



Warme
Winterzeit
mit Ihrer
Apotheke

Warum brummt mein Schädel?

Auslöser und Behandlung
von Kopfschmerzen

Gepflegte Beine

Besenreiser & Cellulite ade!

Serie: Homöopathie

Teil I: Hilfe bei Erkältungen

Trübes Wetter = trübe Stimmung?

Die besten Tipps gegen den
Winter-„Blues“



meine e-medikation. meine entscheidung.

Marianne Leiterbauer, Pensionistin:

„Leider hab ich früher etwas zu gut gelebt und jetzt hab ich einen leichten Zucker und muss mit dem Essen aufpassen. Mein Zucker ist gut eingestellt und dafür nehme ich regelmäßig Medikamente. Dass ich alles auf einen Blick habe, dabei unterstützt mich nun die e-Medikation. Die ist praktisch und sicher.“

Meine elektronische Gesundheitsakte.
Meine Entscheidung!

Mehr Information: ELGA-Serviceline 050 124 4411 oder elga.gv.at





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Ich darf mich dieser Tage durchaus glücklich schätzen. Das Wetter spielte im Jänner hierzulande wirklich verrückt. Und damit meine ich nicht nur jene Scheemassen, die der Hälfte des Landes das Fürchten lehrten, vielmehr spreche ich von den schwankenden Temperaturen. Zweistellige Plusgrade wechselten sich mit Minusgraden ab – mich stört das Gott sei Dank wenig. Viele Menschen aber leiden darunter. Die Folgen sind Niedergeschlagenheit und Kopfschmerzen sowie eine starke Beeinflussung der Lebensqualität. In unserer Coverstory geht Autorin Camilla Burstein dem Phänomen Kopfschmerz auf die Spur – vor allem aber hat sie gute Tipps recherchiert, wie Sie das Ziehen, Pochen und Stechen leichter ertragen können. Apropos gute Tipps: In dieser Ausgabe lesen Sie auch, wie Sie Besenreiser und Cellulite zu Leibe rücken und wie Sie dem Tabuthema Scheidentrockenheit begegnen können.

Persönliche Hilfestellung und kompetente Beratung zu diesen Themen und sämtlichen Fragen rund um Ihr Wohlbefinden finden Sie in Ihrer Apotheke – auch was Erkältungen oder grippale Infekte betrifft. Noch ist der Frühling in weiter Ferne und die Viren haben leichtes Spiel. Wir zeigen Ihnen, wann es sinnvoll ist, mit homöopathischen Mitteln dagegen vorzugehen und wie Sie die Genesung Ihrer Kinder vorantreiben können, wenn es sie erwischt haben sollte.

Im Namen der gesamten Redaktion darf ich Ihnen viel Spaß beim Lesen wünschen und kommen Sie gesund durch die noch bevorstehenden Wintertage – auch wenn sie Ihnen Kopfweh bereiten sollten.

Ihr
Andreas Feichtenberger
Chefredakteur

Die aktuellen Gewinnspiele im Heft:



Seite 46

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen im Hotel Balance ****Superior...



Seite 51

...oder zwei Tickets für das Akkordeonfestival!

Inhalt

*Viel Spaß
beim Lesen!*

3 Editorial

6 kurz & bündig

Krank daheim? Arzneimittel-Zustellservice
Plasma rettet Leben
Omega 3: Energie für den Kopf

7 Raucherberatung in der Apotheke

8 kurz & bündig

Kommunikationskompetenz von Krebspatienten
Diabetes-Schulungen in Vorarlberg

Gesundheit

10 Gewitter im Kopf

Volkskrankheit Kopfschmerz

18 Tipps von der Apothekerin

für schöne, gesunde Beine

22 Wenn die Kleinen kränkeln ...

Die besten Tipps bei Erkältungen

25 Laborwerte

Der Rheumafaktor

26 Panorama

Graue Tage für die Psyche

28 (K)ein Tabu!

Scheidentrockenheit

30 Tierapotheke

Gut gewappnet gegen Erkältungen

31 Osteoporose vorbeugen

10 Kopfschmerz hat viele Gesichter...



22

So wird Ihr Kind
wieder schnell gesund...



26

Keine Macht
dem Winter-
„Blues“



30

Erkältungstipps
für Ihre Vier-
beiner...



Naturheilkunde

34 Mit Homöopathie gesund durchs Jahr

Fieber, Husten, Schnupfen und Co.

40 Vitalpilze

Der Dungal-Tipp

42 Heilpflanzen: Ackerschachtelhalm bringt nicht nur Zinn zum Glänzen

Lifestyle

44 Kosmetik – so gehts

Make-up für mehr Lebensqualität Teil 2

47 Standpunkte

Neues Sicherheitssystem für Arzneimittel

48 Kochrezepte

Jamie kocht Italien

50 DA Kids

51 Sudoku

Gewinnspiele

46 Hotel Balance ****Superior

51 Tickets Akkordeonfestival 2019



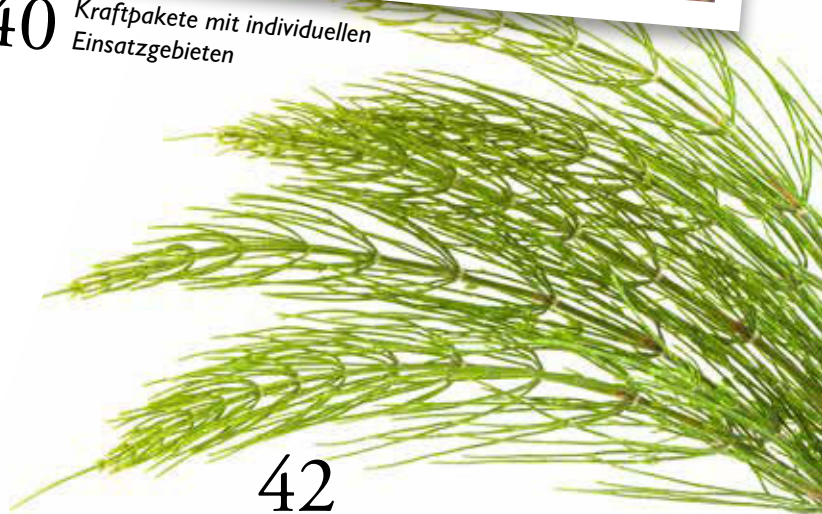
18

Zeigt her
eure Beine...



40

Kraftpakete mit individuellen
Einsatzgebieten



42

Der Ackerschachtelhalm –
bringt nicht nur Zinn zum Glänzen

Impressum

Medieninhaber: Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88 – 542, www.apoverlag.at **Geschäftsführer:** Mag. Heinz Wlzek. **Chefredakteur:** Mag. Andreas Feichtenberger, Tel. 01/402 35 88 – 26.

Redaktion: Camilla Burstein, MA (cb), Tel. 01/402 35 88 – 38, Mag. pharm. Angelika Chlud (ac), Tel. 01/402 35 88 – 67, Mag. Andrea Fallent (fa), Tel. 01/402 35 88 – 920, Lana Gricenko, Bakk.phil. (lg), Tel. 01/402 35 88 – 28, Mag. pharm. Sonja Hager, Tel. 01/402 35 88 – 67, Petra Zacherl (pz), Tel. 01/402 35 88 – 60.

Layout-Design und Grafik: Kathrin Dörfelmayer, Martina Eichhorn, Manuela Pöschko. **Anzeigen:** Stefan Mitterer, MSc., Tel. 01/402 35 88 – 544, Sieglinde Pöschl, Tel. 01/402 35 88 – 983. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, redaktion@apoverlag.at, Tel. 01/402 35 88 – 26, Fax 01/402 35 88 – 543. www.apoverlag.at

Fotos (sofern nicht anders angegeben): shutterstock.

Druck: NP Druck Ges. m.b.H. St. Pölten. **Erscheinungsweise:** 12 x im Jahr. Der Verlag behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in dieser Zeitschrift gedruckten Beiträge vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe gestattet. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder, die nicht mit der Redaktion übereinstimmen muss. Die 3. Person sing. Masc. Ist bei allgemeinen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen und umfasst sowohl die weibliche als auch die männliche Form. Preise ohne Gewähr. **Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.apoverlag.at → Impressum**



Krank daheim?

Wir lassen Sie nicht allein!

Sie benötigen dringend ein Medikament, können aber nicht in Ihre nächstliegende Apotheke kommen? Die Wiener Apotheken bieten ein Zustellservice, mit dem die notwendigen Arzneimittel zu Ihnen nach Hause geliefert werden.

Rufen Sie dazu einfach in Ihrer Apotheke an. Das Service steht Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung! Auch nachts

und am Wochenende können Sie sich an die nächste diensthabende Apotheke wenden und bekommen im Bedarfsfall die Medikamente zugestellt.

Die nächstliegende dienstbereite Apotheke erfahren Sie unter der **Apothekenrufnummer 1455** (rund um die Uhr, 365 Tage im Jahr, zum Ortstarif) und werden gegebenenfalls gleich verbunden.

