbefinden\*

### Vorteile

- ✓ Nur 1 Kapsel täglich: 400 mg patentierter Curcuma-Extrakt (Longvida®)
- ✓ Hohe Bioverfügbarkeit und gut verträglich
- ✓ \*Optimal kombiniert mit Vitamin D für Ihr Immunsystem, MSM (Schwefel) und Oliven-Extrakt

Zusammensetzung pro Kapsel		(NRV*)
Curcuma-Extrakt (Longvida®)	400 mg	
entspr. Curcuminoiden	92 mg	
entspr. Lecithin	50 mg	
Vitamin D	20 µg	(400 %)
entspr.	800 IE	
MSM	60 mg	
Oliven-Extrakt	20 mg	
entspr. Olivenpolyphenole	5 mg	

1 Kapsel enthält 0,03 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 5298004



Frei von Lactose, Hefe und Schweinegelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Rücken-, Nacken- und Muskelschmerzen



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel\*

Rheumatische Beschwerden, Muskel- und Sehenschmerzen oder Morgensteifigkeit können die Lust an der Bewegung trüben. Abhilfe schafft die Teufelskralle, die sowohl entzündungshemmend als auch schmerzlindernd wirkt und so eine natürliche Option bei Schmerzen im Bewegungsapparat darstellt.

### Einsatzgebiete

- Zur unterstützenden Behandlung von
- ✓ Rücken-, Nacken-, Muskelschmerzen
- ✓ Morgensteifigkeit, Sehnen- und Gelenkschmerzen
- ✓ Rheumatischen Beschwerden

### Vorteile

- ✓ Rein pflanzliche Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln
- ✓ Hochdosiert mit 600 mg Qualitätsextrakt
- ✓ Sehr gute Verträglichkeit
- ✓ Zur längerfristigen Einnahme geeignet

### Verwendungstipp

Die Wirkung baut sich kontinuierlich auf, daher ist eine längerfristige Anwendung über mehrere Monate möglich.

### Zusammensetzung

1 Filmtablette enthält: 600 mg Trockenextrakt aus Teufelskrallenwurzel (Droge-Extrakt-Verhältnis 1,5 – 2,5 : 1), Auszugsmittel: Wasser

\* (Pflichttext siehe S. 103)

Wirkstoff: Trockenextrakt aus Teufelskrallenwurzel  
1 Tablette enthält 0,02 BE

Inhalt: 60 Stück | PZN: 3903412



Frei von Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



# Gut zu wissen:

# Das passiert bei Arthrose

---

Gelenkschmerzen durch Arthrose treten aufgrund der Abnutzung der betroffenen Gelenke auf. Durch (teils übermäßige) Belastung geht hierbei die Knorpelschicht verloren, die sogenannte Gelenkschmiere wird weniger, die Knochen beginnen aneinander zu reiben und werden dabei oft extremen Belastungen ausgesetzt. Dadurch nimmt die Beweglichkeit des Gelenkes ab und die Beschwerden entstehen. Typisch für die Arthrose ist, dass sie sich langsam aufbaut, oft nur eines oder wenige Gelenke auf einmal betroffen sind und die Schmerzen in Ruhepositionen teilweise nachlassen.

**Doch Achtung:** Übermäßiges Schonen ist dennoch kontraproduktiv. Orthopäden empfehlen stattdessen sanfte Bewegung wie Nordic Walking für die Knie oder Handübungen für die Finger. Auch natürliche Gelenkbestandteile sowie Vitamin C für den Knorpel und Mangan für die Knochen können in hoher Dosierung bei den Problemen unterstützen.

Info-Video  
ansehen



## Checkliste: Arthrose oder Arthritis?

Arthrose und Arthritis ähneln sich zwar vom Namen her, sind ansonsten jedoch völlig unterschiedliche Krankheitsbilder.

### Arthrose

- ✔ Abnutzungserscheinung
- ✔ Schmerz baut sich langsam auf
- ✔ Oft nur eines oder wenige Gelenke betroffen
- ✔ Schmerz lässt bei Schonhaltung nach

### Arthritis

- ✔ Gelenkentzündung
- ✔ Dauerschmerz
- ✔ Häufig viele Gelenke gleichzeitig betroffen
- ✔ Teils Schwellungen oder allgemeines Krankheitsgefühl



## Thema Morgensteifigkeit:

Ein mit Gelenkbeschwerden in Zusammenhang stehendes Problem ist die sogenannte Morgensteifigkeit. Sie tritt oft in Verbindung mit Entzündungen und Rücken- bzw. Muskelschmerzen auf.

Hier gibt es mit der Teufelskralle effektive Hilfe aus der Welt der Heilpflanzen. Ihre schmerzlindernde Wirkung baut sich langsam auf und zeigt bereits nach einigen Wochen der Behandlung positive Ergebnisse – auch bei Morgensteifigkeit.



Info-Video  
ansehen



# Haut, Haare, Nägel

---



**Volles Haar, feste Nägel  
und eine strahlende Haut  
gelten heute als Grundbausteine  
eines gepflegten Äußeren.**

Doch häufig bleiben wirklich sichtbare Ergebnisse trotz intensiver und kostspieliger Pflegemaßnahmen aus. Das liegt daran, dass das Problem oft im wahrsten Sinne des Wortes „tiefer“ sitzt.

Denn selbst die beste Pflege reicht nicht aus, wenn im Inneren unseres Körpers ein Ungleichgewicht an Nährstoffen vorliegt.

## Schöne Haut, feste Nägel, volles Haar



Nahrungsergänzungsmittel

Wenn die Nägel brüchig oder die Haare dünn werden, steckt in der Regel ein Ungleichgewicht im Nährstoffhaushalt dahinter. Dr. Böhm® Haut Haare Nägel versorgt die Haar- und Nagelwurzeln wieder mit den wichtigsten Kraftstoffen für volles Haar und feste Nägel.

### Einsatzgebiete

- ✔ Weiche, brüchige Nägel
- ✔ Schütteres, dünnes, glanzloses Haar
- ✔ Fahle Haut, mangelnde Spannkraft

### Vorteile

- ✔ Enthält wertvolle Kieselerde für feste Nägel
- ✔ Goldhirse und naturreiner Schwefel für das Haarvolumen
- ✔ Selen trägt zu gesunden Nägeln bei
- ✔ Biotin und Zink als Beitrag zur Zellerneuerung

### Verwendungstipp

Ideal ist die Verwendung über einen Zeitraum von mindestens 3 Monaten.

Zusammensetzung pro Tablette		(NRV*)
Goldhirse-Extrakt	70 mg	
Kieselerde	360 mg	
entspr. Silizium	160 mg	
Biotin	75 µg	(150 %)
Pantothensäure	2 mg	(33 %)
Zink	4 mg	(40 %)
Kupfer	0,5 mg	(50 %)
Eisen	3 mg	(21 %)
Selen	30 µg	(54 %)
MSM	15 mg	

1 Tablette enthält 0,02 BE

Inhalt: 60 Stück | PZN: 2696394  
Auch als 3-Monatspackung (Schönheitskur)  
zum Vorteilspreis erhältlich!  
Inhalt: 180 Stück | PZN: 5052154



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Straffe Haut und festes Bindegewebe



Nahrungsergänzungsmittel/Kosmetikum

Wenn der Körper weniger Hyaluronsäure produziert (ab 40 nur mehr die Hälfte), bilden sich vermehrt Fältchen. Dr. Böhm® Hyaluron complex gleicht dies durch eine zusätzliche Hyaluron-Zufuhr aus und sorgt von innen und außen für mehr Spannkraft und Elastizität.

### Einsatzgebiet

- ✔ Erste Anzeichen der Hautalterung wie feine Linien und Fältchen

### Vorteile

- ✔ Effektives Pflegesystem von außen und innen
- ✔ Serum mit Soforteffekt – dank hoch- und niedermolekularer Hyaluronsäure ist die Haut sofort glatter
- ✔ Die Tabletten versorgen tiefere Hautschichten mit wichtigen Strukturelementen für Elastizität und Spannkraft

Zusammensetzung pro Tablette		(NRV*)
Hyaluronsäure	70 mg	
Collagen	60 mg	
Proteoglykane	30 mg	
Resveratrol	1 mg	
Biotin	150 µg	(300 %)
Riboflavin (B2)	5,5 mg	(390 %)
Vitamin C	120 mg	(150 %)
Kupfer	0,8 mg	(80 %)
Mangan	2 mg	(100 %)
Zink	6 mg	(60 %)

1 Tablette enthält 0,01 BE

Inhalt: 30 Tabletten | 15 ml Serum  
PZN: 4835552



Frei von Lactose und Hefe. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

# Natürlicher Hautschutz von innen



Nahrungsergänzungsmittel

Erhöhte UV-Strahlung kann ganzjährig vermehrt „freie Radikale“ in der Haut bilden und lässt sie frühzeitig altern. Dr. Böhm® SonnenCarotin mit einer Kombination natürlicher Radikalfänger trägt dazu bei, die Haut zu schützen. Auch geeignet bei Lichtdermatosen („Sonnenallergien“).

## Einsatzgebiet

- ✓ Bei erhöhter UV-Belastung oder Sonnenempfindlichkeit
- ✓ Bei Neigung zu Lichtdermatosen („Sonnenallergien“)

## Vorteile

- ✓ Optimale Vorbereitung der Haut auf erhöhte Sonnenbestrahlung
- ✓ Zellschutz-Komplex: Vitamin C, Vitamin E und Selen tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei
- ✓ Mit den pflanzlichen Carotinoiden Beta-Carotin, Astaxanthin, Lycopin, Lutein und Zeaxanthin

## Verwendungstipp

Die längerfristige Einnahme von Dr. Böhm® SonnenCarotin, am besten bereits 2-4 Wochen vor Beginn der erhöhten UV-Belastung, wird empfohlen.

Zusammensetzung pro Dragee		(NRV*)	
Carotinoid-Komplex:		Biotin	100 µg (200 %)
Betacarotin	9 mg	Vitamin C	100 mg (125 %)
Astaxanthin (AstaFit®)	500 µg	Vitamin E	20 mg (167 %)
Lycopin aus Tomaten	200 µg	Selen	100 µg (182 %)
Lutein	200 µg		
Zeaxanthin	24 µg		

1 Dragee enthält 0,02 BE

Inhalt: 60 Stück | PZN: 2866235



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

# Das Problem an der Wurzel packen!

Haut, Haare und Nägel brauchen nicht nur eine ausreichende oberflächliche Pflege, sondern vor allem auch die richtige Nährstoffversorgung von innen.

Ein gepflegtes Äußeres beginnt bereits im Inneren des Körpers – nämlich in den Haar- und Nagelwurzeln bzw. den tieferen Hautschichten. Diese Zonen können Sie sich so vorstellen wie eine Fabrik, die laufend neue Haare, Nägel und Hautzellen produziert. Wie eine echte Fabrik ist aber auch sie davon abhängig, welche Rohstoffe ihr zur Verfügung gestellt werden. Hier kommt die Nährstoffversorgung ins Spiel. Die folgenden natürlichen Substanzen haben sich für schöne Haut, Haare und Nägel bewährt:

## Silizium

Silizium – besonders jenes aus natürlichen Quellen wie der Goldhirse oder Kieselerde – wirkt in unserem Körper wie ein Feuchtigkeitsspeicher. So macht es Haut, Haare und Nägel elastischer und sorgt für mehr Spannkraft.



Info-Video ansehen

## MSM

Hochreines MSM (bioaktiver Schwefel) ist ein Bestandteil von Collagen, Elastin und Keratin – den wichtigsten Strukturelementen von Haut, Haaren und Nägeln.

## Niedermolekulare Hyaluronsäure:

Während hochmolekulare Hyaluronsäure äußerlich aufgetragen die Haut schnell befeuchtet und glättet, sorgt niedermolekulare Hyaluronsäure (eingenommen als Tabletten) innerhalb der Hautoberfläche für langanhaltende Geschmeidigkeit.





# Verdauung und Stoffwechsel

---



**Unser moderner Lebensstil führt nicht selten dazu, dass wir unserer Leber, dem Magen oder dem Darm etwas zu viel zumuten.**

Jetzt gilt es, den Körper wieder entsprechend zu entgiften bzw. den Stoffwechsel wieder in Schwung zu bringen.

Damit lindern wir nicht nur Beschwerden wie Müdigkeit, Energielosigkeit, Völlegefühl oder Blähungen, sondern können auch einen wichtigen Teil zu einem gesunden Gewichtsverlust beitragen.