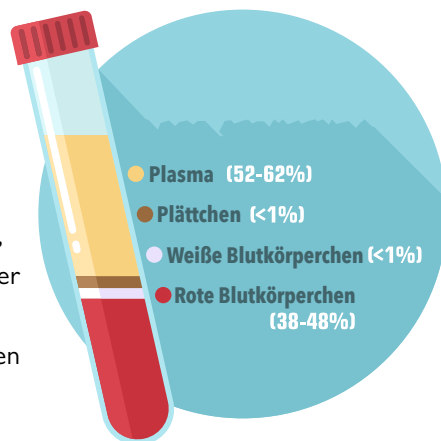
Plasma rettet Leben

Bedeutung der Plasmaspende

Blutplasma ist nicht nur vielseitig einsetzbar, sondern wird auch permanent benötigt. Derzeit sind allein in Österreich 180.000 Patienten auf Plasmapräparate angewiesen. „Arzneimittel aus Plasma werden auch bei Blutverlust durch schwere Verletzungen, bei Lebererkrankungen, schweren Infektionen, neurologischen Erkrankungen, onkologischen Krankheitsbildern, Autoimmunerkrankungen oder bei Blutgerinnungsstörungen eingesetzt“, so Dr. Elisabeth Förster-Waldl von der MedUni Wien.

Zudem gibt es eine Reihe von seltenen Erkrankungen, bei denen bestimmte, im Plasma vorkommende, Proteine

vom Körper nicht oder nur unzureichend produziert werden. Da Plasmapräparate nicht synthetisch hergestellt werden können, sind Patienten auf die Spendebereitschaft ihrer Mitmenschen angewiesen.



Omega 3 Energie für den Kopf

Schon wieder das Handy oder den Autoschlüssel verlegt? Namen, Passwörter oder Telefonnummern sind nicht mehr sofort abrufbar? Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche oder Störungen des Merk- und Denkvermögens können jeden treffen und sind häufig eine Folge der Anforderungen unserer schnelllebigen Zeit: Mehrfachbelastung und Reizüberflutung fordern ihren Tribut. Fast jeder ist – mehr oder weniger – davon betroffen, „geistig müde“ zu sein. Wenn aus Anforderung Überforderung wird, ist es wichtig, etwas für den Kopf zu tun.

Ernährung, Bewegung, soziale Interaktionen und kognitives Training – das sind die vier Säulen, die ein gesundes und leistungsfähiges Gedächtnis stützen. Experten empfehlen Omega-3-Fettsäuren in Kombination mit weiteren essenziellen Nährstoffen, die nachweislich die Konzentrations- und Lernfähigkeit verbessern. Wer die ausreichende Versorgung des Gehirns mit der Ernährung allein nicht schafft, kann auf Nahrungsergänzung aus der Apotheke zurückgreifen.



Beratungswochen Raucherberatung in der Apotheke

Jedes Jahr versucht rund ein Drittel der Raucher ernsthaft, dem Laster zu entsagen. Gründe dafür gibt es viele. „Mit dem Alter, vor allem aber, wenn Raucherinnen und Raucher die ersten gesundheitlichen Einschränkungen bemerken, nimmt die Unzufriedenheit mit dem eigenen Rauchen zu“, weiß Mag. pharm. Raimund Podroschko, Vizepräsident der Österreichischen Apothekerkammer. „Neben der Gesundheit spielen Motive wie Kinder und Familie eine ausschlaggebende Rolle, um sich das Rauchen endlich abzugewöhnen.“ Mit dem Verzicht auf Zigaretten verbessern Raucher ihre Gesundheit und gewinnen ein großes Stück an Lebensqualität. Schon drei Tage nach der letzten Zigarette verbessert sich die Funktion der Atemwege. Dennoch: sich das Rauchen abzugewöhnen fällt schwer.

Nur noch kurze Zeit: Beratungswochen

Für viele Aufhörwillige ist die Apotheke die erste Anlaufstelle. Aus diesem Grund finden bereits zum 17. Mal spezielle Raucherberatungswochen in den österreichischen Apotheken statt, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Mehr als 40.000 Menschen nehmen jährlich die professionelle Raucherberatung in Anspruch.

„Alle Raucher erhalten in der Apotheke eine umfassende Beratung bei der Auswahl, Dosierung und Handhabung von Nikotinersatzprodukten, die während des Aktionszeitraums bis 16. Februar mit Gutscheinen vergünstigt abgegeben werden“, erklärt Podroschko. „Darüber hinaus helfen die Apothekerinnen und Apotheker mit vielen Tipps und Ratschlägen rund um den Rauchstopp.“

Sonnenkraft – für Immunsystem¹ und Knochen²

Vitamin D₃ aus Deutschland
Vitamin K₂ aus Norwegen

Bestes Preis-Dosis-Verhältnis
600 Tropfen/Portionen pro Flasche (20 ml)

Dr. Jacob's Vitamin D₃ Öl *forte*

1 Portion/Tropfen à
2000 I.E. Vitamin D₃ –
für nur 2 Cent.

**Bis zu 87 %
günstiger**
im Vergleich zu anderen
Apotheken-Produkten
(mit 2000 I.E. D₃)



Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl

1 Portion/Tropfen à
20 µg/800 I.E. Vitamin D₃
und **20 µg Vitamin K₂**
(all-trans MK-7) –
für nur 3 Cent.



¹ Vitamin D₃
unterstützt
die normale
Funktion des
Immunsystems.

² Vitamin D₃ und
K₂ unterstützen
die Erhaltung
normaler
Knochen.



Dr. Jacob's Medical GmbH
Telefon: 06128 4877-0
Fax: 06128 41098
info@drjacobs.de

www.DrJacobs.de

In Ihrer Apotheke
Dr. Jacob's Vitamin D₃ Öl *forte*
20 ml | 11,95 € (100 ml | 59,75 €)
PHZNR 4766897
Dr. Jacob's Vitamin D₃K₂ Öl
20 ml | 19,95 € (100 ml | 99,75 €)
PHZNR 4368406



Online-Kurs Zur Verbesserung der Kommunikationskompetenz von Krebspatienten

Du siehst gar nicht krank aus“ – einer der vielen Standardsätze, mit denen krebskranke Menschen immer wieder konfrontiert werden. Wie soll man darauf nur reagieren? Ein Konter mit Power, Augenzwinkern und Verblüffungsmoment sollte es sein,

einer auf Augenhöhe – doch oft bleiben die Betroffenen erschrocken, sprachlos und scheinbar „unterlegen“ zurück. Hier ist Schlagfertigkeit die Antwort! Diese lässt sich aber in den meisten Fällen nicht einfach aus dem Ärmel schütteln, sondern will gelernt sein. Aus diesem Grund hat selpers zusammen mit Brustkrebs-Bloggerin Claudia Altmann-Pospischek (Claudias Cancer Challenge) einen amüsanten und lehrreichen Kurs zum Thema

entwickelt. In sieben Lektionen werden spezielle Strategien sowie Tipps & Tricks für eine „gute, gekonnte und gelebte Kommunikation“ erläutert – garniert mit einer Prise Humor. Übungen und Denkanstöße ergänzen das „gesunde Lernpaket“ und sollen den Teilnehmern Redekompetenz vermitteln.

Der Kurs ist hier abrufbar:
<https://selpers.com/kurs/schlagfertigkeit-fuer-krebspatientinnen>



Seit Jänner Kostenlose Diabetes-Schulungen in Vorarlberg

Mit der Diagnose Diabetes mellitus entstehen viele Fragen: Darf ich jetzt keinen Zucker mehr essen? Wie stelle ich meine Ernährung um? Welche Rolle spielt Bewegung? Wie funktioniert das Blutzuckermessgerät? Kurz gesagt geht es um den guten Umgang mit der Diagnose. In den mobilen Diabetesschulungen der aks gesundheit wird diesen Fragen nachgegangen. Interessierte erfahren von einem speziell geschulten Fachteam alles Wichtige über ihre Krank-

heit und erhalten praxisnahe Tipps für den Alltag. An fünf Terminen zu je zwei Stunden lernen sie, was dem Körper guttut und wie sie auf den „Zucker“ positiv einwirken können. Die Diabetes-Schulungen der aks sind kostenlos. Um auf jeden Kursteilnehmer individuell eingehen zu können, sind die Kurse auf 12 Personen begrenzt. Die Teilnahme erfordert eine vorherige Anmeldung: Tel. 05574/202-1056 oder E-Mail: gesundheitsbildung@aks.or.at



Starttermine im Februar und März

Feldkirch: Montag, 18. Februar, 18 bis 20 Uhr

Hohenems: Dienstag, 19. Februar, 17.30 bis 19.30 Uhr

Tschagguns: Montag, 18. März, 18 bis 20 Uhr

Lustenau: Dienstag, 19. März, 17.30 bis 19.30 Uhr



- **Gewitter im Kopf**

Kopfschmerz ade!

- **Außen und innen hui**

Tipps für schöne, gesunde Beine

- **Krankes Kind**

So unterstützen Sie die Genesung Ihres kranken Kindes...