## Verdauungsbeschwerden/ erhöhtes Cholesterin



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel\*

Offt folgt auf ein köstliches Essen leider ein unangenehmes Gefühl im Bauch. Schon die alten Römer hatten hierfür eine Lösung parat: Die Artischocke wirkt Völlegefühl und Blähungen entgegen, indem sie sich positiv auf die Fettverdauung auswirkt.

### Einsatzgebiete

- ✔ Verdauungsbeschwerden: Völlegefühl, Aufstoßen und Blähungen
- ✔ Erhöhte Cholesterinwerte: fördert Ausscheidung von Cholesterin und vermindert Neubildung
- ✔ Anregung der Gallenfunktion

### Vorteile

- ✔ Hochwertiger Spezialextrakt aus frischen Artischockenblättern
- ✔ Rein pflanzliches Arzneimittel – sehr gut verträglich

### Verwendungstipps

Einnahme vor den Mahlzeiten. Ideal als Unterstützung einer fettreduzierten Diät.

### Zusammensetzung:

1 Dragee enthält: 450 mg Trockenextrakt aus frischen Artischockenblättern (Droge-Extrakt-Verhältnis 25 - 35 : 1).

Sonstige Bestandteile: Glucose und Saccharose

\* (Pflichttext siehe S. 103)

Wirkstoff: Trockenextrakt aus frischen Artischockenblättern  
1 Dragee enthält 0,035 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 3516135



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



Vegetarisch

## Entschlacken



Neues Design –  
bewährte Qualität

Nahrungsergänzungsmittel

Bei ernährungsbedingter Übersäuerung, Diäten oder zum Entschlacken ist es wichtig, den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten. Dabei unterstützen Dr. Böhm® Basen Tabletten Plus.

### Einsatzgebiete

- ✔ Zur gezielten Basen-Zufuhr
- ✔ Als Ergänzung während einer Detox-Kur, einer Diät und beim Entschlacken

### Vorteile

- ✔ Geschmacksneutrale Tabletten
- ✔ Optimale Aufnahme durch spezielle Tablettenform – verhindert unangenehmes Aufstoßen und Blähungen
- ✔ Mit OPC aus Traubenkernen, Bioflavonoiden, Selen und Zink
- ✔ Mit basischen Mineralsalzen

### Verwendungstipp

Trinken Sie zu den Tabletten ein großes Glas Leitungswasser – dies unterstützt deren positiven Effekt.

### Zusammensetzung pro 2 Tabletten

(NRV\*)

Magnesiumcitrat	355 mg	
Magnesiumoxid	181 mg	
entsprechend Magnesium	150 mg	(40 %)
Kaliumhydrogencarbonat	358 mg	
Kaliumcitrat	287 mg	
entsprechend Kalium	250 mg	(12 %)
Calciumcarbonat	416 mg	
Calciumhydrogenphosphat	157 mg	
entsprechend Calcium	200 mg	(25 %)
Zinkgluconat	44 mg	
entsprechend Zink	6 mg	(60 %)
Citrus-Bioflavonoide	20 mg	
Traubenkern-Extrakt (OPC)	10 mg	
Selen	50 µg	(90 %)

1 Tablette enthält 0,001 BE

Inhalt: 60 Stück | PZN: 2635197



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Verstopfung/harter Stuhl



Nahrungsergänzungsmittel

Sie haben immer wieder Verstopfung oder harten Stuhl? Dr. Böhm® Darm aktiv ist die sanfte Alternative zum Abführmittel: Mit seiner innovativen 5-fach-Kombination pflanzlicher Ballaststoffe regt es sanft die Darmtätigkeit an und sorgt wieder für einen normalen Stuhlgang\*.

### Einsatzgebiete

- ✓ Zur Anregung der Darmtätigkeit bei unregelmäßiger Verdauung bzw. hartem Stuhl

### Vorteile

- ✓ Angenehm weicher Stuhl dank \*Flohsamen
- ✓ Leichte und regelmäßige Darmentleerung
- ✓ Wirkt sanft und natürlich
- ✓ Ohne Gewöhnungseffekte – kann bei Bedarf auch langfristig eingenommen werden
- ✓ Praktische Einzelsachets – Schutz vor Feuchtigkeit und ideal dosiert

### Verwendungstipp

Schmeckt auch hervorragend in Fruchtsäften (z.B.: Apfel oder Orange).

Zusammensetzung pro Sachet		(NRV*)
Flohsamenschalenpulver	2000 mg	
Gerstengraspulver	200 mg	
Pflaumenpulver	200 mg	
Yaconwurzelpulver	200 mg	
Apfelpektin	400 mg	
entspr. Gesamtballaststoffe	2110 mg	
Kümmel-Extrakt	300 mg	
Magnesiumsulfat	929 mg	
entspr. Magnesium	188 mg	(50 %)
Biotin	75 µg	(150 %)

1 Sachet enthält 0,21 BE

1 Sachet enthält 8,11 kcal / 34,06 kJ

Inhalt: 20 Stück | PZN: 5787795



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Leberbeschwerden



Pflanzliches Arzneimittel\*

Jeder vierte Österreicher leidet an einer Fettleber bzw. erhöhten Leberwerten. Hilfe bietet eine Entgiftungskur mit Dr. Böhm® Mariendistel. Das rein pflanzliche Arzneimittel unterstützt geschädigte Leberzellen bei der Regeneration und blockt gleichzeitig weitere Schadstoffe von außen ab.

### Einsatzgebiete

- ✓ Erhöhte Leberwerte
- ✓ Detox/Entgiftung der Leber
- ✓ Verbesserung der Leberfunktion

### Vorteile

- ✓ Sehr gute Verträglichkeit und keine bekannten Wechselwirkungen
- ✓ Verbessert die Leberfunktion, normalisiert die Leberwerte und verhindert die Aufnahme leberschädigender Stoffe

### Verwendungstipps

Als Entgiftungskur für mehrere Wochen. Zur Langzeitanwendung geeignet (z.B. unterstützend bei chronischen Leberbeschwerden wie Fettleber).

### Zusammensetzung:

1 Hartkapsel enthält 177,4-240,4 mg Trockenextrakt aus Mariendistelfrüchten (*Silybi mariani extractum siccum raffinatum et normatum*), DEV 21-45:1, Auszugsmittel Aceton 95% V/V, entsprechend 140 mg Silymarin (UV-VIS) bzw. 108,2 mg Silymarin (HPLC, berechnet als Silibinin).

\* (Pflichttext siehe S. 103)

Wirkstoff: Trockenextrakt aus Mariendistelfrüchten

Inhalt: 30 Stück | PZN: 3910464

60 Stück | PZN: 3922378



Frei von Lactose, Hefe und Schweinegelatine. Glutenfrei.



# Vergesslichkeit und Konzentration

---



**Vergesslichkeit ist nichts,  
wofür man sich schämen muss —  
vielmehr ist sie eine natürliche  
Alterserscheinung (wie etwa die  
Abnutzung der Gelenke).**

Bereits ab einem Alter von 30 Jahren beginnt unsere Gedächtnisleistung langsam abzubauen.

Der Grund dafür sind Ablagerungen (sogenannte Plaques), die sich nach und nach im Gehirn bilden.

So ist es nicht ungewöhnlich, wenn wir im Alltag vergesslicher werden oder das Gefühl haben, uns nicht mehr so gut konzentrieren zu können wie früher.

Unterstützung bietet die Natur: etwa hochkonzentrierter Curcuma-Extrakt für ein bis ins hohe Alter aktives Gedächtnis oder Ginseng bzw. Omega-3-Fettsäuren für die Konzentrationsfähigkeit – letztere bereits vom Schulalter an.

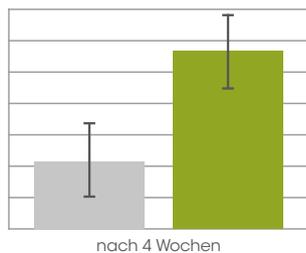


## Studie belegt - bessere Gedächtnisleistung durch Curcuma-Extrakt

Der in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthaltene Curcuma-Extrakt zeigt in Studien signifikante Effekte auf die Merkfähigkeit und die gesunde Gehirnalterung:

- ✓ Rasch verbesserte Gedächtnisleistung innerhalb von nur 4 Wochen<sup>1</sup>
- ✓ Reduktion jener Proteine (Beta-Amyloide) im Blut, die im Gehirn Ablagerungen bilden können.<sup>2</sup>

### Rasch verbesserte Denkleistung



■ Placebo  
■ Longvida® Curcumin-Extrakt



Info-Video  
ansehen

<sup>1</sup> Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.  
<sup>2</sup> DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79.

## Vergesslichkeit



Nahrungsergänzungsmittel

Zunehmende Vergesslichkeit ist eine natürliche Alterserscheinung, für die sich niemand schämen muss. Unterstützung bietet Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv: Mit seinem speziellen Curcuma-Extrakt mit natürlichem Lecithin verbessert es nachweislich die Gedächtnisleistung und Merkfähigkeit.

### Einsatzgebiete

- ✓ Bei nachlassendem Gedächtnis und Vergesslichkeit
- ✓ Unterstützung der geistigen Leistungsfähigkeit
- ✓ Gesunde Gehirnalterung

### Vorteile

- ✓ Akut-Effekt: rasch verbesserte Denkleistung, etwa bei Rechenaufgaben<sup>1</sup>
- ✓ Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit nach Einnahme über mindestens 4 Wochen<sup>1</sup>
- ✓ Dauerhafter Beitrag zur gesunden Gehirnalterung<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May; 29(5):642-51;

<sup>2</sup> DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79

### Zusammensetzung pro Kapsel

(NRV\*)

Curcuma-Extrakt (Longvida®)	400 mg	
entspr. Curcuminoiden	92 mg	
entspr. Lecithin	50 mg	
Phosphatidylserin	15 mg	
Pantothensäure	18 mg	(300 %)
Thiamin (B1)	2,2 mg	(200 %)
Vitamin B6	2,8 mg	(200 %)
Zink	10 mg	(100 %)

1 Kapsel enthält 0,03 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 4997881  
60 Stück | PZN: 5564948



Frei von Lactose, Hefe und  
Schweinegelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Lern- und Denkfähigkeit



Nahrungsergänzungsmittel

Das Gehirn ist bereits bei Schulkindern ständig gefordert. Damit es die nötige geistige Leistung für Bestnoten erbringen kann, braucht es wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Dr. Böhm® Omega 3 Junior erleichtert mit seinem fruchtig-frischen Geschmack die tägliche Einnahme.

### Einsatzgebiet

- ✓ Unterstützung der Lern- und Denkfähigkeit von Schulkindern, Jugendlichen und Erwachsenen

### Vorteile

- ✓ Innovative Direkt Sticks, leicht einzunehmen ohne Wasser
- ✓ Fruchtig-frischer Geschmack
- ✓ Für Vegetarier geeignet (DHA aus pflanzlichen Quellen)
- ✓ Ergänzt mit Vitamin C und D für ein gesundes Immunsystem

Zusammensetzung pro 3 Sticks (Erwachsene)		(NRV*)
Omega-3 (DHA)	300 mg	
Vitamin C	240 mg	(300 %)
Vitamin D	22,5 µg	(450 %)
entsprechend	900 IE	
Magnesium	56,4 mg	(15 %)

1 Stick enthält 0,08 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 4143357



Frei von Lactose und Hefe. Glutenfrei.



Vegetarisch

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Konzentration und Vitalität



Nahrungsergänzungsmittel

Reizüberflutung und Alltagsstress – in der heutigen Zeit können äußere Einflüsse schnell die Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit beeinflussen. Besonders bewährt hat sich hier Ginseng – die traditionelle Heilpflanze unterstützt die Leistungsfähigkeit und allgemeine Vitalität.

### Einsatzgebiete

- ✓ Körperliche Vitalität und Leistungsfähigkeit
- ✓ Förderung der Konzentration
- ✓ Unterstützung der sexuellen Gesundheit

### Vorteile

- ✓ Hochwertiger Extrakt aus den getrockneten Wurzeln des weißen (echten) Ginsengs
- ✓ Kombiniert mit Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit
- ✓ Plus reinem magenschonenden Koffein ohne Röststoffe

Zusammensetzung pro Tablette		(NRV*)
Ginseng-Extrakt	100 mg	
standardisiert aus der Weißen Ginsengwurzel		
Panax ginseng C. A. Meyer		
Magnesium	250 mg	(67 %)
Vitamin D3	5 µg	(100 %)
Vitamin E	20 mg	(167 %)
Koffein	80 mg	
Taurin	50 mg	

Enthält Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen.