Kopfschmerz Gewitter im Kopf

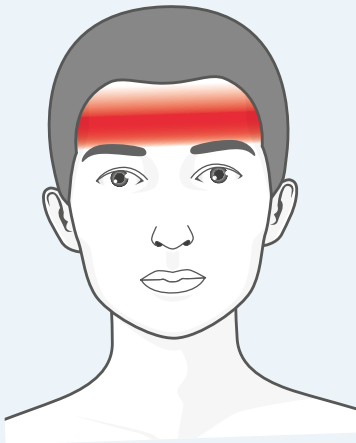
*Cover-
story*



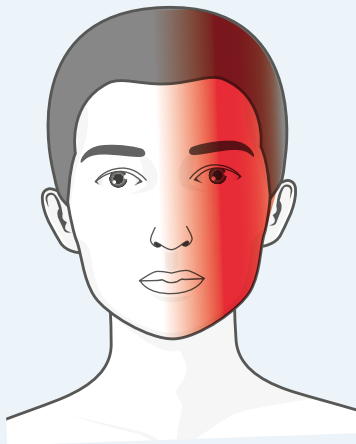
Stechend, pochend, ziehend – Kopfschmerz hat viele verschiedene Gesichter. Seltene, leichte Kopfschmerzen stellen kein großes Problem dar, häufige, starke Kopfschmerzen können jedoch die Lebensqualität der Betroffenen erheblich einschränken.

von Camilla Burstein, MA

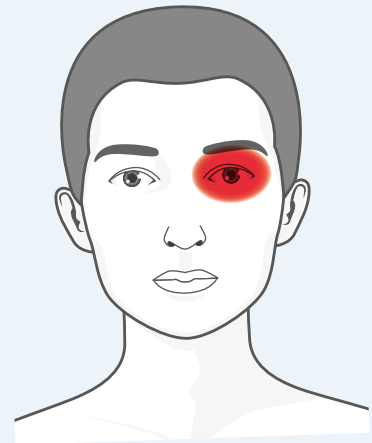
Kopfschmerztypen



Spannung



Migräne



Cluster

In den meisten Fällen kann den Kopfschmerzen kein konkreter Auslöser zugeordnet werden. Oft treten sie als Symptom anderer Krankheiten auf, zum Beispiel bei Bluthochdruck, Ohren- und Nebenhöhlenentzündungen oder auch bei Kurz- oder Weitsichtigkeit.

Die häufigsten Kopfschmerzarten sind Spannungskopfschmerz, Migräne und Clusterkopfschmerz. Sie werden als primärer Kopfschmerz bezeichnet, da die Schmerzen nicht Folge anderer Erkrankungen sind.

Spannungskopfschmerz

Beim Spannungskopfschmerz handelt es sich um einen episodischen oder chronischen Kopfschmerz von dumpf-drückendem Charakter, meist beidseitig. Kopfschmerzen vom Spannungstyp fühlen sich meist an, als würde ein Stirnband zu fest auf dem Kopf sitzen. Manchmal treten dazu auch Licht- und Lärmempfindlichkeit auf.

Auslöser können unter anderem Stress, Fehlhaltungen und muskuläre Verspannungen im Nackenbereich sein.

Behandlung

Spannungskopfschmerzen werden mit Schmerzmitteln (Analgetika) behandelt. Mittel der Wahl sind die Wirkstoffe ASS, Paracetamol, Ibuprofen sowie das rezeptpflichtige Diclofenac. Ebenfalls wohltuend kann die örtliche Anwendung von Pfefferminzöl auf Schläfen und Nacken sein.

Schüßler Salze

Zur Behandlung von Spannungskopfschmerzen eignen sich folgende Mineralstoffe nach Dr. Schüßler: Calcium phosphoricum Nr. 2, Kalium phosphoricum Nr. 5 und Magnesium phosphoricum Nr. 7.

Bachblütenmischungen

Rührt der Spannungskopfschmerz vom Stress her, könnten sich Blütenessenzen

nach Dr. Bach als hilfreich erweisen, zum Beispiel eine Mischung mit Elm (Englische Ulme) und Hornbeam (Hainbuche).

Unterstützende Maßnahmen

- Entspannungstechniken wie Autogenes Training und Yoga, um Stress abzubauen
- Auslöser, wie zum Beispiel Nikotin, Koffein und Alkohol, meiden



- Sport
- Rücken und Bauchmuskeltraining
- Kopfschmerztagebuch führen
- Minzöl auftragen

Migräne

In Österreich leiden rund 11,3 Prozent der Bevölkerung an episodischer Migräne, wobei die größte Häufigkeit zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr besteht. In dieser Lebensphase sind Frauen bis zu dreimal häufiger betroffen als Männer. Migräne ist eine besondere Form starker Kopfschmerzen. Es handelt sich hierbei um eine neurologische Erkrankung, deren Ursachen nicht gänzlich geklärt sind. Die moderne Wissenschaft geht von einer Überaktivität von Nervenzellverbänden des Hirnstammes aus. Erbfaktoren spielen bei der Entstehung der Migräne eine wichtige Rolle. Die so genannten Triggerfaktoren hingegen, die eine Migräne letztlich auslösen können, sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. So können zum

Beispiel Stress, bestimmte Wittersituationen (Föhn), Unterzuckerung durch unregelmäßiges Essen, Schlafmangel sowie Hormone eine Migräneattacke auslösen.

Versuchen Sie ein Kopfschmerztagebuch zu führen. So ist es leichter, seine persönlichen Triggerfaktoren herauszufinden. Die Symptome einer Migräne

Mutterkraut wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und antimikrobiell.

Meistens kann den Kopfschmerzen kein konkreter Auslöser zugeordnet werden.

Die örtliche Anwendung von Pfefferminzöl auf Schläfen und Nacken kann den Kopfschmerz bessern.

sind anfallsartig auftretende, heftige, pulsierende, meist einseitige Kopfschmerzen, deren Intensität bei körperlicher Aktivität zunehmen. Die einzelnen Attacken sind begleitet von Appetitlosigkeit (fast immer), Übelkeit (80 Prozent), Erbrechen (40–50 Prozent), Lichtscheu (60 Prozent), Lärmempfindlichkeit (50 Prozent) und Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Gerüchen (10 Prozent). Häufig treten Migräneanfälle mit Aura auf. Damit sind dynamische, meist visuelle oder sensorische Wahrnehmungsstörungen gemeint. Sie tritt in etwa 15 bis 20 Prozent der Migräneanfälle auf und ist das entscheidende diagnostische Kriterium zur Unterscheidung zwischen einer klassischen Migräne (Migräne mit Aura) und einer gewöhnlichen Migräne (Migräne ohne Aura).



Behandlung

Bei den Mitteln zur Akuttherapie eignen sich nur einige Analgetika zur Selbstmedikation. Alle übrigen Wirkstoffe unterliegen der ärztlichen Verschreibung. Mittel der Wahl bei leichter bis mittelgradiger Migräne sind ASS, Ibuprofen und Diclofenac. Zusätzlich können Arzneimittel gegen die Übelkeit eingenommen werden. Außerdem kann Mutterkraut – eine alte Heilpflanze, die zur Vorbeugung

Achtung!

Schmerzmittel können zwar manchmal ein Segen sein, dürfen aber allerhöchstens an zehn Tagen im Monat eingenommen werden, da es ansonsten zum so genannten Analgetikakopfschmerz kommen kann – dies sind dauerhafte Kopfschmerzen als Nebenwirkung der Schmerzmitteleinnahme.





Ständiger Kopfschmerz wirkt sich auf die Seele aus und kann die Entstehung einer Depression begünstigen.

von Migräne medizinisch anerkannt ist – eingesetzt werden.

(Springkraut) und Oak (Eiche) unterstützen.

Homöopathie bei Migräne

- Gelsemium D12
- Belladonna D30
- Cimicifuga D6

Homöopathie bei Migräne mit starker Übelkeit

- Iris D6
- Sanguinaria D6
- Cyclamen D6
- Glonoinum D6

Schüßler Salze bei Migräne

Zur Behandlung von Migräne eignen sich folgende Mineralstoffe nach Dr. Schüßler: Calcium fluoratum Nr. 1, Magnesium phosphoricum Nr. 7 und Natrium sulfuricum Nr. 10.

Blütenessenzen nach Dr. Bach

Bei Migräne können Essenzen aus Agrimony (Gemeiner Odermennig), Elm (Englische Ulme), Impatiens

Clusterkopfschmerz

Der Clusterkopfschmerz ist komplett einseitig lokalisiert und kann sich von der Stirn bis zum Kiefer hin ausbreiten, wobei besonders stark die Schläfen und der Bereich um die

Augen betroffen sind.

Es handelt sich um einen sehr intensiven, stetigen, stechenden

Schmerz, bei dem

die Betroffenen einen großen Bewegungsdrang verspüren. 90 Prozent der Patienten sind während einer Clusterkopfschmerz-Attacke extrem unruhig. Zusätzlich können Begleitsymptome wie ein gerötetes, tränendes Auge, eine laufende Nase und ausgeprägtes Schwitzen im Gesicht auftreten. Von Clusterkopfschmerz sind – im Gegensatz zu Migräne und Span-



nungskopfschmerz – wesentlich mehr Männer als Frauen betroffen.

Behandlung

Die Behandlung von Clusterkopfschmerz ist häufig schwierig und kein Fall für Selbstmedikation. Betroffene sollten sich an einen spezialisierten Arzt wenden, er kann Arzneimittel sowohl für die akute als auch prophylaktische Anwendung verschreiben. Die üblichen Schmerzmittel zur Behandlung von Kopfschmerzen sind bei einem Clusterkopfschmerz meist wirkungslos.

Methoden zur Entspannung wie Yoga oder progressive Muskelrelaxation nach Jacobson etc. können Ihre Kopfschmerzen bessern.



Mögliche Kopfschmerzauslöser

Stress

Vor allem andauernder Stress ist ein häufiger Auslöser für Kopfschmerzen. Sie treten manchmal erst auf, wenn der Stress nachlässt und man sich eigentlich entspannen könnte, zum Beispiel am Wochenende.

Körperhaltung und Verspannungen

Eine schlechte Körperhaltung kann zu Muskelverspannungen und in der Folge zu Kopfschmerzen führen. Ein schlecht eingerichteter, nicht-ergonomischer Arbeitsplatz kann dabei die Ursache sein.

Ernährung

Unregelmäßige Mahlzeiten können zu einem schwankenden Blutzuckerspiegel führen, wodurch Kopfschmerzen entstehen können. Bei Migräne-Patienten können bestimmte Lebensmittel, zum Beispiel Kaffee, Schokolade, Tee, Käse oder Alkohol Auslöser des Anfalls sein.

Rauchen und Alkohol

Sowohl der Konsum als auch der Entzug können Kopfschmerzen auslösen.

Schlaf

Unregelmäßiger Schlaf, Schlafmangel oder auch zu viel Schlaf können Gründe für Kopfschmerz sein.

Wetter

Häufig sind Wetterveränderungen und Änderung des Luftdrucks Kopfschmerz-Auslöser.

Hormonschwankungen bei Frauen

Kopfschmerzen bei Frauen können auch in Abhängigkeit von der Zyklusphase vorkommen. Auch in den Wechseljahren können Kopfschmerzen vermehrt auftreten.

Wenn Gelenk- beschwerden jede Bewegung zur Qual machen



Hauptursache von Gelenkbeschwerden sind meist Gelenkabnützungen, auch Arthrose genannt. Besonders häufig sind davon große Gelenke im Körper, wie Knie, Schulter oder Hüfte betroffen. Bei Arthrose geht nach und nach jene Knorpelschicht verloren, die gesunde Gelenke vor Druck und Reibung schützt. Sobald diese Schicht weniger wird, werden die Knorpel rau und spröde. Auch die Gelenkschmiere wird weniger, wodurch die Gelenke aneinander reiben. In Folge sind nicht nur knirschende und knackende Geräusche zu hören, sondern die Gelenke werden steif, die Beweglichkeit nimmt ab und jeder Handgriff oder Schritt wird zur Qual.

Die Einflussfaktoren für Arthrose

Bewegungsmangel, Übergewicht, einseitige oder falsche Belastung im Alltag oder beim Sport machen den Gelenken zu schaffen. Gelenke zählen zu den am meisten beanspruchten Körperteilen. Mit zunehmendem Alter treten vermehrt Abnützungserscheinungen auf. Diese natürlichen Alterungsprozesse kann man nicht aufhalten. Früher oder später treten diese bei jedem auf. Es gibt jedoch sehr wohl Möglichkeiten, um die Lebensqualität trotz Gelenkbeschwerden zu verbessern.

Diese fünf Aufbaustoffe helfen

Um rechtzeitig etwas gegen Arthrose zu tun, ist eine gezielte Unterstützung der Knorpel mit Aufbaustoffen notwendig. Sie helfen dabei, die Knorpelstruktur zu erhalten und die Beweglichkeit zu fördern.

Um diese Ziele zu erreichen haben sich besonders fünf Aufbaustoffe bewährt:

- Glucosamin ist für alle Gleit- und Dämpfungsschichten notwendig und regt die knorpelbildenden Zellen an.

- Chondroitin unterstützt durch seine hohe Wasserbindungskapazität die Elastizität und Druckfestigkeit des Gelenkknorpels.
- MSM, eine organische Schwefelverbindung ist ebenfalls für die Elastizität wichtig.
- Kollagen wiederum sorgt für die notwendige Festigkeit. Es ist Bestandteil jener langen Fasern, die in Knorpeln, Bändern, Bandscheiben und Knochen enthalten sind.
- Hyaluronsäure, oder auch Gelenkschmiere reduziert die Reibung.

Der Vorteil dieser Aufbaustoffe liegt darin, dass sie direkt zum Gelenk gelangen. Somit erreichen Sie die Wurzel des Problems. Sofern all diese Aufbaustoffe wie in Dr. Böhm® Gelenks complex in einem Präparat enthalten sind, unterstützen sie sich gegenseitig. Somit entfalten sie ihre volle Kraft. Salben wiederum dringen ins Gewebe ein und eignen sich eher zur kurzfristigen Anwendung.

Konsequente Einnahme lohnt sich

So konnte auch in Studien gezeigt werden, dass knorpel-aufbauende Stoffe dazu beitragen, Abbauprozesse im Gelenk zu verlangsamen. Sie stellen neben regelmäßiger Bewegung eine wichtige Säule im Kampf gegen das Fortschreiten der Arthrose dar. Zu beachten ist, dass Mikronährstoffe natürlich eine gewisse Zeit benötigen, um ihre volle Kraft entfalten zu können. Es ist daher etwas Geduld und Konsequenz bei deren Zufuhr notwendig. Aber rechtzeitiges Handeln, bereits bei ersten Anzeichen der Arthrose, und Dranbleiben lohnen sich. Daher ist es empfehlenswert, Präparate zu wählen, die gut verträglich sind und deren Einnahme über mehrere Monate möglich ist. Das in österreichischen Apotheken am meisten verkaufte Produkt ist hier Dr. Böhm® Gelenks complex.*

Regelmäßige Bewegung ist wichtig

Eine weitere wichtige Säule im Kampf gegen das Fortschreiten der Arthrose stellt regelmäßige Bewegung dar. Die Erfahrung zeigt nämlich, dass dadurch die Nährstoffe über die Gelenkflüssigkeit in den Knorpel gelangen und so die Gefahr einer Arthrose gesenkt wird. Gut geeignet sind sanfte, gelenkschonende Sportarten, wie beispielsweise Nordic Walking oder Schwimmen.

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.
Zur diätetischen Behandlung von degenerativen Gelenkbeschwerden.
*Apothekenabsatz Produkte zur gesunden Gelenkfunktion lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT/11/2018

Entgeltliche Einschaltung

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE GELENKE



Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

Damit Bewegung wieder Freude macht.

Probleme bei jeder Bewegung und steife Gelenke machen jeden Handgriff zur Überwindung und schränken die Lebensqualität ein. Hier unterstützt Dr. Böhm® Gelenks complex mit der **einzigartigen Kombination aus fünf elementaren Gelenkaufbaustoffen.**

Die Nr. 1* bei der diätetischen Behandlung von:

- ✓ Gelenkbeschwerden wie Arthrose
- ✓ Abnützungserscheinungen der Gelenke, Knorpel und Bänder

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke*

*Apothekenabsatz Produkte zur gesunden Gelenkfunktion lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT/11/2018

**-20%
Rabatt**



Rabattgutschein für Dr. Böhm® Gelenks complex
gültig von 01. bis 28.02.2019 nur in teilnehmenden Apotheken:
www.dr-boehm.at/produkt-des-monats
Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen wie Treuepässen.

Außen hui, innen hui

Tipps für schöne, gesunde Beine

Daran führt kein Weg vorbei: ob Cellulite oder Besenreiser – Beine brauchen Aufmerksamkeit und Pflege. Die Werbung verspricht zwar oftmals „Wundermittel“, welche schon nach ein paar Anwendungen Erfolg versprechen. Doch die Realität schaut anders aus. Wer seine Beine nachhaltig gesund und schön halten will, wird etwas mehr Zeit investieren müssen. Worauf es ankommt und was wirklich möglich ist, verrät Ihnen Ihre Apothekerin.



von Mag. pharm. Irina Schwabegger-Wager

Nähezu jede zweite Frau bekommt im Laufe ihres Lebens Probleme mit ihren Venen, besonders jene, welche eine oder mehrere Schwangerschaften durchlebt haben. Männer sind seltener von Venenleiden betroffen. Besenreiser gehören zu den einfachsten Venenveränderungen und können auch, müssen aber nicht, erste Anzeichen einer krankhaften

Venenveränderung wie zum Beispiel Krampfadern oder einer Venenschwäche sein.

Besenreiser sind dauerhaft erweiterte, winzig kleine Venen knapp unter beziehungsweise in der Haut. Ihren Namen bekamen sie, da sie bläulich und netzartig wie ein alter Reisigbissen durch die Haut schimmern. Sie sind zwischen ein und drei Millimeter breit, entspringen aus einer darunter-

liegenden Stammvene und treten vor allem im Bereich des Ober- und Unterschenkels sowie im Knöchelbereich auf. Obwohl sie zu den Krampfadern zählen, müssen sie aus medizinischen Gründen nicht entfernt werden. Es sollte jedoch stets ein Facharzt konsultiert werden, um weitergehende Venenerkrankungen auszuschließen. Als häufigste Ursache wird eine erbliche Veranlagung

gesehen, ausgelöst werden sie im Laufe des Lebens durch eine Bindegewebsschwäche, welche dazu führt, dass die Venenwände ausweiten und das Blut nicht mehr weiterbefördern können. Während dies bei den tieferliegenden Venen zu Durchblutungsstörungen führen kann, beeinträchtigen Besenreiser im Normalfall nicht die Beingesundheit, es sei denn, sie treten sehr großflächig auf – dann kann es zur Hauterwärmung und leichten Schmerzen kommen.

Schnelle Hilfe

Die einfachste Art, Besenreiser zu kaschieren, ist die Verwendung von speziellen wasserfesten Abdeckcremen, so genannte Camouflagen. Auch hochwertige Selbstbräuner können die Besenreiser solange „unsichtbar“ machen, bis eine natürliche Eigenbräunung diesen kaschierenden Effekt übernimmt. Ein sanftes Peeling vor dem Auftragen eines Selbstbräuners sorgt für eine gleichmäßige Bräunung. Jedoch Vorsicht! Ausgedehnte Sonnenbäder in der prallen Sonne sollten ebenso vermieden werden wie starke Temperaturwechsel (Sauna). Wer dauerhaft von Besenreisern befreit sein möchte, dem bleibt ein Arztbesuch nicht erspart. Dabei werden mittels Sklerotherapie (Verödung) oder auch Laser-Therapie in mehreren Sitzungen ungeliebte Besenreiser rasch entfernt. In der Nachbehandlung ist neben dem Tragen von Kompressionsstrümpfen die Pflege enorm wichtig. Auch Kundinnen, die aktiv einer Verschlechterung ihrer Venengesundheit entgegenwirken wollen, im Beruf lange stehen oder viel sitzen müssen, sind mit der regelmäßigen Anwendung

von speziellen Venenpflegeprodukten gut beraten.