1 Tablette enthält 0,01 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 2159710



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



Vegetarisch

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %



# Blase und Prostata

---



**Macht die Blase Probleme,  
fällt die Lebensqualität ins Wasser.  
Ständiger Harndrang, Schwierigkeiten  
beim Wasserlassen oder unfreiwilliger  
Harnverlust — schnell können  
Beschwerden wie diese  
den Alltag bestimmen.**

In der Phytotherapie haben sich hier mit dem Kürbis sowie der Cranberry zwei Heilpflanzen besonders bewährt.

Ihre Wirkung ist heute in zahlreichen Studien belegt – als hochwertige Nahrungsergänzungsmittel stellen sie einen wichtigen Beitrag für eine starke und gesunde Blase dar.

## Blase und Prostata



Nahrungsergänzungsmittel

Ständiger Harndrang vor allem in der Nacht, schwacher Harnfluss und unangenehmes Nachtröpfeln sind ein häufiges Problem für den Mann ab 40. Dr. Böhm® Kürbis ist die Antwort auf lästigen Harndrang dank hochkonzentriertem Extrakt aus steirischen Kürbiskernen.

### Einsatzgebiete

- ✓ Blasen- und Prostatagesundheit für den Mann ab 40
- ✓ Unterstützt den normalen Harnfluss
- ✓ Erhaltung der Prostatafunktion

### Vorteile

- ✓ Hochdosierter Extrakt aus Kürbiskernen
- ✓ Bereits eine Tablette enthält die empfohlene Menge an Kürbiskern-Extrakt (500 mg)

### Verwendungstipp

Am besten vor der Nachtruhe einnehmen.

### Zusammensetzung pro Tablette

Extrakt aus den Kernen des Steirischen Ölkürbis 500 mg

Extr. sem. *Cucurbitae peponis styriacae* sicc. 20:1, entsprechend ca. 50 (10 g) Kürbiskernen pro Tablette

1 Tablette enthält 0,03 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 1609022  
90 Stück | PZN: 2552459



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

## Blasenschwäche und häufiger Harndrang



Nahrungsergänzungsmittel

Fast jede 4. Frau ist von einer Blasenschwäche betroffen. Die Ursachen sind meist hormonelle oder altersbedingte Veränderungen des Beckenbodens. Auch hier empfiehlt sich die Einnahme hochdosierter Kürbiskern-Extrakte. Gynäkologen empfehlen Dr. Böhm® Kürbis für die Frau.

### Einsatzgebiet

- ✓ Bei Blasenschwäche und unfreiwilligem Harnverlust, z.B. beim Lachen, Husten, Niesen oder bei körperlicher Anstrengung
- ✓ Bei häufigem, nächtlichen Harndrang

### Vorteile

- ✓ Hochdosierter Extrakt aus Kürbiskernen
- ✓ Kombiniert mit wertvollen Isoflavonen aus gentechnikfreiem Soja
- ✓ Längerfristige Anwendung empfohlen

### Verwendungstipp

Auch nach der Geburt – ideal zur Unterstützung des geschwächten Beckenbodens.

### Zusammensetzung pro Tablette

Extrakt aus den Kernen des Steirischen Ölkürbis<sup>1</sup> 400 mg  
Soja-Extrakt<sup>2</sup> 30 mg

<sup>1</sup> Extr. sem. *Cucurbitae peponis styriacae* sicc. 20:1, entsprechend ca. 40 (8 g) Kürbiskernen pro Tablette

<sup>2</sup> standardisiert auf mind. 12 mg Isoflavone pro Tablette; frei von Gentechnik

1 Tablette enthält 0,02 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 4846076  
60 Stück | PZN: 4846082



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

## Für Harnwege und Blase – im Akutfall



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Cranberry akut wurde entwickelt, um die Gesundheit der Harnwege, Blase und Schleimhäute im Akutfall zu unterstützen. Zusätzlich trägt es durch das Auflösen in Wasser und dank seiner wohlschmeckenden Zusammensetzung zu einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr bei.

### Einsatzgebiet

- ✓ Für gesunde Harnwege und Blase

### Vorteile

- ✓ Kombiniert auf einzigartige Weise pflanzliche Inhaltsstoffe aus Cranberry und Meerrettich-Extrakt mit D-Mannose und Vitaminen
- ✓ Plus Birkenblätter-Extrakt zum Ausspülen der Harnwege
- ✓ Mit Biotin zum Erhalt normaler Schleimhäute, wie auch der Blasenschleimhaut

### Verwendungstipp

Für die Blasengesundheit ist es wichtig, ausreichend zu trinken (mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser pro Tag).

Zusammensetzung pro Säckchen		(NRV*)
D-Mannose	3000 mg	
Kanadischer Cranberry-Extrakt <sup>1</sup>	100 mg	
standard. Proanthocyanidine (PAC) <sup>2</sup>	67 mg	
Birkenblätter-Extrakt	150 mg	
Meerrettich-Extrakt	75 mg	
Magnesium	104 mg	(28 %)
Vitamin C	160 mg	(200 %)
Biotin	75 µg	(150 %)
Vitamin D3	10 µg	(200 %)
entsprechend	400 IE	

<sup>1</sup> Extrakt aus *Vaccinium macrocarpon*, mehrfach standardisiert mittels EP-, HPLC-, BL-DMAC-Methode auf Proanthocyanidine (PAC) = bioaktive Wirkstoffe.

<sup>2</sup> Durchschnittswert (51-83 mg) nach EP-Methode.

1 Säckchen Brausegranulat enthält 0,31 BE

Inhalt: 10 Stück | PZN: 4830187



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Gesunde Blase – zur längerfristigen Einnahme



Nahrungsergänzungsmittel

Wird die Blase regelmäßig zum brennenden Thema, empfiehlt sich eine effektive Vorbeugung: Dr. Böhm® Cranberry complex unterstützt Blase und Harnwege nachhaltig und langfristig.

### Einsatzgebiet

- ✓ Für eine gesunde Blase, insbesondere zur längerfristigen Einnahme

### Vorteile

- ✓ Einzigartige Kombination: Kanadischer Cranberry-Extrakt, höchst dosiert mit Brunnenkresse und Meerrettich
- ✓ Plus Birkenblätter-Extrakt zum Ausspülen der Harnwege
- ✓ Mit Biotin und Vitamin B2 als Beitrag zu einer gesunden Schleimhaut

### Verwendungstipp

Wenn die Blase öfter Probleme macht, können auch bis zu 2 Tabletten täglich genommen werden. Dank der guten Verträglichkeit spricht nichts gegen eine längerfristige Einnahme.

Zusammensetzung pro Tablette			(NRV*)
Kanadischer Cranberry-Extrakt <sup>1</sup>	100 mg	Meerrettich-Extrakt (Kren) <sup>3</sup>	75 mg
standard. Proanthocyanidine (PAC) <sup>2</sup>	67 mg	Vitamin C	100 mg (125 %)
Birkenblätter-Extrakt	50 mg	Vitamin D3	10 µg (200 %)
Brunnenkresse-Extrakt <sup>3</sup>	150 mg	entsprechend	400 IE
		Riboflavin (B2)	2,8 mg (200 %)
		Biotin	75 µg (150 %)

<sup>1</sup> Extrakt aus *Vaccinium macrocarpon*, mehrfach standardisiert mittels EP-, HPLC-, BL-DMAC-Methode auf Proanthocyanidine (PAC) = bioaktive Wirkstoffe.

<sup>2</sup> Durchschnittswert (51-83 mg) nach EP-Methode.

<sup>3</sup> Chargenspezifisch standardisiert auf Senfölglykoside (Glucosinolate) = bioaktive Wirkstoffe.

1 Tablette enthält 0,007 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 4846030



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

Gut zu wissen:

# Blasentzündung oder Blasenschwäche?

---

Eigentlich ist die Blase gar kein kompliziertes Organ: Sie füllt sich ganz von alleine und meldet sich, wenn sie entleert werden muss. Dennoch haben viele Probleme mit ihr. Die beiden häufigsten Beschwerdebilder: Blasentzündung und Blasenschwäche.

## Blasenschwäche: Häufiger Harndrang und ungewollter Harnverlust

Bei einer Blasenschwäche verspüren Betroffene einen häufigen Harndrang – besonders nachts. Die Ursache hierfür ist in der Regel bei Frauen eine sensible oder gereizte Blasenwand (meist durch eine hormonelle Umstellung wie im Wechsel) sowie bei Männern eine gutartig vergrößerte Prostata, die die Harnröhre einengt. Eine weitere – vorwiegend bei weiblichen Patienten auftretende Ausprägungsform ist ungewollter Harnverlust bei körperlicher Anstrengung (z. B. Heben schwerer Gegenstände oder Niesen). Hier ist der Auslöser oft ein geschwächter Beckenboden (nach Schwangerschaften oder Geburten).



### Heilpflanzen-Tipp

Neben Beckenbodenübungen oder dem Verzicht auf harntreibende Getränke hat sich vor allem der hochkonzentrierte Extrakt aus den Kernen des Steirischen Arzneikürbis bei Blasenschwäche bewährt. Er unterstützt Blase und Prostata gleichermaßen und reduziert so nächtlichen Harndrang sowie ungewollten Harnverlust.



## Tipp: Beckenbodenübungen

Ein umfassendes Trainingsprogramm zur Stärkung des Beckenbodens finden Sie hier:



[www.dr-boehm.at/beckenboden](http://www.dr-boehm.at/beckenboden)

## Brennendes Thema: Blasenentzündung

Eine Blasenentzündung erkennt man dadurch, dass zum ungewohnt häufigen Harndrang (wie er auch bei einer Blasenschwäche vorliegen kann) ein Brennen beim Wasserlassen sowie Schmerzen im Unterbauch dazukommen. Auslöser sind hier Bakterien, die in die Harnröhre eindringen und von dort in die Blase wandern. Besonders Frauen sind häufig betroffen, da ihre Harnröhre deutlich kürzer ist als die der Männer. Vorbeugende Maßnahmen sind etwa nasse Badekleidung schnell zu wechseln, nicht zu lange auf einem kalten Untergrund zu sitzen sowie generell viel zu trinken.

## Heilpflanzen-Tipp

Um die Gesundheit der Blase langfristig und im Akutfall zu unterstützen, eignen sich bei unkomplizierten Blasenentzündungen ausspülende Wirkstoffe wie jene aus Beeren, der Goldrute oder Birkenblättern. Auch die Scharfstoffe aus Meerrettich-Pflanzen können eine sinnvolle Unterstützung sein. Bei Fieber oder Blut im Urin sollte jedenfalls ein Arzt aufgesucht werden.





# Wechsel, Regel, PMS

---



**Die erste Menstruation,  
die Wechseljahre oder die  
„Tage vor den Tagen“ —  
Hormone haben einen großen  
Einfluss auf das „Frausein“.  
Besonders dann, wenn darunter  
das Wohlbefinden leidet.**

Unabhängig von Alter und Lebenssituation  
wünschen sich viele Frauen natürliche  
Unterstützung, um hormonelle Schwankungen  
auszugleichen und damit verbundene  
Beschwerden zu behandeln.

# Die Pflanzen für die Frau

---

Bei Dr. Böhm® bieten wir Ihnen eine breite Palette an natürlichen, hormonfreien Präparaten für die Frauengesundheit. Mit altbewährten pflanzlichen Inhaltsstoffen, deren Nutzen und Sicherheit wissenschaftlich sehr gut untersucht sind, bringen sie Balance in das hormonelle Auf und Ab.

## Rotklee & Soja

Rotklee und Soja enthalten sogenannte Isoflavone, die unter anderem von der österreichischen Menopausegesellschaft empfohlen werden. Die völlig hormonfreien und unbedenklichen Pflanzenstoffe sorgen auf natürliche Weise für mehr Balance im Wechsel.



Info-Video  
ansehen



## Salbei

Speziell bei Hitzewallungen und nächtlichen Schweißausbrüchen hat sich der Salbei bewährt. Er wird bereits seit dem Mittelalter erfolgreich dazu eingesetzt, Hitze aus dem Körper zu leiten, und vermindert die Häufigkeit, Schwere und Dauer von Schweißausbrüchen.





## Griffonia

Die „afrikanische Schwarzbohne“ Griffonia hat einen positiven Einfluss auf den Gemütszustand, was besonders bei mit den Wechseljahren einhergehenden seelischen Verstimmungen oder Schlafstörungen von Vorteil ist.



## Traubensilberkerze

Die Wirkstoffe der Traubensilberkerze regulieren den Hormonhaushalt auf natürliche Weise. Sie ist alleine (etwa bei einer Soja-Unverträglichkeit) aber auch in Kombination mit Isoflavonen einsetzbar.



## Mönchspfeffer

Mönchspfeffer lindert Beschwerden vor Eintritt der Regelblutung (= PMS). In einer Dosierung von 4 mg ist er bereits für junge Frauen (ab 12 Jahren) geeignet.



Info-Video  
ansehen

## Wohlfühlen in den Wechseljahren



Nahrungsergänzungsmittel

Der Hormonhaushalt stellt sich um, Ihr Körper ist im Wandel. Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen sind unangenehme Begleiterscheinungen. Dr. Böhm® Isoflavon (meistverkauft in den Wechseljahren<sup>1</sup>) unterstützt Sie in der neuen Lebensphase völlig hormonfrei.

### Einsatzgebiete

- ✓ Hormonelle Balance für die Frau ab 40
- ✓ Griffonia für seelisches Wohlbefinden in den Wechseljahren

### Vorteile

- ✓ Rein pflanzlich und garantiert hormonfrei
- ✓ Auch mit Griffonia erhältlich: Griffonia, die afrikanische Schwarzbohne, ist ein wahrer Balsam für Ihre Nerven
- ✓ Einzigartige Kombination von Isoflavonen aus heimischem Rotklee und gentechnikfreiem Soja
- ✓ Mit Vitamin B6 zur Regulierung der Hormontätigkeit
- ✓ Ideal zur Langzeitanwendung

<sup>1</sup> Apothekenabsatz Wechseljahremarkt 12D4 lt. IQVIA Österreich Offtake MAT11/2023

45 mg mit Griffonia:		90 mg forte:	
Zusammensetzung pro Dragee (NRV*)		Zusammensetzung pro Dragee (NRV*)	
Rotklee-Extrakt	50 mg	Rotklee-Extrakt	100 mg
entspr. Isoflavone <sup>2</sup>	20 mg	entspr. Isoflavone <sup>2</sup>	40 mg
Soja-Extrakt	62 mg	Soja-Extrakt	125 mg
entspr. Isoflavone <sup>2</sup>	25 mg	entspr. Isoflavone <sup>2</sup>	50 mg
Griffonia 166 mg		Vitamin B6	2,8 mg (200 %)
entspr. 5-Hydroxytryptophan	50 mg	Astaxanthin (AstaFit®)	1000 µg
Vitamin B6	2,8 mg (200 %)		

<sup>2</sup> berechnet als bioaktive Isoflavon-Aglyka

1 Dragee enthält 0,04 BE

1 Dragee enthält 0,03 BE

Inhalt:  
60 Stück | PZN: 4356610

Inhalt:  
30 Stück | PZN: 2774467  
60 Stück | PZN: 3046824

 Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Häufiges Schwitzen im Wechsel



Nahrungsergänzungsmittel

Besonders häufig geht die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren mit (nächtlichen) Schweißausbrüchen einher. Genau hier setzt Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei an. Neben der hormonellen Balance werden durch hochdosierten Salbei-Extrakt auch die Häufigkeit und Schwere von Schweißausbrüchen reduziert.

### Einsatzgebiete

- ✓ Bei häufigem (nächtlichen) Schwitzen und Hitzewallungen
- ✓ Zur Erhaltung des hormonellen Gleichgewichts

### Vorteile

- ✓ Hochdosierter Salbei-Extrakt zur Reduktion der Häufigkeit und Schwere von Schweißausbrüchen
- ✓ Isoflavone als erste Empfehlung von Gynäkologen in den Wechseljahren
- ✓ Vitamin B6 zur Regulierung der Hormontätigkeit
- ✓ Nur 1 Dragee täglich
- ✓ Hormonfreie, rein pflanzliche Alternative

### Verwendungstipp:

Bei nächtlichem Schwitzen empfiehlt sich die Einnahme vor dem Schlafengehen.

<sup>1</sup>Salbei wurde vom interdisziplinären Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde zur „Arzneipflanze des Jahres 2023“ gekürt.

Zusammensetzung pro Dragee (NRV*)	
Rotklee-Extrakt	150 mg
entspr. Isoflavone <sup>1</sup>	60 mg
Soja-Extrakt	177 mg
entspr. Isoflavone <sup>1</sup>	65 mg
Salbei-Extrakt <sup>2</sup>	150 mg
Vitamin B6	2,8 mg (200 %)

<sup>1</sup> berechnet als bioaktive Isoflavon-Aglyka

<sup>2</sup> standardisiert auf mind. 2,5 % Rosmarinsäure

1 Dragee enthält 0,03 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 5724398  
60 Stück | PZN: 5741936

 Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Hitzewallungen, Schweißausbrüche



Pflanzliches Arzneimittel\*

Die Traubensilberkerze wird bereits seit 100 Jahren in der Gynökologie zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen, Unlustgefühl oder Stimmungsschwankungen eingesetzt. Dr. Böhm® Traubensilberkerze enthält den Extrakt der Heilpflanze in idealer Dosierung.

### Einsatzgebiete

- ✔ Zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden (Menopause)
- ✔ Klimakterisches Syndrom wie Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Schlafstörungen, Ver Stimmung und Reizbarkeit

### Vorteile

- ✔ Ideal dosierter Extrakt aus der Traubensilberkerze
- ✔ Wirkung setzt bereits nach ca. 2-4 Wochen ein
- ✔ Hormonfreie, rein pflanzliche Alternative

### Verwendungstipp

Die Kombination mit Dr. Böhm® Isoflavon forte oder Dr. Böhm® Isoflavon + Salbei ist möglich.

### Zusammensetzung:

1 Filmtablette enthält 6,5 mg Trockenextrakt aus Traubensilberkerzenwurzelstock; Droge-Extrakt-Verhältnis 4,5-8,5:1; Auszugsmittel 60 Vol.% Ethanol.

Sonstiger Bestandteil: Lactose-Monohydrat

\* (Pflichttext siehe S. 103)

Wirkstoff: Trockenextrakt aus Traubensilberkerzenwurzelstock  
1 Filmtablette enthält 0,01 BE

Inhalt: 60 Stück | PZN: 3524353



Frei von Hefe und Gelatine.  
Glutenfrei.



Vegetarisch

## Regelbeschwerden (PMS)



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel\*

Pflanzliche Hilfe bei Regelbeschwerden: Viele Frauen werden Monat für Monat von zyklusbedingten Beschwerden geplagt. Mönchspfeffer gilt hier als potente pflanzliche Therapiemöglichkeit und trägt auf natürliche Weise zur Linderung der monatlich wiederkehrenden Beschwerden bei.

### Einsatzgebiete

Zur Behandlung des prämenstruellen Symptom (PMS):

- ✔ Stimmungsschwankungen
- ✔ Gewichtszunahme durch Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe
- ✔ Schmerzhafte Spannungs- und Schwellungsgefühl in der Brust

### Vorteile

- ✔ Rein pflanzliche Therapie bei PMS
- ✔ Kurmäßige Anwendung über mehrere Zyklen möglich
- ✔ Kleine und leicht zu schluckende Filmtabletten
- ✔ In zwei Dosierungen: 20 mg und 4 mg (bereits für jüngere Mädchen ab 12 J. geeignet)
- ✔ Beste Compliance – 1 Tablette täglich

### Verwendungstipp

Um beste Ergebnisse zu erzielen, die Tablette jeden Tag zu gleichen Zeit einnehmen.

### Zusammensetzung 4 mg Filmtabletten:

1 Filmtablette enthält: 4 mg Trockenextrakt aus Mönchspfefferfrüchten, (Droge-Extrakt-Verhältnis 7-13:1), Auszugsmittel: Ethanol 60% (m/m). Sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Glucose

### Zusammensetzung 20 mg Filmtablette:

1 Filmtablette enthält: 20 mg Trockenextrakt aus Mönchspfefferfrüchten, (Droge-Extrakt-Verhältnis 7-13:1), Auszugsmittel: Ethanol 60% (m/m); Sonstige Bestandteile mit bekannter Wirkung: Glucose

\* (Pflichttext siehe S. 103)

Wirkstoff: Trockenextrakt aus Mönchspfefferfrüchten

Inhalt 4 mg<sup>1</sup> Filmtabletten: 60 Stück | PZN: 3524376

Inhalt 20 mg<sup>2</sup> Filmtabletten: 30 Stück | PZN: 5530079



<sup>1</sup>Frei von Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



<sup>2</sup>Frei von Lactose, Hefe und Gelatine.



# Immunsystem und Erkältung

---



**Unser Körper und somit auch unser Immunsystem sind tagtäglich gefordert. Gerade hier können kraftvolle Kombinationen aus der Natur effektiv unterstützen.**

Genau darauf sind die in ihrer kraftvollen und natürlichen Zusammensetzung einzigartigen Immun- und Erkältungsprodukte von Dr. Böhm® zugeschnitten.

Sie unterstützen das Immunsystem ganzjährig (Immun complex) oder speziell in der kalten Jahreszeit (Immun Elixier) und leisten im Ernstfall erste Hilfe bei akuten Erkältungskrankheiten (Infekt grippal).

## Immunsystem



Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Böhm® Immun Elixier zum Trinken enthält einen kraftvollen Mix aus den am häufigsten in der Erkältungszeit eingesetzten Heilpflanzen: Sanddorn, Holunder, Echinacea, Sternanis und Melisse. Ergänzt durch immunspezifische Mikronährstoffe entsteht daraus ein optimal dosierter Vitalstoffmix, der die Abwehrkräfte unterstützt.

### Einsatzgebiet

- ✓ Zur Unterstützung des Immunsystems

### Vorteile

- ✓ Einzigartige Kombination aus pflanzlichen Inhaltsstoffen
- ✓ Ergänzt durch immunspezifische Mikronährstoffe
- ✓ Rasche Aufnahme durch flüssige Form
- ✓ Dosierung nur 1 x täglich

### Verwendungstipp

Kann auch heiß getrunken werden.



### Zusammensetzung pro Säckchen

		(NRV*)
Holunderbeeren-Saftpulver	300 mg	
Sanddornfrucht-Saftpulver	200 mg	
Echinacea-Frischpflanzenaftpulver	200 mg	
Melissenblatt-Extrakt	100 mg	
Sternanis-Extrakt	125 mg	
entspr. Sternanis	500 mg	
Lysin	500 mg	
Selen	55 µg	(100 %)
Zink	15 mg	(150 %)
Vitamin D	20 µg	(400 %)
entspr.	800 IE	
Vitamin C	500 mg	(625 %)
Magnesium	100 mg	(27 %)

1 Säckchen enthält 0,09 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 5377011



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



Vegetarisch

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Das tägliche Multivitamin



Nahrungsergänzungsmittel

Nur 1 Tablette täglich unterstützt Sie mit einem optimal dosierten Mix aus Vitaminen, Mineralstoffen, Carotinoiden, mediterranen Pflanzenextrakten und Coenzym Q10. Das besondere Plus: ein Konzentrat aus der Cantaloupe-Melone als besonders starkes Antioxidans.

### Einsatzgebiete

- ✓ Ganzjährige Unterstützung des Immunsystems (z.B. Vitamin C, D, Eisen, Selen und Zink)
- ✓ Bei erhöhtem oxidativen Stress wie z.B. bei körperlicher Belastung, Stress und Schlafmangel

### Vorteile

- ✓ 27 Vitamine und Mineralstoffe
- ✓ Plus 4 mediterrane Pflanzenextrakte (reich an natürlichen Antioxidantien) aus Citrusfrüchten, roten Trauben, Granatapfel und Oliven
- ✓ Innovatives Konzentrat aus der Cantaloupe-Melone mit hohem SOD Gehalt

### Zusammensetzung pro Tablette

		(NRV*)			(NRV*)
Magnesium	100 mg	(27 %)	Pantothensäure	6 mg	(100 %)
Eisen	18 mg	(129 %)	Vitamin C	200 mg	(250 %)
Zink	6 mg	(60 %)	Vitamin E	20 mg	(167 %)
Selen	55 µg	(100 %)	Vitamin D3	10 µg	(200 %)
Kupfer	1 mg	(100 %)	Vitamin A	600 µg	(75 %)
Mangan	2 mg	(100 %)	Betacarotin	1,6 mg	
Chrom	50 µg	(125 %)	Lycopin	0,5 mg	
Molybdän	50 µg	(100 %)	Lutein	0,5 mg	
Silicium	6 mg		Zeaxanthin	50 µg	
MSM	5 mg		Coenzym Q10	5 mg	
Thiamin (B1)	2,1 mg	(191 %)	Citrusflavonoide	10 mg	
Riboflavin (B2)	2,4 mg	(171 %)	Oliven-Extrakt	20 mg	
Vitamin B6	3 mg	(214 %)	Rotweintrauben-Extrakt	25 mg	
Vitamin B12	3 µg	(120 %)	Granatapfel-Extrakt	25 mg	
Niacin	18 mg	(113 %)	Melonenkonzentrat	10 mg	
Biotin	150 µg	(300 %)	(EXTRAMEL®) entspr.		
Folsäure	300 µg	(150 %)	140 IU SOD		

1 Tablette enthält 0,005 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 3847607



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Erste Hilfe bei Erkältungskrankheiten



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel\*

Dr. Böhm® Infekt grippal mit Pelargonium ist die pflanzliche Antwort auf Erkältungskrankheiten – schon bei den ersten Anzeichen wie rinnender Nase oder Hals- und Gliederschmerzen.