Pflanzliche Hilfen

In der Apotheke stehen dazu Extrakte wie Rosskastanie, Mäusedornwurzel, Buchweizen, rotes Weinlaub, Rutin oder Citrusschalen sowohl zum Einnehmen in Form von Tabletten oder Tee als auch als Salbe oder Gel zum lokalen Auftragen zur Verfügung. Bei der Auswahl des individuell geeigneten Präparates gibt es den fachkundigen Rat des Apothekers zur richtigen Anwendung obendrein dazu. Die genannten Inhaltsstoffe wirken unter anderem venentonisierend, entzündungshemmend, zellschützend und wirken Ödemen, geschwellenen Beinen und Spannungsgefühlen in den Beinen entgegen. Auch speziell abgestimmte Aromaölmischungen („Beinöl“) verbessern Hautbild und Beschwerden und können individuell in der Apotheke zusammengestellt werden. Beim Auftragen ist darauf zu achten, die Venensalben vom Fuß in Richtung Leiste mit leichten Massagebewegungen aufzutragen. Dadurch werden die Venen in ihrer Pumparbeit

optimal unterstützt.

Ungeliebte Cellulite

Um ein hingegen rein weibliches Problem, weil anatomisch begründet, handelt es sich bei Cellulite, der ungeliebten „Orangenhaut“. Fast jede Frau ist davon mehr oder weniger betroffen, und das unabhängig vom Alter. Die ungeliebten Dellen, welche vorzugsweise an Beinen, Oberarmen und Gesäß auftreten, sind auch ab dem 20. Lebensjahr keine Seltenheit. Schuld daran sind Fettablagerungen im Bindegewebe. Wenn die Fettzellen in der Unterhaut wachsen, so brauchen sie Platz, verformen die Zellwände und drängen zwischen den bei Frauen parallel angeordneten Bindegewebssträngen hervor. So vorteilhaft diese Anordnung während einer Schwangerschaft ist, um die Zunahme des Bauchumfangs zu ermöglichen, so nachteilig wirkt sie sich bei der Cellulite aus. Männer sind hier eindeutig im Vorteil: Ihre Kollagenfasern in der unteren Hautschicht sind gitterartig angeordnet, damit sind sie „cellulitefrei“.



Zubereitungen aus rotem Weinlaub können die Beschwerden einer leichten Venenschwäche lindern.



Erfolg durch Kombination

Auch beim Kampf gegen die Cellulite gilt es, den inneren Schweinehund zu bekämpfen, steht doch Aufbau der Muskelmasse durch Bewegung als eine der effektivsten Maßnahmen an erster Stelle. Wer dabei auch noch sein Übergewicht reduziert und das Rauchen aufgibt, ist auf dem richtigen Weg. Was die angebotenen Pflegeprodukte betrifft, so sollte man vorsichtig sein mit Versprechungen wie Fettverbrennung oder straffer Körper, sonst ist die Enttäuschung groß. Zwar kann sich das Hautbild

verbessern, das ursächliche Problem jedoch wird mit ihrer alleinigen Anwendung definitiv nicht behoben. Auch wenn sich Cellulite leider nicht einfach wegcremen lässt, machen Produkte mit Inhaltsstoffen zur

Durchblutungsförderung und Anregung des Lymphflusses durchaus Sinn. Darüber hinaus gilt es als bewiesen, dass das Einmassieren spezieller Cellulitepflegeprodukte sowie Körperbürstungen unter der Dusche, kalte Beingüsse oder Wassertreten (warm/kalt) nach Sebastian Kneipp den Lymph- und Blutfluss anregen und nachhaltig verbessern können, sofern sie regelmäßig durchgeführt werden.

Ausdauer wird belohnt

Wer Sport, gesunde Ernährung, ausreichendes Trinken und gute, regelmäßige Pflege kombiniert, wird sicher bald mit ersten sichtbaren Erfolgen belohnt werden. Damit steht gepflegten und vor allem gesunden (Sommer-)beinen nichts mehr im Weg.

Tipp von der Apothekerin

Ob gesunde Venen oder Cellulite – diese sechs Tipps sollten Sie beherzigen:

- Übergewicht reduzieren, Flüssigkeitszufuhr erhöhen
- Zuckerzufuhr beschränken und Ballaststoffanteil erhöhen
- Sonnenbaden, Saunabesuche oder Solarium auf ein Minimum beschränken
- Auf das richtige Abrollen des Fußes achten! Öfter barfuß gehen, High Heels und enge Beinkleider sollten eher die Ausnahme sein
- Regelmäßige Bewegung wie Walken, Laufen, Radfahren oder Schwimmen trainiert die Wadenmuskelpumpe und unterstützt die Venen bei ihrer Arbeit. Wer einen stehenden oder sitzenden Beruf ausübt, verschafft den Venenklappen mit regelmäßigen Fuß-Übungen wie Wippen im Zehenstand oder Fußkreisen Erleichterung.
- Pflegeprodukte für Cellulite oder Besenreiser regelmäßig anwenden, dabei zu Produkten mit ausreichend hoher Wirkstoffkonzentration und hochwertigen Inhaltsstoffen greifen – es zahlt sich aus!



TIPP



Rückenschmerzen?



- Ischias
- Bandscheiben-vorfall
- Kreuzschmerzen
- Hexenschuss
- chronische Nacken-, Arm- und Schulterschmerzen
- Bandscheiben-operation

Für eine schnelle Erholung bei Nervenschäden an der Wirbelsäule

Neuronal® Kapseln wirken direkt am Entstehungsherd der Schmerzen. Sie wirken ganz anders als Analgetika.

Wissenschaftlich bewiesen*:

(für die Zutaten)

- reduzieren die Intensität der Schmerzen
- verbessern den allgemeinen Gesundheitszustand
- verbessern die Lebensqualität
- reduzieren die Einnahme von Schmerzmitteln

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.



Qualität aus Ihrer Apotheke!

1 Kapsel täglich

natürlich ohne Nebenwirkungen

Neuronal® ist in Apotheken erhältlich.
PZN 4126962

Telefon: +43 664 414 77 35
www.ohne-rueckenschmerzen.com

* Referenz:

- Liebau C. et al. Beschleunigte Schmerzenreduktion bei akuter Lumbago. Orthopädische Praxis 2003;39(5):320-324
- Neurotrope Nährstoffe fördern Genesung nach Bandscheiben-OP. Extracta ortho 2008;2:44-45

Copyright Panakea d.o.o.

NEU

Verursachen Ihnen Ihre Gelenke immer noch Schmerzen?
Haben Sie schon fast alles ausprobiert?

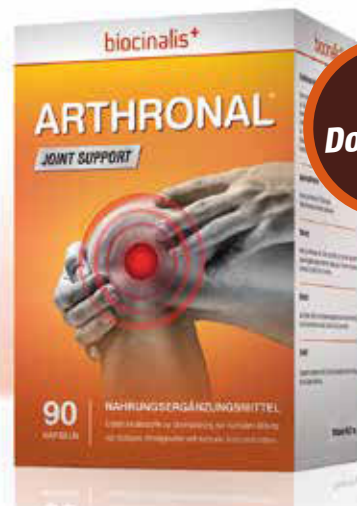
ARTHRONAL®

FÜR FLEXIBLE UND JUGENDLICHE GELENKE



Pharmazeutisch optimierte Zusammensetzung:

MSM + Glucosamin + Terminalia chebula. + Chondroitinsulfat + Hyaluronsäure + Vitamin C + Zink + Mangan + Kupfer + Vitamin D3



Hohe Dosierung

Endlich eine Kombination, die wirklich hilft!

ARTHRONAL® ist in Apotheken erhältlich.
PZN:5050563 Telefon: +43 664 414 77 35

www.arthronal.com

Wenn die Kleinen kränkeln ...



Säuglinge und Kinder werden besonders häufig von Erkältungen geplagt. Hier erfahren Sie, wie Sie die Symptome lindern und die Genesung vorantreiben können.

von Lana Gricenko, Bakk. phil.

Eine Erkältung, auch grippaler Infekt genannt, ist immer unangenehm. Die Kleinsten leiden hierbei ganz besonders: Da sie sich uns noch nicht mitteilen können, sind sie auf unsere Hilfe angewiesen. Selbst bei Kleinkindern ist es oft noch nicht so eindeutig. Häufig können sie zum Beispiel Halsschmerzen im Rahmen einer Erkältung nicht benennen und leiden

daher ebenfalls still vor sich hin. Wenn Kinder sogar das Lieblingsessen verweigern, schlecht schlafen oder unruhig sind, dann sollte sich das besser ein Kinderarzt ansehen.

Bei Halsschmerzen sollten Sie auf Hautausschläge achten, die auf andere Krankheiten als eine einfache Erkältung hindeuten könnten, zum Beispiel Scharlach.

Erkältete Kinder brauchen viel Ruhe und Schlaf. Bei Langeweile sind Hörbücher ideal – sie sind unkompliziert und bedürfen keiner Anstrengung seitens der Kleinen.