### Einsatzgebiet

- ✓ Einnahme bei den ersten Anzeichen einer Erkältung

### Vorteile

- ✓ Erste Hilfe bei Husten, Schnupfen und Heiserkeit
- ✓ Rein pflanzlich
- ✓ Bereits für Kinder ab 6 Jahren geeignet

### Zusammensetzung:

1 Filmtablette enthält:  
20 mg Trockenextrakt aus Pelargonium reniforme/sidoides-Wurzeln, (Droge-Extrakt-Verhältnis 4-7:1), Auszugsmittel: Ethanol 14% (V/V).

\* (Pflichttext siehe S. 103)

Wirkstoff: Trockenextrakt aus Pelargonium reniforme/sidoides-Wurzeln  
1 Filmtablette enthält 0 BE

Inhalt: 30 Filmtabletten | PZN: 4987888



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



## 3 Tipps für ein starkes Immunsystem



### Ausreichend trinken:

Durch Flüssigkeit werden unsere Schleimhäute feucht gehalten. Dadurch können sich Bakterien nicht mehr so leicht vermehren bzw. schwerer in unseren Körper eindringen.



### Frische Luft und Bewegung

Ebenso wie eine zu niedrige Flüssigkeitszufuhr kann auch die trockene Luft in geschlossenen Innenräumen unsere Schleimhäute in Mitleidenschaft ziehen. Idealerweise verbindet man das Frische-Luft-Schnappen mit etwas Bewegung - diese stärkt zusätzlich das Immunsystem.



### Immunstärkende Heilpflanzen

Auch die Naturapotheke hält seit Jahrhunderten effektive Stoffe zur Stärkung der Abwehrkräfte bereit. So etwa die Shikimisäure aus dem Sternanis oder die zahlreichen Antioxidantien der Echinacea (Roter Sonnenhut).

Für eine bestmögliche Aufnahme dieser Stoffe empfehlen Experten die Einnahme hochkonzentrierter Pflanzenextrakte.



# Vitamine und Mineralien

---



**Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe sorgen für starke Abwehrkräfte, schützen die Zellen, unterstützen die Funktion der Muskulatur und sind wichtig für gesunde Knochen und Zähne.**

Offt ist es jedoch durch die Ernährung nicht möglich, die wichtigsten Mikronährstoffe in ausreichender Menge aufzunehmen. Genau hier setzen die Vitamin- und Mineralstoff-Produkte von Dr. Böhm® an.

Sie liefern optimal dosierte Inhaltsstoffe wie Magnesium, Vitamin D oder das Spurenelement Zink als wahre Multitalente für die Gesundheit.

Besonders sinnvoll ...

- ✔ Bei starker körperlicher Belastung (Sport, körperliche Arbeit, etc.)
- ✔ In psychisch herausfordernden Zeiten (hohes Stresslevel)
- ✔ Bei erhöhter Belastung des Immunsystems (Erkältungszeit)

## Tägliche Magnesium-Versorgung



Nahrungsergänzungsmittel

Weite Teile der Bevölkerung nimmt zu wenig Magnesium zu sich. Die Österreichische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Aufnahme von etwa 300 mg täglich. Dr. Böhm® Magnesium deckt diese bereits mit einer Tablette pro Tag ab.

### Einsatzgebiet

- ✓ Zum Auffüllen der Magnesiumspeicher bei magnesiumarmer Ernährung, körperlicher Anstrengung, starkem Schwitzen, Stress oder Schlankheitsdiäten

### Vorteile

- ✓ Mit 300 mg hochdosiert
- ✓ Sehr gute Verträglichkeit durch magenfreundliche Dragees (Vermeidung abführender Wirkung)
- ✓ Beitrag zur Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung

### Verwendungstipps

Zum langfristigen Erhalt eines idealen Magnesiumspiegels. Auch gut geeignet für Diabetiker, die häufig einen erhöhten Magnesiumbedarf haben.

Zusammensetzung pro Dragee		(NRV*)
Magnesiumcitrat	84 mg	
Magnesiumoxid	493 mg	
entsprechend reinem Magnesium	300 mg	(80 %)

1 Dragee enthält 0,03 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 1854738  
90 Stück | PZN: 2576075



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Gesunde Nerven und Muskeln ab 50



Nahrungsergänzungsmittel

Besonders Personen ab 50 Jahren weisen häufig einen Magnesiummangel auf. Dr. Böhm® Magnesium 50 plus erhöht die tägliche Magnesium-Aufnahme und ergänzt diese um wertvolle Inhaltsstoffe wie Selen, Vitamin E und Knoblauch. Perfekt für all jene, die leistungsfähig und aktiv bleiben wollen.

### Einsatzgebiete

- ✓ Spezielle Kombination für die Bedürfnisse ab 50
- ✓ Beitrag zur normalen Funktion von Muskeln, Nerven und Energiestoffwechsel (Magnesium)
- ✓ Knoblauch unterstützt Herz, Gefäße und Kreislauf
- ✓ Unterstützt gesunde Knochen und Zähne (Magnesium)

### Vorteile

- ✓ Sehr gute Verträglichkeit durch magenfreundliche Dragees (Vermeidung abführender Wirkung)
- ✓ Plus geruchlosem Knoblauch-Extrakt
- ✓ Kleine Dragees, leicht zu schlucken

Zusammensetzung pro Dragee		(NRV*)
Magnesiumcitrat	42 mg	
Magnesiumoxid	247 mg	
entspr. Magnesium	150 mg	(40 %)
Selen	50 µg	(91 %)
Vitamin E	10 mg	(83 %)
Knoblauch-Extrakt	125 mg <sup>1</sup>	

<sup>1</sup> entspr. 1,5 bis 2 g frischem Knoblauch

1 Dragee enthält 0,02 BE

Inhalt: 60 Stück | PZN: 4607213



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Entspannte Muskeln – auch in der Nacht



Nahrungsergänzungsmittel

Plötzlich melden sich nachts die Waden... Dr. Böhm® Magnesium complex füllt die Magnesium- und Kaliumdepots, die für die Steuerung der Muskulatur verantwortlich sind, schnell wieder auf.

### Einsatzgebiet

- ✓ Unterstützt eine normale Muskelfunktion (reguliert das Zusammenziehen und Entspannen der Muskeln), wie auch in der Wade

### Vorteile

- ✓ Umfassende Kombination mit Magnesium, Kalium, OPC und L-Carnitin
- ✓ Rasche Aufnahme dank Brauseform
- ✓ Besonders geeignet für ältere Personen und Sportler

### Verwendungstipp

Den Inhalt eines Säckchens in kaltem oder heißem Wasser (0,2-0,5 l) auflösen.

Zusammensetzung pro Säckchen		(NRV*)
Magnesium	250 mg	(67 %)
Kalium	300 mg	(15 %)
L-Carnitin	200 mg	
Traubenkern-Extrakt mit OPC	20 mg	

Mit Süßungsmitteln  
1 Säckchen enthält 0,02 BE

Inhalt: 28 Stück | PZN: 4846099



Frei von Lactose und Hefe.  
Glutenfrei.



\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Warum kostet Magnesium im Supermarkt nur €3,99?

Magnesium = Magnesium, oder? Stimmt nicht ganz. Denn auch wenn Sie den wichtigen Mineralstoff heute neben Apotheken auch in Drogerien und Supermärkten finden (zu teils besonders niedrigen Preisen), können diese Präparate kaum miteinander verglichen werden.

### Qualität hat ihren Wert

Die Unterschiede finden sich nämlich nicht nur im Preis, sondern vor allem auch in der Qualität.

Als Faustregel gilt: Exklusiv in der Apotheke verkaufte Produkte sind in der Regel etwas teurer, durchlaufen aber wichtige Qualitätstests, wie eine Wareneingangskontrolle oder Laboranalysen. Zudem enthalten diese pharmazeutisch geprüfte anstatt billige Rohstoffe unbekannter Herkunft.

Achten Sie also bei Magnesium-Präparaten, aber auch allen anderen Nahrungsergänzungsmitteln auf die Qualität. Mit Dr. Böhm® als apothekenexklusiver Qualitätshersteller sind Sie in jedem Fall auf der sicheren Seite.

Mehr zum Thema Qualität finden Sie in diesem Informationsvideo:



## Gesunde Abwehrkräfte



Nahrungsergänzungsmittel

Vor allem im Herbst und Winter ist auf eine ausreichende Versorgung mit Vitamin C, D und Zink zu achten – sie bilden Ihren Schutzschild für ein gesundes Immunsystem.

### Einsatzgebiete

- ✔ Bei erhöhter Belastung des Immunsystems, für gesunde Abwehrkräfte
- ✔ Vitamin C und Zink zum Schutz der Zellen vor freien Radikalen (oxidativer Stress)

### Vorteile

- ✔ Dreifachkomplex aus Vitamin C, D und Zink
- ✔ Magenfreundliches, gepuffertes Vitamin C
- ✔ Mit wertvollen Inhaltsstoffen aus Holunderbeeren

### Verwendungstipp

Bei erhöhtem Bedarf empfehlen wir Ihnen 2x täglich je 1 Dragee einzunehmen.

Zusammensetzung pro Dragee		(NRV*)
Vitamin C (gepuffert) <sup>1</sup>	350 mg	(438 %)
Vitamin D3	10 µg	(200 %)
entsprechend	400 IE	
Zink	6 mg	(60 %)
Holunderbeeren-Extrakt	50 mg	

<sup>1</sup> entsprechend 436 mg Calciumascorbat

1 Dragee enthält 0,02 BE

Inhalt: 60 Stück | PZN: 3818155



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Vitamin D – optimal versorgt



Nahrungsergänzungsmittel

Unser Körper kann Vitamin D nur mit Hilfe von Sonnenlicht selbst bilden. In der lichtarmen Jahreszeit ist die zusätzliche Einnahme von Vitamin D empfehlenswert.

### Einsatzgebiete

Vitamin D:

- ✔ Für ein intaktes Immunsystem – speziell in der kalten Jahreszeit
- ✔ Gesunde Knochen und Zähne
- ✔ Für eine normale Muskelfunktion

### Vorteile

- ✔ Bereits eine Kapsel alle 2 Tage eingenommen, deckt den täglichen Vitamin D-Bedarf
- ✔ Mit nativem Olivenöl zur besseren Aufnahme des fettlöslichen Vitamin D
- ✔ Kleine Kapseln, leicht zu schlucken

Zusammensetzung pro Kapsel		(NRV*)
Vitamin D3	40 µg	(800 %)
entsprechend	1600 IE	
Olivenöl nativ <sup>1</sup>	238 mg	
entsprechend Omega-9	167 mg	
Vitamin E	6,0 mg	(50 %)

<sup>1</sup> Relative Fettsäurezusammensetzung: Ölsäure 70%

1 Kapsel enthält 0,004 BE

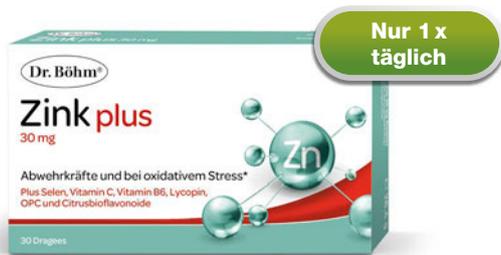
Inhalt: 60 Stück | PZN: 4902001



Frei von Lactose, Hefe und Schweinegelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Hochdosiertes Zink für Ihr Immunsystem



Nahrungsergänzungsmittel

Das Multitalent Zink unterstützt als essentielles Spurenelement wichtige Prozesse unseres Immunsystems. Für gut funktionierende Abwehrkräfte ist es daher besonders in der kalten Jahreszeit wichtig, Ihren Körper optimal mit Zink zu versorgen.

### Einsatzgebiete

- ✔ Bei erhöhtem Zinkbedarf aufgrund mineralstoffarmer Ernährung oder Sport
- ✔ Zur Unterstützung des Immunsystems und des Stoffwechsels (Vitamin C und Zink)
- ✔ In der Erkältungszeit
- ✔ Vitamin C, Selen und Zink zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress

### Vorteile

- ✔ Hochdosiert mit 30 mg Zink
- ✔ Drei verschiedene Zinksalze für optimale Aufnahme und Verwertung von Zink im Körper
- ✔ Plus Selen, Vitamin C, B6 und wertvollen natürlichen pflanzlichen Antioxidantien
- ✔ Plus 100 mg Traubenkern-Extrakt (OPC)

### Zusammensetzung pro Dragee

		(NRV*)
Zink	30 mg	(300 %)
als Zinkgluconat, Zinksulfat und Zinkcitrat		
Selen	55 µg	(100 %)
Vitamin C	150 mg	(188 %)
Vitamin B6	3 mg	(214 %)
Lycopin	1 mg	
Traubenkern-Extrakt (OPC) <sup>1</sup>	100 mg	
Citrusbioflavonoide	10 mg	

<sup>1</sup> standardisiert auf mind. 95% Polyphenole, Proanthocyanidine (OPC) > 30%

1 Dragee enthält 0,02 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 4600116



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Vitamin ist nicht gleich Vitamin

Kennen Sie den Rat, ein wenig Öl in den Karottensaft zu geben und haben Sie sich schon gefragt, was dahintersteckt?

Karotten enthalten Vitamin A, das zur Gruppe der **fettlöslichen Vitamine** gehört. Durch das Hinzufügen von Öl kann der Körper diese Art von Vitaminen besser aufnehmen. Fettlösliche Vitamine werden übrigens im Fettgewebe und in der Leber für längere Zeit gespeichert.

Ein Mangel zeigt sich erst nach längerer Zeit, daher darf die Zufuhr von fettlöslichen Vitaminen nicht vernachlässigt werden.

Die zweite Gruppe bilden die **wasserlöslichen Vitamine**. Sie verteilen sich überall dort im Körper, wo Wasser enthalten ist – also etwa im Blut oder in den Zellzwischenräumen.

Weil der Körper sie mit Ausnahme von Vitamin B12 nicht oder nur bedingt speichern kann, müssen sie regelmäßig aufgenommen werden. Ein Mangel zeigt sich schon innerhalb weniger Wochen.

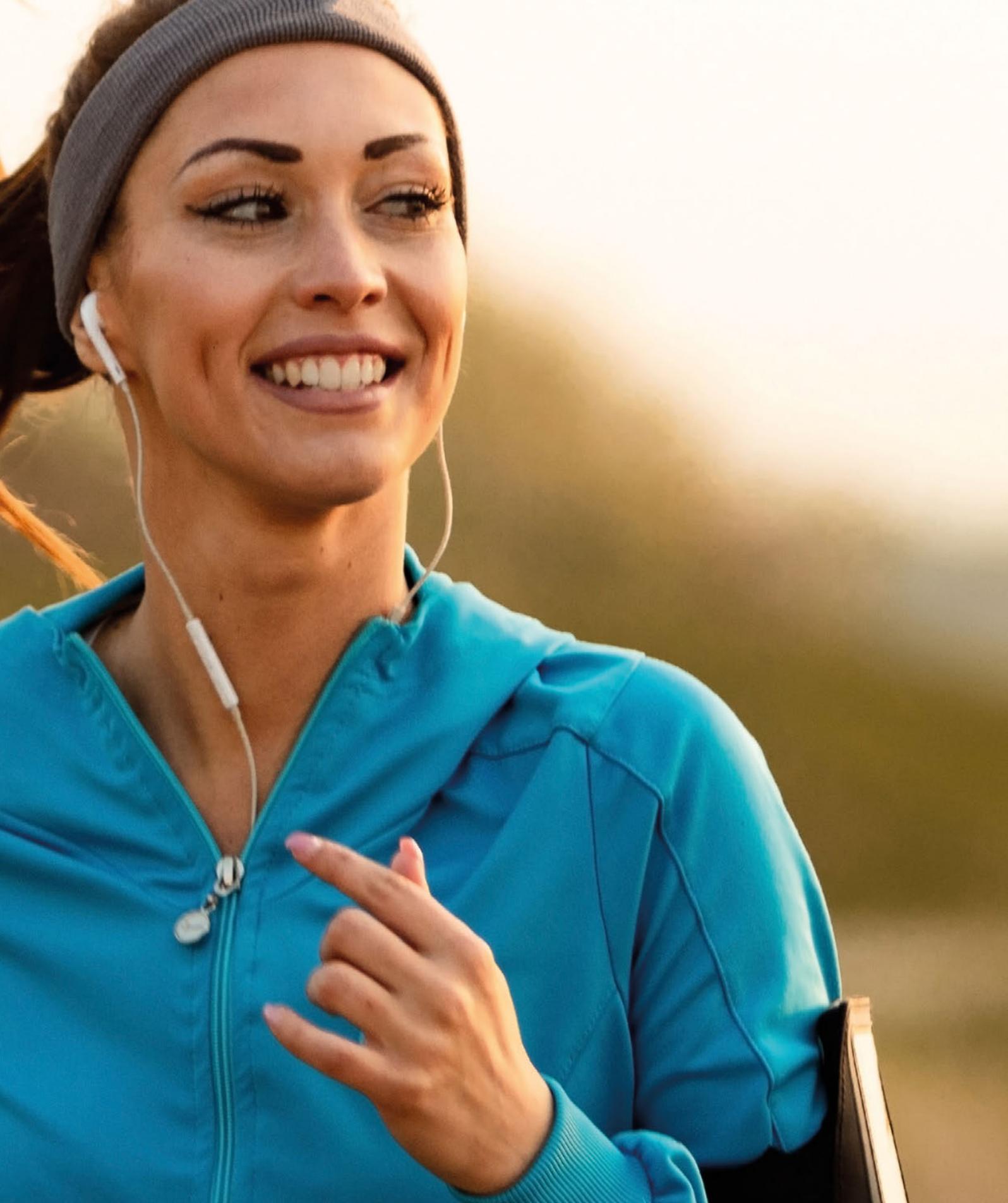
### Im Überblick

#### Fettlösliche Vitamine:

A, D, E und K

#### Wasserlösliche Vitamine:

Vitamin C sowie alle B-Vitamine inklusive Folsäure, Biotin und Pantothensäure



# Leistung und Sport

---



**Um volle Leistung beim Sport erbringen zu können, braucht der Körper Mineralstoffe – und zwar am besten optimal dosiert und sofort verwertbar.**

Müdigkeit, Erschöpfung oder Muskelkrämpfe sind während dem Sport ebenso störend wie zu lange Regenerationsphasen danach. Die gute Nachricht: Mit der richtigen Mineralstoffversorgung können Sie neben regelmäßigem Training selbst eine ganze Menge dazu beitragen, um stets die optimale Leistung abzurufen.

**Österreichs Spitzensportler  
vertrauen auf Dr. Böhm®  
Magnesium Sport®**



# Was Sportler wirklich brauchen...



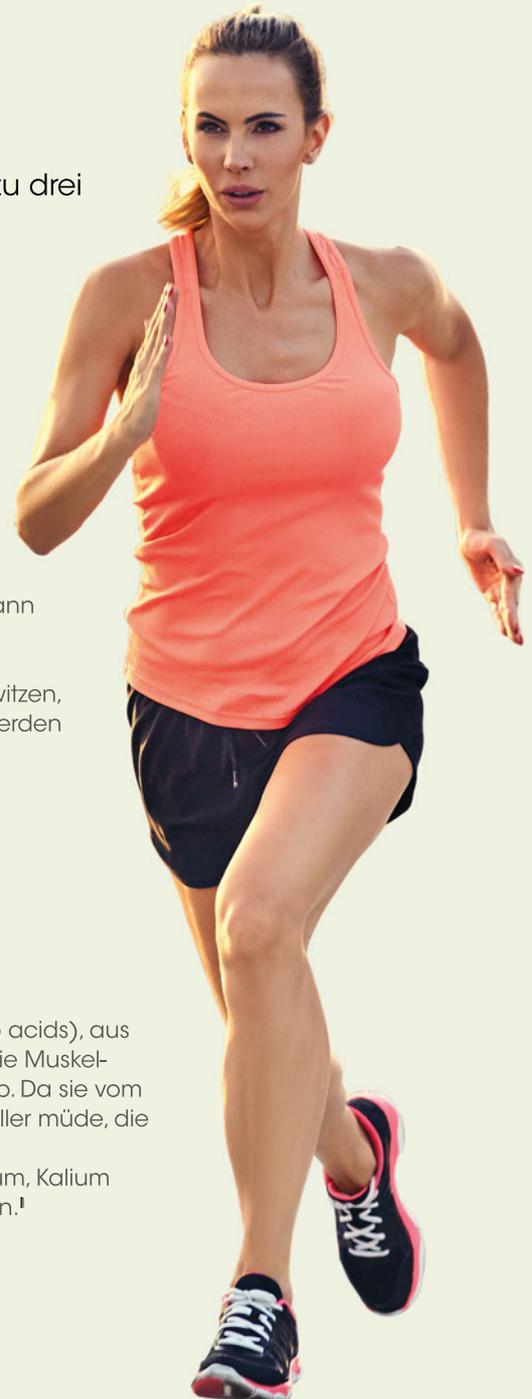
Bei starker sportlicher Anstrengung verliert man nicht nur bis zu drei Liter Schweiß pro Stunde, sondern auch größere Mengen an wertvollen Mineralstoffen. Damit die Leistungsfähigkeit nicht darunter leidet, gilt es, die Depots des Körpers rechtzeitig wieder aufzufüllen. So etwa mit ...

## Kalium und Magnesium:

Vor allem Magnesium und Kalium sind essentiell für jeden einzelnen unserer Muskeln. Gemeinsam sorgen sie für deren An- und Entspannung. Zu wenig Kalium kann zu schnellerer Ermüdung führen. Zu wenig Magnesium kann Muskelkrämpfe begünstigen. Was viele nicht wissen: Die beiden brauchen sich gegenseitig. So ist etwa ein guter Kalium-Pegel ohne einen optimalen Magnesium-Pegel gar nicht möglich. Gerade weil wir beim Sport vermehrt schwitzen, ist eine ausreichende Versorgung mit den beiden Stoffen wichtig. Denn diese werden gemeinsam mit dem Schweiß ausgeschieden. Werden die Depots dann nicht schnell genug wieder aufgefüllt, drohen Erschöpfung, Muskelkrämpfe und eine langsamere Regeneration.

## BCAAs:

Wirklich schlau ist eine Kombination der beiden Mineralstoffe mit sogenannten verzweigtkettigen Aminosäuren (im Fachjargon BCAA = branched chain amino acids), aus denen unsere Muskulatur zu einem ganzen Drittel besteht. Sie sind wichtig für die Muskelstruktur – nehmen jedoch ab dem 50. Lebensjahr jährlich um fast ein Prozent ab. Da sie vom Körper bei Anstrengung besonders schnell verbraucht werden, wird man schneller müde, die Ausdauerleistung sinkt und die Muskulatur kann sich nicht optimal aufbauen. Eine Studie zeigte außerdem erst kürzlich, dass eine Kombination von Magnesium, Kalium und BCAAs zu einer doppelt so schnellen Erholung nach dem Sport führen kann.<sup>1</sup>



## Zum Ausgleich des Elektrolytverlustes



Nahrungsergänzungsmittel



Für ideale Leistung und Ausdauer benötigt Ihr Körper Magnesium und Kalium. Der Magnesium Sport® Brause-Drink schmeckt herrlich frisch, wird rasch vom Körper aufgenommen und sorgt für den Ausgleich des Elektrolytverlustes während oder nach dem Sport.