Hilfe beim Schnäuzen

Bei Säuglingen funktioniert das Naseschnäuzen noch nicht. Da Babys mit verstopfter Nase aber nicht trinken können, muss etwas dagegen getan werden. Mit speziellen Nasensekretsaugern kann der Schleim einfach „abgesaugt“ werden. Wichtig ist, dass Sie den Sauger nicht zu tief in die Nase stecken, sonst reizen Sie die Schleimhaut. Lassen Sie sich am besten in der Apotheke beraten. Bei trockener, entzündeter Nase kann man bei kleineren wie auch bei größeren Kindern Tropfen oder Sprays mit Meer- oder Kochsalz

TIPP**Sicher ist sicher**

Babys und Kleinkinder leiden häufiger unter Erkältungen als es Erwachsene tun – nämlich bis zu zwölfmal pro Jahr. Das liegt daran, dass ihr Immunsystem noch nicht ganz ausgereift ist. Bei Babys und Kleinkindern ist es grundsätzlich das Beste, bei jeder Art von Erkrankung den Kinderarzt zu konsultieren. So stellen Sie sicher, dass nichts Ernsteres dahintersteckt. Bei der Therapie sollte darauf geachtet werden, nur Mittel zu verwenden, die auf das Alter beziehungsweise das Gewicht abgestimmt sind.

anwenden. Das befeuchtet die Nase und löst die Krusten. Ansonsten helfen nach ärztlicher Absprache auch spezielle schleimhautabschwellende Nasentropfen für Säuglinge und Kinder. Diese sollten Sie aber nicht länger als eine Woche verwenden. Bei längerer Anwendung besteht die Gefahr, dass die Nasenschleimhaut beschädigt wird beziehungsweise ein Arzneimittelschnupfen entsteht.

Pflanzliches gegen Husten

Ein Erkältungshusten kann mehrere Wochen dauern. Bereits für sehr kleine Kinder stehen pflanzliche, schleimlösende Hustensäfte zur Verfügung, die nach Absprache mit dem Arzt gegeben werden können. Oft enthalten diese Mittel Thymian und Efeu. Thymian löst den zähflüssigen Schleim und hilft beim Abtransport. Efeu lindert die Entzündung, reduziert den Hustenreiz und löst ebenfalls den Schleim. Ihr Kind sollte außerdem viel trinken, denn auch das hilft dabei, den Schleim zu lösen. Wenn ein Hustenstiller



Mit Nasensekretsaugern können Sie den Schleim einfach „absaugen“.



Mein Duo für Knochen & Immunsystem!

Vitamin D3 & K2**Mit praktischer Dosierpumpe**

- Kombination aus Vitamin D3 & K2
- in hochreinem Olivenöl gelöst

www.multi.at

Exklusiv in Ihrer Apotheke

benötigt wird, gibt es ebenfalls pflanzliche Präparate. In vielen Fällen ist Eibisch enthalten. Dieser bedeckt die Schleimhäute wie ein Schutzfilm und lindert so den Hustenreiz.

Starke ätherische Öle mit Kampfer oder Menthol (zum Beispiel Pfefferminz- oder Eukalyptusöl) können bei Babys und Kleinkindern einen lebensbedrohlichen Stimmritzenkrampf auslösen und sollten deshalb unbedingt vermieden werden. Es gibt spezielle Erkältungssalben und -tropfen für Babys und Kinder, die ätherische Öle wie Kiefernadel- oder Fichtenöl enthalten. Diese sind unbedenklich und können auf Brust und Rücken gerieben werden.

Lutschpastillen sollten Babys und Kleinkinder noch nicht erhalten. Für gewöhnlich sind Kinder ungefähr ab dem Vorschulalter dazu



Etwa ab dem Vorschulalter können Kinder mit Lutschpastillen umgehen. Für Jüngere gibt es Alternativen.

in der Lage, eine Pastille für längere Zeit im Mund zu behalten ohne sie zu verschlucken oder zu zerbeißen. Sie sollten sich jedenfalls ganz sicher sein, dass Ihr Kind schon so weit ist. Trotzdem müssen auch kleinere Kinder nicht leiden. Für sie gibt es geeignete Rachensprays – achten Sie darauf, dass die Inhaltsstoffe für das entsprechende Alter geeignet sind.

Vorsicht bei Ohrenschmerzen

Wenn Kinder unter Ohrenschmerzen leiden, sollte der Kinderarzt eine Mittelohrentzündung ausschließen. Weitere Symptome dieser Krankheit sind Fieber und Hörstörungen. Im Rahmen der Selbstmedikation hilft meistens Wärme. Auf das entzündete Ohr können warme Kompressen oder Zwiebelwickel aufgelegt werden.

Homöopathische Helfer

Es gibt einige homöopathische Mittel, die bei grippalen Infekten im Kindesalter helfen sollen: Gelsemium befeuchtet die Schleimhäute und desinfiziert sie. Natrium sulfuricum und Sambucus nigra helfen bei Schnupfen. Belladonna wird bei rotem Rachen und Schmerzen eingesetzt, außerdem auch bei Entzündungen der Ohren. Sticta pulmonaria und Causticum sollen bei Husten helfen. Für Babys können Sie die Tabletten zerdrücken und anschließend ins Fläschchen oder in den Brei geben.



TIPP

vom Apotheker

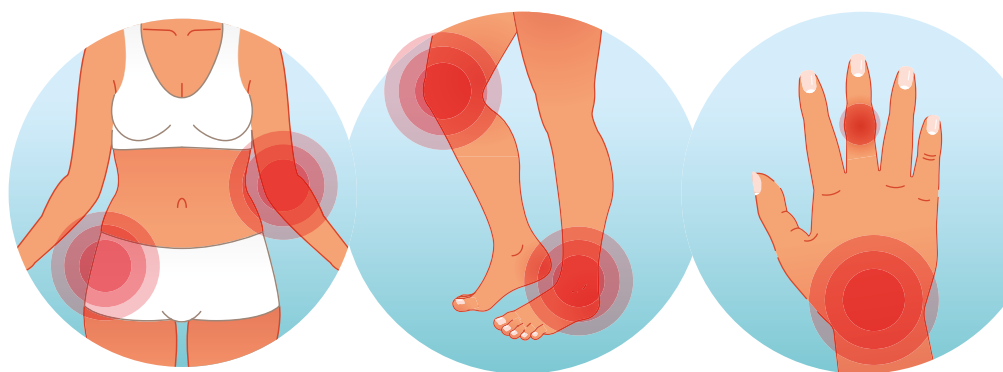
- Erinnern Sie Ihre Kinder beim Nachhausekommen an das Händewaschen.
- Säuglinge stecken ihre Finger gerne in den Mund. Greifen Sie die Hände von Babys nur mit gewaschenen Händen an.
- Meiden Sie direkte Zugluft.
- Lüften Sie regelmäßig.
- Halten Sie die Atemwege mit viel Wasser, Tees und Suppen feucht.
- Sorgen Sie für hohe Luftfeuchtigkeit im Zimmer.
- Abschwellende Nasentropfen und -sprays nur kurzfristig anwenden.
- Kein Kampfer, kein Menthol!
- Besonders wenn die Kleinen geschwächt sind, brauchen sie viel Aufmerksamkeit und Liebe.
- Erkältete Kinder brauchen viel Ruhe und Schlaf.

Der Rheumafaktor



Der so genannte Rheumafaktor (RF) gehört zu den Autoantikörpern. Erhöhte Rheumafaktor-Werte im Blut können ein Hinweis auf eine rheumatoide Arthritis sein.

von Camilla Burstein, MA



Die rheumatoide Arthritis ist eine chronisch-entzündliche Systemerkrankung, welche die Innenhaut der Gelenke befällt.

Die Hauptaufgabe der Antikörper ist normalerweise der Schutz des Körpers vor allem, was dem Körper fremd ist wie Bakterien, Pilze, Viren etc.

Bei Autoimmunerkrankungen kommt es zu Entzündungsreaktionen in Organen und verschiedensten Körpergeweben. Eine besondere Autoantikörperform ist der Rheumafaktor. Dabei handelt es sich um Autoantikörper, die wiederum selbst gegen Antikörper gerichtet sind – Antikörper gegen Antikörper also.

Erhöhte Werte

Erhöhte Rheumafaktor-Werte im Blut können ein Hinweis auf eine rheumatoide Arthritis sein. Für die Diagnose der rheumatoiden Arthritis spielen

neben den typischen Beschwerden der betroffenen Patienten folgende Laborwerte eine wichtige Rolle:

- Entzündungszeichen im Blut
- erhöhte Rheumafaktor-Werte
- erhöhte Anti-CCP-Werte

Neben diesen Laborwerten sind auch bildgebende Untersuchungsverfahren (Röntgen, Kernspintomographie) für die Diagnose wichtig. Der RF ist bei ca. 80 Prozent der Patienten mit rheumatoider Arthritis nachweisbar, er findet sich auch bei anderen Autoimmunerkrankungen (z.B. systemischer Lupus erythematodes), aber auch bei bakteriellen und viralen Infektionen.

Weiterhin findet sich ein positiver RF-Test auch bei einem gewissen

Referenzwert:
<14 U/ml

Anteil an Gesunden. Deshalb wird ergänzend oft der CCP-Wert (Cyklisches Citrulliniertes Peptid) bestimmt. Die rheumatoide Arthritis ist eine chronische, in Schüben verlaufende Autoimmunerkrankung, bei der es zu schweren Gelenkentzündungen kommt.

Diese Entzündungen führen mit der Zeit zur Zerstörung der Gelenkstrukturen (Gelenkscapsel, Gelenkknorpel).

Graue Tage für die Psyche

Viele Menschen sind vor allem in den lichtärmeren Herbst- und Wintermonaten von einem seelischen Tief betroffen. Schuld sind oft das nasskalte Wetter und der durch die kurzen Tage entstehende Lichtmangel. Mit unseren Tricks können Sie kleine Tiefs schneller überwinden.

1 Tief oder Depression

Einige Menschen leiden in den kälteren Monaten an einer Winterdepression (Saisonal Abhängige Depression). Die Symptome können höheres Schlafbedürfnis und gleichzeitig Müdigkeit sein, Heißhunger und Gewichtszunahme. Andere Depressionen gehen meist mit Schlaf- und Appetitlosigkeit sowie Gewichtsverlust einher. Betroffene sollten, wenn sie Anzeichen für eine Depression bemerken, ihre Beschwerden von einem Arzt abklären lassen. Als Hauptauslöser der Winterdepression gilt der Mangel an Tageslicht.



Der „Blues“

Eine harmlosere, schwächere Variante ist der „Winter-Blues“: Antriebslos und missgelaunt schleppen sich die Betroffenen durch die dunklen Tage, richtig depressiv sind sie aber nicht. Diese Form wird auch Subsyndromale Depression genannt.

4

Lichttherapie

Um die Serotoninausschüttung anzuregen, hat sich die Lichttherapie bewährt. Speziallampen mit circa 10.000 Lux, eine Stunde täglich angewandt, können Licht in die Psyche bringen.

2

3 Die Bedeutung von Licht

Licht steuert das Zusammenspiel der körpereigenen Hormone Melatonin und Serotonin. Durch Sonnenlicht steigt der Spiegel des „Glückshormons“ Serotonin, das unter anderem positiv auf unsere Stimmung wirkt. Das „Schlafhormon“ oder besser Dunkelhormon Melatonin wird ausgeschüttet, wenn es dunkel wird.



Bewegung

In den trüben Monaten braucht der Körper so viel natürliches Tageslicht, wie er bekommen kann. Deshalb wird empfohlen, viel Bewegung an der frischen Luft zu machen. Ein Spaziergang im fahlen Winterlicht von einer halben Stunde tut der Psyche gut.

6 Pflanzliche Helfer

Johanniskraut

Johanniskraut gehört zu den ältesten bekannten Heilpflanzen. Schon im Mittelalter wurde die Pflanze gegen Melancholie eingesetzt. Johanniskraut wirkt sich positiv auf den Serotoninspiegel aus und lindert auf natürliche Art Stimmungstiefs und depressive Verstimmungen, die etwa in der dunklen Jahreszeit oder bei vermehrtem Stress auftreten. Lassen Sie sich vom Apotheker beraten – bei Johanniskraut kann es zu Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten kommen.

Rosenwurz

Rosenwurz steigert wegen ihrer muntermachenden und ausdauersteigernden Wirkung die Leistungsfähigkeit und hilft vor allem gegen Müdigkeit und Erschöpfung. Gleichzeitig hilft sie gegen Anspannung und sorgt für Erholung nach körperlicher Anstrengung.

8 Vitamin D bei Depression

Neben seinen zahlreichen Funktionen zeigt Vitamin D einen entscheidenden Einfluss auf die psychische Befindlichkeit des Menschen. Zahlreiche Studien an Jung und Alt konnten nachweisen, dass der Vitamin-D-Spiegel eng mit der Stimmungslage und der psychischen Ausgeglichenheit zusammenhängt. Es wird empfohlen, bei allen psychischen Befindlichkeitsstörungen den Vitamin-D-Spiegel bestimmen zu lassen.



7 Aromatherapie

Auch mit ätherischen Ölen kann man gegen Stimmungstiefs angehen. Ätherische Öle können zum Beispiel als Badezusatz, als Inhalation oder in der Duftlampe eingesetzt werden. In der Duftlampe wirken Zitrusöle wie Zitrone, Orange, Bergamotte und Grapefruit belebend und steigern die Konzentration. Wenn nach einem hektischen Tag die Gedanken kreisen, verhilft ein herrliches Bad mit Lavendelblüten und ätherischem Lavendelöl zur Ruhe. Bei ätherischen Ölen ist unbedingt auf die Qualität zu achten. In der Apotheke sind Sie auf der sicheren Seite: Die hier angebotene Ware erfüllt die strengen Anforderungen des Arzneibuchs.



Aus dem Gleichgewicht...

Scheidentrockenheit

Etwa jede dritte Frau hat in den Wechseljahren und danach Beschwerden, über die sie besonders ungern spricht: Scheidentrockenheit. Aber auch jüngere Frauen können betroffen sein...

von Camilla Burstein, MA

Obwohl wir in einer weitgehend aufgeklärten Gesellschaft leben, gibt es dennoch einige Bereiche, über die zu sprechen wir uns schämen. Dabei ist es wichtig und gut, dass diese Dinge zur Sprache kommen wie in unserer Serie „(K)ein Tabu!“.

Scheidentrockenheit ist einerseits unangenehm und kann andererseits auch das Sexualleben negativ beeinflussen. Scheidentrockenheit hat aber noch weitreichendere Folgen. Die trockenen Schleimhäute sind anfälliger für Pilze und Bakterien, sodass Scheidenpilze und vaginale Infektionen vermehrt vorkommen können. Jeden Tag sondert die Scheide eine milchig-weißliche Flüssigkeit aus. Der „normale“ Ausfluss besteht aus Flüssigkeit des Gebärmutterhalses und Schleimhautzellen der Scheide. Er erfüllt wichtige Funktionen beim Schutz der weiblichen Genitalien vor Krankheitserregern. Die Menge des Ausflusses ist von Frau zu Frau verschieden, normalerweise ent-

spricht sie etwa zwei bis fünf Gramm. Bei zu geringen Mengen spricht man von Scheidentrockenheit. Wann sie vorliegt, hängt allerdings stark vom individuellen Empfinden der einzelnen Frau ab. Neben der Trockenheit können sich auch Juckreiz, Brennen sowie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr bemerkbar machen.

Menopause und hormonelle Schwankungen

Scheidentrockenheit ist eine häufige Begleiterscheinung in den Wechseljahren. Sie ist, so wie auch Hitzewallungen, auf eine verminderte Östrogenproduktion zurückzuführen. Östrogen sorgt für die Durchblutung

TIPP

- Die Ursachen für Scheidentrockenheit können auch seelischer Natur sein. Gegen Stress und Nervosität können Sie Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung ausprobieren.
- Frauen mit einer trockenen Scheide können während der Menstruation eine Binde statt Tampons verwenden. Tampons können neben dem Blut auch das Scheidensekret aufsaugen.

der Schleimhäute, in denen besonders viele Hormonrezeptoren sitzen. Gleichzeitig nimmt die Elastizität des Gewebes ab. Da auch die Drüsen im Gebärmutterhals weniger Schleim



Scheidentrockenheit gehört zu den häufigsten sexuellen Problemen.

produzieren, wird die Scheide insgesamt trockener, empfindlicher und kann leichter verletzt werden. Schwankungen im weiblichen Hormonsystem treten potenziell auch während der Schwangerschaft und Stillzeit auf. Außerdem, wenn die Eierstöcke oder Gebärmutter operiert wurden. In diesem Fall können Frauen ebenfalls unter einer trockenen Scheide leiden. Auch bestimmte Krankheiten oder Medikamente können die Beschwerden auslösen.

Scheidentrockenheit infolge von Krankheiten

Auch Krankheiten wie Diabetes können vaginale Trockenheit verursachen. Die Befeuchtung der Scheide kann bei Diabetikerinnen verlangsamt sein oder insgesamt schwächer ausfallen. Ein erhöhter Blutdruck, Multiple Sklerose und Endometriose können ebenfalls Scheidentrockenheit begünstigen. Besonders gefährdet sind Krebspatientinnen: Chemotherapie, Bestrahlung und Medikamente, wie zum Beispiel die bei Brustkrebs häufig durchgeführte Antihormontherapie, können als Begleitsymptom zu einer trockenen Scheide führen. Bei der Autoimmunerkrankung Sjögren-Syndrom führen Entzündungen von Tränen- und Speicheldrüsen zum Austrocknen der Schleimhäute. Vor allem Augen und Mund, aber auch die Scheide können betroffen sein.

Behandlung

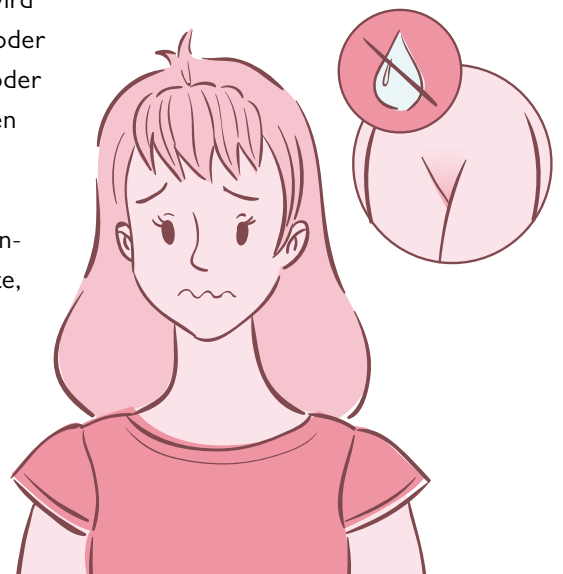
Leiden Sie unter Scheidentrockenheit, sollten Sie Ihren Frauenarzt aufsuchen. Stellt er körperliche Ursachen für die Scheidentrockenheit fest, werden diese behandelt. So wird beispielsweise der Blutdruck oder Blutzucker richtig eingestellt oder es werden die eingenommenen Medikamente geprüft. Ist ein Östrogenmangel der Grund für die Scheidentrockenheit, helfen Östrogenpräparate, die den Mangel ausgleichen. Feuchtigkeitsspendende Cremes, Zäpfchen oder Gele aus der Apotheke können die vaginale Trockenheit ebenfalls lindern. Einige Zuberei-

tungen enthalten polycarbophile Substanzen, die die Scheidenhaut mit einem schützenden Film überziehen und so auch bakteriellen Infektionen vorbeugen.