### Einsatzgebiete

- ✓ Sport, Training und Wettkampf
- ✓ Sonstige körperliche Anstrengung
- ✓ Gesunde Muskelfunktion (Magnesium, Kalium)
- ✓ Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei Ausdauersportarten (Magnesium)

### Vorteile

- ✓ Mit 150 mg Magnesium – gut verträglich
- ✓ Kombiniert Magnesium mit Kalium – speziell für Sportler optimal
- ✓ Schutz der Zellen vor oxidativem Stress (Vitamin C)

Zusammensetzung pro Brausetablette		(NRV*)
Magnesium	150 mg	(40 %)
Kalium	250 mg	(12 %)
Vitamin C	50 mg	(62 %)

Magnesium und Kalium liegen in wässriger Lösung als Citrate vor.



1 Brausetablette enthält 0,004 BE

Inhalt: 40 Stück | PZN: 2745709



Frei von Lactose und Hefe. Glutenfrei.



\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Magnesiumspeicher nachhaltig auffüllen



Nahrungsergänzungsmittel



Die Magnesium Sport® Tabletten sind ideal, um die Magnesium- und Kaliumspeicher dauerhaft aufzufüllen. Jeder Muskel braucht die beiden Mineralstoffe, um optimal arbeiten zu können. Gute Magnesiumwerte im Blut führen zu weniger Ermüdung und kürzeren Erholungszeiten.

### Einsatzgebiete

- ✓ Sport, Training und Wettkampf
- ✓ Sonstige körperliche Anstrengung
- ✓ Energiestoffwechsel
- ✓ Gesunde Muskelfunktion (Magnesium, Kalium)
- ✓ Langzeitversorgung mit Magnesium, nachhaltiges Auffüllen

### Vorteile

- ✓ Mit 150 mg Magnesium – gut verträglich
- ✓ Kombiniert Magnesium mit Kalium – speziell für Sportler optimal
- ✓ Schutz der Zellen vor oxidativem Stress (Vitamin C)

### Verwendungstipp

Die geschmacksneutrale Tablette ist besonders leicht einzunehmen.

Zusammensetzung pro Tablette		(NRV*)
Magnesiumoxid	259 mg	
Magnesiumcitrat	39 mg	
entspr. reinem Magnesium	150 mg	(40 %)
Kaliumchlorid	477 mg	
entspr. reinem Kalium	250 mg	(12 %)
Vitamin C	50 mg	(62 %)

1 Tablette enthält 0,00 BE

Inhalt: 60 Stück | PZN: 2682765



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Experten-Tipp

„Der erhöhte Magnesiumbedarf von Sportlern kann nur schwer mit einer ausgewogenen Ernährung gedeckt werden.

Eine gezielte Zufuhr von ca. 300 mg Magnesium pro Tag ist in der Sportsaison zu empfehlen, am besten in zwei Dosen zu je 150 mg über den Tag verteilt.

Dies erhöht die Aufnahme durch den Körper und empfindliche Personen vermeiden Durchfall.“



Univ. Prof. Dr. Dr.h.c. Sepp Porta  
Präsident der Österreichischen Magnesium- und Elektrolytforschungsgesellschaft



Österreichische Magnesium- und Elektrolytforschungsgesellschaft

## Magnesium für unterwegs



Nahrungsergänzungsmittel



Die Magnesium Sport® Sticks gewährleisten auch unterwegs (bzw. ohne zusätzliche Flüssigkeit) eine optimale Magnesium- und Kalium-Zufuhr. Einfach aufreißt, auf der Zunge zergehen lassen und die Muskeln sind wieder ideal versorgt.

### Einsatzgebiete

- ✓ Sport, Training und Wettkampf
- ✓ Sonstige körperliche Anstrengung
- ✓ Gesunde Muskelfunktion (Magnesium, Kalium)
- ✓ Verringerung von Müdigkeit während und nach dem Sport (Magnesium)

### Vorteile

- ✓ Mit 150 mg Magnesium – gut verträglich
- ✓ Kombiniert Magnesium mit Kalium – speziell für Sportler optimal
- ✓ Schutz der Zellen vor oxidativem Stress (Vitamin C)

### Zusammensetzung pro Stick

		(NRV*)
Magnesium	150 mg	(40 %)
Kalium	100 mg	(5 %)
Vitamin C	50 mg	(62 %)

1 Stick enthält 0,05 BE

Inhalt: 20 Stück | PZN: 3979504  
40 Stück | PZN: 4726627



Frei von Lactose und Hefe. Glutenfrei.



\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Muskelkraft, Ausdauer und Regeneration



Nahrungsergänzungsmittel



Aminosäuren spielen eine wesentliche Rolle für die sportliche Leistung – speziell die essentiellen verzweigtkettigen Aminosäuren (BCAAs). Sie gelangen über die Blutbahn direkt in die Muskeln und stehen dort als rasche Energiequelle zur Verfügung.

### Einsatzgebiete

- ✓ Für die volle Muskelkraft und Ausdauerleistung beim Sport
- ✓ Schnelle Regeneration nach dem Sport

### Vorteile

- ✓ Brause-Drink mit einer ausgewogenen Kombination aus Aminosäuren, Magnesium, Kalium, Vitaminen und Spurenelementen
- ✓ Die BCAAs stehen den Muskeln als schnelle Energiequelle zur Verfügung
- ✓ Mehr Ausdauerleistung: stabilisiert den Energie- und Elektrolythaushalt des Sportlers (Magnesium)

Zusammensetzung pro Säckchen		(NRV*)	
Leucin	600 mg	Riboflavin	0,26 mg (18 %)
Isoleucin	300 mg	Niacin	8 mg (50 %)
Valin	300 mg	Vitamin B6	1,4 mg (100 %)
Argininspartat	400 mg	Vitamin B12	3 µg (120 %)
L-Carnitin	200 mg	Zink	5 mg (50 %)
Taurin	200 mg	Selen	25 µg (45 %)
Magnesium	150 mg (40 %)	Grüntee-Extrakt	25 mg
Kalium	180 mg (9 %)	Resveratrol	2 mg
Vitamin C	50 mg (62 %)		

1 Säckchen Brausegranulat enthält 0,02 BE

Inhalt: 14 Stück | PZN: 4774106



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Leistungsfähigkeit und Aktivierung beim Sport



Nahrungsergänzungsmittel

Mit Dr. Böhm® Leistungselixier holen Sie mehr aus sich heraus. Der erfrischende Brause-Drink ohne Zucker unterstützt Sie dabei, Ihre körperlichen und geistigen Leistungspotenziale voll auszus schöpfen. Aktiviert rasch und nachhaltig.

### Einsatzgebiete

- ✓ Leistungsfähigkeit beim Sport
- ✓ Müdigkeit und Erschöpfung z.B. lange Autofahrten, Jetlag
- ✓ Stress im Büro und Prüfungsvorbereitungen

### Vorteile

- ✓ Aktivierende Kombination aus B-Vitaminen und Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung
- ✓ Reines magenschonendes Koffein
- ✓ Unterstützt die geistige Leistungsfähigkeit (Pantothensäure), Denkvermögen (Zink) & Konzentration (Ginseng)
- ✓ Wertvolle bioaktive Vitalstoffe (L-Arginin, Taurin, Cholin und OPC)

Zusammensetzung pro Säckchen		(NRV*)	
L-Argininspartat	500 mg	Thiamin	0,55 mg (50 %)
Taurin	500 mg	Riboflavin	0,35 mg (25 %)
Koffein	80 mg	Niacin	7,5 mg (47 %)
Ginseng-Extrakt	50 mg	Vitamin B6	0,8 mg (57 %)
Traubenkern-Extrakt (OPC)	20 mg	Folsäure	150 µg (75 %)
Cholin	100 mg	Vitamin B12	1,5 µg (60 %)
Magnesium	150 mg (40 %)	Pantothensäure	2,5 mg (42 %)
Zink	6 mg (60 %)	Vitamin E	5 mg (42 %)
Vitamin C	50 mg (63 %)		

Enthält Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen.

1 Säckchen enthält 0,003 BE

Inhalt: 14 Stück | PZN: 2590425  
28 Stück | PZN: 4555315



Frei von Lactose und Hefe. Glutenfrei.

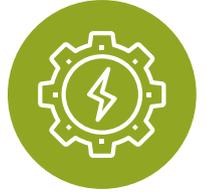


\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %



# Müdigkeit und Erschöpfung

---



**Täglich werden Höchstleistungen von uns gefordert – ob im Job, im Haushalt oder innerhalb der Familie.**

Tagsüber ist dann häufig zu beobachten, dass ab Mittag Leistungsfähigkeit und Konzentration rasant abnehmen.

Unsere speziellen Nährstoffkombinationen können hier helfen, Ihren Energiestoffwechsel wieder in Schwung zu bringen und Konzentration sowie Leistungsfähigkeit spürbar zu steigern.

## Leistungsfähigkeit und Konzentration



Nahrungsergänzungsmittel

Mit Dr. Böhm® Leistungselixier holen Sie mehr aus sich heraus. Der erfrischende Brause-Drink ohne Zucker unterstützt Sie dabei, Ihre körperlichen und geistigen Leistungspotenziale voll auszuschöpfen. Aktiviert rasch und nachhaltig.

### Einsatzgebiete

- ✓ Stress im Büro und Prüfungsvorbereitungen
- ✓ Müdigkeit und Erschöpfung z.B. lange Autofahrten, Jetlag
- ✓ Leistungsfähigkeit beim Sport

### Vorteile

- ✓ Aktivierende Kombination aus B-Vitaminen und Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung
- ✓ Reines magenschonendes Koffein
- ✓ Unterstützt die geistige Leistungsfähigkeit (Pantothensäure), Denkvermögen (Zink) & Konzentration (Ginseng)
- ✓ Wertvolle bioaktive Vitalstoffe (L-Arginin, Taurin, Cholin und OPC)

Zusammensetzung pro Säckchen		(NRV*)	
L-Argininaspartat	500 mg	Thiamin	0,55 mg (50 %)
Taurin	500 mg	Riboflavin	0,35 mg (25 %)
Koffein	80 mg	Niacin	7,5 mg (47 %)
Ginseng-Extrakt	50 mg	Vitamin B6	0,8 mg (57 %)
Traubenkern-Extrakt (OPC)	20 mg	Folsäure	150 µg (75 %)
Cholin	100 mg	Vitamin B12	1,5 µg (60 %)
Magnesium	150 mg (40 %)	Pantothensäure	2,5 mg (42 %)
Zink	6 mg (60 %)	Vitamin E	5 mg (42 %)
Vitamin C	50 mg (63 %)		

Enthält Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen.

1 Säckchen enthält 0,003 BE

Inhalt: 14 Stück | PZN: 2590425  
28 Stück | PZN: 4555315



Frei von Lactose und Hefe. Glutenfrei.



## Bei Müdigkeit und Erschöpfung



Nahrungsergänzungsmittel

„Energieräuber“ wie berufliche und private Stresssituationen, erhöhte geistige Anforderungen oder körperliche Belastung. Hier kommt Dr. Böhm® Energie complex zum Einsatz und gibt Ihnen den benötigten Schub an Energie.

### Einsatzgebiete

- ✓ Stresssituationen im Berufs- und Privatleben
- ✓ Intensives Lernen vor Prüfungen
- ✓ Geistige & körperliche Belastung

### Vorteile

- ✓ Mateblätter wirken energetisierend, Schisandra wirkt ausgleichend und hilft dem Körper sich besser an Stresssituationen anzupassen
- ✓ Coenzym Q10 und reines magenschonendes Koffein
- ✓ Vitamine und Spurenelemente (z.B. B1, B6, B12, Kupfer) unterstützen den Energiestoffwechsel, das Denkvermögen (Eisen, Zink) und reduzieren Müdigkeit (B6, C)

Zusammensetzung pro Dragee		(NRV*)	
Mate-Extrakt	50 mg	Vitamin E	10 mg (83 %)
Schisandra-Extrakt	30 mg	Vitamin D3	2,5 µg (50 %)
Koffein <sup>1</sup>	75 mg	Eisen	5 mg (36 %)
Coenzym Q10	20 mg	Zink	5 mg (50 %)
Thiamin (B1)	1,05 mg (95 %)	Selen	50 µg (91 %)
Vitamin B6	1,5 mg (107 %)	Chrom	75 µg (187 %)
Vitamin B12	1,5 mg (60 %)	Kupfer	0,5 mg (50 %)
Folsäure	150 µg (75 %)	Mangan	1,5 mg (75 %)
Vitamin C	40 mg (50 %)		

<sup>1</sup> Der Koffeingehalt von einem Dragee entspricht etwa 2 Tassen Schwarztee oder 1 Tasse Kaffee.

Enthält Koffein. Für Kinder und schwangere Frauen nicht empfohlen.

1 Dragee enthält 0,02 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 3440165

Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

# Nährstoff-Quiz: Mitmachen & gewinnen

Erraten Sie die 6 gesuchten Begriffe, um das Lösungswort zu finden. So gewinnen Sie mit etwas Glück 1 von 3 Dr. Böhm® Probiertpaketen im Wert von mindestens je € 100,-!



								3					8	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--

Ballaststoff, der zur Anregung der Darmtätigkeit empfohlen wird

				7
--	--	--	--	---

Besonders gute Quelle für Omega 3

	4									10
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Heilpflanze, die bei Migräne eingesetzt wird

						6				2	
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--

Heilpflanze zum Entgiften der Leber

1						5		
---	--	--	--	--	--	---	--	--

Auch bekannt als „afrikanische Schwarzbohne“

			9		
--	--	--	---	--	--

Mineralstoff - neben Magnesium essenziell für die Muskeln

**Lösungswort**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Schicken Sie das **Lösungswort per E-Mail** mit dem Betreff „**Gewinnspiel 24**“ an **gewinnspiel@apomedica.com**. Im Falle eines Gewinns werden Sie von uns verständigt.  
**Einsendeschluss: 31.08.2024**

Ihre personenbezogenen Daten (E-Mail-Adresse bzw. im Falle eines Gewinnes Name und Anschrift) werden ausschließlich für die Teilnahme am Gewinnspiel erhoben und nach dessen Abwicklung wieder gelöscht. Weitere Informationen zur Datenverarbeitung finden Sie unter [www.apomedica.com/datenschutz](http://www.apomedica.com/datenschutz).



# Sexuelle Lust und Potenz

---



**Zwischen Beruf, Haushalt  
und Familie fehlt Paaren oft  
die Ruhe für Zweisamkeit.  
Der Kopf ist voll und man  
hat einfach nicht so richtig „Lust“.**

Libidoverlust oder Potenzprobleme sind mit zunehmendem Alter oder im Zuge einer langjährigen Beziehung völlig normal und nichts, wofür man sich schämen muss.

Wichtig ist hier zu wissen: Es gibt bewährte Unterstützung aus der Natur. So etwa die entspannende und luststeigernde Heilpflanze Damiana (für Mann & Frau). Speziell für Männer eignen sich darüber hinaus der Kürbis bei Prostata-Leiden sowie Ginseng zur Förderung der „Manneskraft“.

## Blase, Prostata und Manneskraft



Nahrungsergänzungsmittel

Mit zunehmendem Alter werden für viele Männer Blasen- und Prostataprobleme, eine abnehmende Spermienbildung sowie sinkende Potenz zum Thema. Dr. Böhm® Kürbis superplus unterstützt auf natürliche Weise.

### Einsatzgebiete

- ✓ Gesundheit von Blase und Prostata
- ✓ Spermienbildung
- ✓ Manneskraft

### Vorteile

- Einzigartige Kombination aus
- ✓ Extrakt aus steirischen Kürbiskernen für Blase und Prostata
  - ✓ Ginseng – wirkt vitalisierend und unterstützt die sexuelle Gesundheit
  - ✓ Selen für die Spermienbildung

### Verwendungstipp

Besonders gut geeignet bei häufigem Harnrang vor allem in der Nacht, schwachem Harnfluss und lästigem Nachtröpfeln.

### Zusammensetzung pro Tablette (NRV\*)

Extrakt aus steirischen Kürbiskernen <sup>1</sup>	400 mg	
Ginseng-Extrakt	40 mg	
Lycopin aus Tomaten	4 mg	
Selen	100 µg	(182 %)

<sup>1</sup> Extr. sem. *Cucurbitae peponis styriacae* sicc. 20:1, entsprechend ca. 8000 mg Kürbiskernen pro Tablette

1 Tablette enthält 0,03 BE

Inhalt: 30 Stück | PZN: 2287394



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.

\*NRV = Nährstoffbezugswerte in %

## Sexuelle Unlust



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel\*

Tabuthema: sexuelle Unlust. Allein in Österreich sind etwa 300.000 Frauen und 200.000 Männer davon betroffen. Dr. Böhm® Damiana hilft rein pflanzlich, steigert das sexuelle Verlangen und kann so auch für intensivere Erregung sorgen.

### Einsatzgebiet

- ✓ Zur Luststeigerung bei nachlassendem sexuellen Verlangen (Aphrodisiakum) für Mann und Frau

### Vorteile

- ✓ Pflanzliches Aphrodisiakum, seit Jahrhunderten bewährt
- ✓ Keine bekannten Wechselwirkungen

### Verwendungstipp

Mangelnde Lust kommt nicht plötzlich und verschwindet auch nicht wieder von heute auf morgen. Eine durchgehende Einnahme bis zu 12 Wochen lang ist möglich.

### Zusammensetzung:

1 Filmtablette enthält: 225 mg Trockenextrakt aus Damianablättern, Droge-Extrakt-Verhältnis 5-7:1, Auszugsmittel: Ethanol 90% V/V

\* (Pflichttext siehe S. 103)

Wirkstoff: Trockenextrakt aus Damianablättern  
Für Personen ab 18 Jahren

Inhalt: 60 Stück | PZN 4463205



Frei von Lactose, Hefe und Gelatine. Glutenfrei.



# Tipps für die Libido

## Wie kommt es zu Libidoverlust?

Wenn sich in einer langjährigen Beziehung eine gewisse Routine einschleicht, kann es passieren, dass die Erotik zunehmend einschlummert. Ursachen umfassen Alltagsstress, wenig Zeit für bewusste Zweisamkeit, Sorgen oder hormonelle Veränderungen (etwa in den Wechseljahren).



Info-Video  
ansehen

Damiana beeinflusst jene Botenstoffe positiv, die für das sexuelle Verlangen verantwortlich sind und kann so für stärkeres, häufigeres Verlangen sorgen.

Gleichzeitig kann Damiana zu einem intensiveren Empfinden der sexuellen Erregung beitragen.



Darüber hinaus wirkt Damiana entspannend und hilft in der Hektik des Alltags leichter loszulassen.

Versuchen Sie im ersten Schritt folgende Tipps umzusetzen:

- ✓ **Bewusste Zweisamkeit schaffen** – etwa mit regelmäßigen Spaziergängen, einem gemeinsamen Hobby oder einem gemütlichen Abendessen.
- ✓ **Hormonelle Verhütung überdenken:** Bei hormonellen Verhütungsmitteln handelt es sich um die sicherste Methode eine Schwangerschaft zu vermeiden. Aber wussten Sie, dass sich bei etwa jeder siebenten Frau durch hormonelle Verhütungsmittel ein Libidoverlust bemerkbar macht? In diesem Fall kann eine alternative Verhütungsmethode wieder mehr Schwung ins Liebesleben bringen.
- ✓ **Damiana als natürliches Aphrodisiakum:** Die traditionsreiche Arzneipflanze wurde bereits bei den Mayas als Aphrodisiakum eingesetzt. Sie wirkt entspannend, steigert das sexuelle Verlangen und sorgt für intensiveres Empfinden der Erregung.

# Lasepton®

Pflege für sensible Haut



# Medizinische Hautpflege

---

**Empfindliche und beanspruchte Haut benötigt eine entsprechend hochwertige Pflege.**

Genau dafür steht Lasepton® bereits seit Jahrzehnten. Die vielfältigen Produkte bieten der Haut Schutz und Geschmeidigkeit und fördern die Regeneration beanspruchter Hautzellen.

- mit wertvollen Pflanzenextrakten, -ölen und Vitaminen
- entwickelt für empfindliche und beanspruchte Haut
- frei von Farbstoffen und Emulgatoren



Hier geht es zu unserer  
Produktseite:  
[www.lasepton.at/produkte/](http://www.lasepton.at/produkte/)



**LWUF**<sup>®</sup>



# Der Erkältungsspezialist

**LUUF® steht seit über 50 Jahren  
für sanfte Heilung und  
starke Wirkung bei  
Erkältungskrankheiten  
für Groß und Klein.**

Bewährte Rezepturen, pflanzliche Wirkstoffe und naturreine ätherische Öle werden so miteinander kombiniert, dass sie den Heilungsprozess optimal unterstützen.



Hier geht es zu unserer  
Produktseite:  
[www.luuf.at/produkte/](http://www.luuf.at/produkte/)



<sup>1-3</sup> Pflichttext siehe S. 103

# Apozema<sup>®</sup>

homöopathisch. natürlich. sicher.



# Die sanfte Medizin für die ganze Familie

---

**Apozema®**, die seit vielen Jahren bewährte Marke für Homöopathika, vereint traditionelles Wissen aus der Natur mit modernsten Herstellungsmethoden.

Die sanften Arzneimittel für die ganze Familie zeichnen sich durch ihre ideal aufeinander abgestimmten Wirkstoffkombinationen aus.

So entsteht ein maßgeschneidertes Angebot für die unterschiedlichsten Herausforderungen des täglichen Lebens.



Die ganze Produktvielfalt  
finden Sie auf  
[www.apozema.at](http://www.apozema.at)





**PASTA COOL**

# AKUTE HILFE BEI SCHMERZEN UND SCHWELLUNGEN

Ob bei Schulter- oder Kniebeschwerden, einem verstauchten Knöchel oder dem weit verbreiteten Tennisarm – schmerzhafte Entzündungen sowie Schwellungen behandelt man am besten mit PASTA COOL®.

Die Umschlagpaste wirkt 3-fach:

- ✔ Lindert den Schmerz
- ✔ Reduziert die Schwellung
- ✔ Hemmt die Entzündung

[www.pastacool.at](http://www.pastacool.at)

Qualität aus Ihrer Apotheke!



**ab 2  
Jahren**



Arzneimittel

# Soforthilfe bei Insektenstichen

**Insecticum® Gel** wirkt 3-fach nach  
Insektenstichen (Gelsen, Bienen, Wespen,...)

- ✓ Lindert den Juckreiz
- ✓ Stillt den Schmerz
- ✓ Wirkt abschwellend





## Hotline für Produktanfragen

0800 44 30 54 (Mo-Do: 9-17 Uhr)



[produktfragen@apomedica.com](mailto:produktfragen@apomedica.com)

Unsere Experten stehen Ihnen gerne zur Verfügung!

---

# APOMEDICA

PHARMAZEUTISCHE PRODUKTE

APOMEDICA Pharmazeutische Produkte GmbH | Roseggerkai 3, 8010 Graz, Austria  
Tel.: +43 316 823533 | Fax: +43 316 823533-52 | [office@apomedica.com](mailto:office@apomedica.com) | [www.apomedica.com](http://www.apomedica.com)

Irrtümer und Fehler vorbehalten. Alle Rechte, insbesondere jene der Vervielfältigung und Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil dieses Kataloges darf ohne schriftliche Genehmigung der APOMEDICA Pharmazeutische Produkte GmbH in irgendeiner Form kopiert, reproduziert oder in andere Sprachen übertragen oder übersetzt werden. 20. Auflage: Februar 2024.

---

**Folgendes Produkt ist ein Medizinprodukt:** Baby LUUF® Mare Nasenspray.

**Hinweis: Gebrauchsanweisung für dieses Medizinprodukt genau beachten und, wenn erforderlich, den Rat eines Arztes oder Apothekers einholen.**

**Folgendes Produkt ist ein Arzneimittel:** LUUF® Naphazolin compositum Nasenspray.

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

**Folgende Produkte sind pflanzliche Arzneimittel:** Dr. Böhm® Johanniskraut 425 mg Kapseln, Dr. Böhm® Johanniskraut 600 mg forte Filmtabletten, Dr. Böhm® Mariendistel 140 mg Kapseln, Dr. Böhm® Traubensilberkerze 6,5 mg Filmtabletten.

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

**Folgende Produkte sind traditionelle pflanzliche Arzneimittel:** Dr. Böhm® Artischocke 450 mg Dragees, Dr. Böhm® Damiana 225 mg Filmtabletten, Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf Dragees, Dr. Böhm® Infekt grippal Pelargonium 20 mg Filmtabletten, Dr. Böhm® Mönchspfeffer 4 mg Filmtabletten, Dr. Böhm® Mönchspfeffer forte 20 mg Filmtabletten, Dr. Böhm® Mutterkraut forte 200 mg Filmtabletten, Dr. Böhm® Passionsblume 425 mg Dragees, Dr. Böhm® Teufelskralle 600 mg Filmtabletten, Kinder LUUF® Balsam.

**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 beste Qualität

---