Auch Rotklee, der ebenfalls Phytohormone enthält, wird immer wieder zur Linderung der Scheidentrockenheit empfohlen. Auch hier entsteht die Wirkung durch die östrogenähnlichen Inhaltsstoffe. Daneben setzt man die Pflanze gegen Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Nervosität und Libidoverlust ein.

Intimhygiene

Die natürliche Keimbeseidlung der Vagina, die so genannte Scheidenflora, reguliert das Milieu der Scheide und erfüllt wichtige Funktionen in der Abwehr von Krankheitserregern. Normale Seife hat im Intimbereich folglich nichts zu suchen. Bei manchen Frauen kann es durch übertriebene Intimhygiene zu einer trockenen Scheide kommen. Zur Reinigung des äußeren Genitalbereiches sollten daher in erster Linie klares Wasser oder spezielle Waschgele aus der Apotheke verwendet werden.





Immunsystem stärken

Gut gewappnet gegen Erkältungen

Serie



So kann man mit sanften Mitteln die tierischen Abwehrkräfte unterstützen.

von Mag. med. vet. Sonja Franz

Auf genügend Schlaf achten

Wichtig für das Immunsystem ist es auch, dass ein Hund genügend Ruhestunden bekommt: Hunde sollten im optimalen Fall täglich 18 bis 20 Stunden schlafen. Haben die Vierbeiner keinen Rückzugsort, wo sie in Ruhe schlummern können, kann das neben Verhaltensproblemen ebenso zu einer Abwehrschwäche führen.

Besonders in dieser Jahreszeit haben Hunde häufig mit Infektionen der Atemwege zu kämpfen, häufiges Schneefressen kann ebenso den Rachen reizen. Die Waffe gegen Bakterien, Viren und Co. ist ein gut gestärktes Immunsystem.

Komplementärmedizinische Unterstützung

Weiß man, dass der Hund zu Erkältungen neigt, kann man mit komplementärmedizinischen Mitteln vorbeugen. Homöopathisch zum Beispiel mit Echinacea D6 oder einem antiviralen Komplexmittel mit dem pflanzlichen Wirkstoff Vincetoxicum hirundinaria, das bei den ersten Anzeichen einer Erkältung das Immunsystem stimuliert und der Entzündung der Schleimhäute entgegenwirkt. Hunde und Katzen erhalten davon 20 bis 40 Tropfen oder zwei bis drei Tabletten dreimal täglich. Homöopathische Medikamente wirken am besten, wenn die Aufnahme der Wirkstoffe über die Mundschleimhaut erfolgt. Die Tabletten kann man dazu am besten

zerkleinern und mit einer Spritze mit Wasser direkt ins Maul geben. Auch Kräutermischungen können bei Haustieren kurweise zur Boosterung des Immunsystems eingesetzt werden.

Eine andere Möglichkeit ist die Gabe von Schüßler Salzen als Immunkur:

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12
- Nr. 6 Kalium sulfuricum D6
- Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6

kleine Hunde: 3x täglich ½ Tablette

mittelgroße Hunde: 3x täglich 1 Tablette

große Hunde: 3x täglich 2 Tabletten

Man kann die Tabletten in etwas Wasser auflösen und den Brei unter Futter geben oder mit einer kleinen Spritze ohne Nadel direkt ins Maul träufeln. Verabreicht man die Tablette

direkt, empfiehlt es sich, die Tablette in die Lefze zu schieben.

Hat der Hund bereits typische Erkältungssymptome wie Husten, Würgen und Appetitlosigkeit kann man kurzzeitig Salbei- oder Käsepappele, Efeupräparate sowie ein Rachenspray mit dem Wirkstoff Benzydaminhydrochlorid einsetzen, das schmerzstillend und entzündungshemmend wirkt. Bessern sich die Symptome nach wenigen Tagen jedoch nicht, sollte man einen Tierarzt zur genaueren Abklärung und Behandlung aufsuchen.



Erkrankung des Skeletts **Osteoporose**

In Österreich leiden rund 500.000 der über 50-Jährigen an Osteoporose. Osteoporose kommt zwar bei beiden Geschlechtern vor – bei der Frau jedoch häufiger als beim Mann. Doch nur bei einem kleinen Teil ist die Krankheit auch diagnostiziert. Die meisten Betroffenen wissen gar nicht, dass bei ihnen der schleichende Verlust der Knochenmasse bereits eingesetzt hat. Denn Osteoporose verursacht lange Zeit keine Schmerzen. Nur eine rechtzeitige Diagnose kann im Zusammenspiel mit einer entsprechenden effektiven Therapie die dramatischen Folgen des „Knochenschwundes“ weitgehend verhindern. Osteoporose wird jedoch häufig erst dann diagnostiziert, wenn bereits Knochenbrüche aufgetreten sind.

Um die Knochengesundheit zu erhalten, empfehlen Experten eine ausreichende Kalziumaufnahme. Auch Vitamin D spielt eine entscheidende Rolle in der Mineralisierung der Knochen. Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung und Nichtrauchen zählen ebenfalls zu der primären Osteoporoseprävention.



Für alle, die mehr wollen

D₃ekristolvit

4000 I.E.



- Unterstützt das Immunsystem
- Ist wichtig für Knochen und Muskeln

Vitamin D

- trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei

Die angegebene empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwenden! Erzeugnis außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern!

Nahrungsergänzungsmittel

Dermapharm





Adler Pharma

PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

Einladung zu Schüßler Seminaren Frühjahr 2019

Spontantipps von Kopf bis Fuß **„Türöffner zur Welt der Schüßler Salze“**

Termine Adler Pharma:

Steiermark: 28.03.2019 Sporthotel Kapfenberg, 8605 Kapfenberg
10.04.2019 Steiermarkhof, 8052 Graz
Wien: 02.04.2019 Veranstaltungszentrum Europahaus, 1140 Wien
Niederösterreich: 03.04.2019 Hotel Böck, 3100 St. Pölten
09.04.2019 Schloss Haindorf, 3550 Langenlois
Oberösterreich: 22.05.2019 Bildungshaus St. Magdalena, 4040 Linz

Anmeldung: nina.mayrhofer@adler-pharma.at, Fax: +43 6545 200 504



Termine Adler Pharma in Kooperation mit Jacoby GM Pharma GmbH:

Vorarlberg: 05.03.2019 Hotel Krone, 6850 Dornbirn
Tirol: 07.03.2019 Landhotel Reschenhof, 6068 Mils
Oberösterreich: 26.03.2019 Bildungshaus Schloss Puchberg, 4600 Wels
Kärnten: 14.05.2019 Seepark Hotel, 9020 Klagenfurt
Salzburg: 15.05.2019 Hotel Hubertushof, 5081 Anif

Anmeldung: wengler.barbara@jacoby-gm.at, Fax: +43 7722 80712

**Der Besuch des Seminars ist kostenlos von 14:00 bis 18:00 Uhr,
lassen Sie sich bei Begrüßungskaffee, und Nachmittagspause verwöhnen.**

Wir freuen uns auf Ihr zahlreiches Kommen und wünschen Ihnen ein interessantes Seminar!

The background of the entire page is a top-down view of various natural and pharmaceutical products. On the left, several white, oval-shaped pills are scattered on a large green leaf. In the center, a cluster of yellow, oval-shaped capsules is arranged. To the right, there are two small glass dropper bottles with amber-colored liquid and silver caps, and several green, capsule-shaped pills. In the top right corner, a small white bowl contains dried, brownish plant material. The overall aesthetic is clean and natural, emphasizing the theme of natural medicine.

DA
DEINE APOTHEKE

NATUR- HEILKUNDE

- **Homöopathie**

Zeigen Sie Erkältungen „die kalte Schulter“!

- **Vitalpilze**

Kraftpakete mit individuellen Einsatzgebieten

- **Ackerschachtelhalm**

Wundheilungsförderndes und hautberuhigendes Heilmittel – und vieles mehr



*Mit Homöopathie
gesund durchs Jahr*

**Zeigen Sie
Erkältungen die
„kalte Schulter“!**

Neue
Serie



Fieber, Husten, Schnupfen und Heiserkeit haben im Februar Hochsaison. Falls es auch Sie „erwischt“, lindert die klassische Homöopathie viele Beschwerden. Ihr Apotheker kennt sich aus und empfiehlt Ihnen geeignete Präparate. Ein Überblick.

von Dipl.-Chem. Michael van den Heuvel

Die Homöopathie ist als alternativmedizinische Behandlungsform ab dem 18. Jahrhundert entstanden. Ihr Begründer Samuel Hahnemann (1755 bis 1843) und zahlreiche seiner Schüler erforschten, wie Stoffe auf unseren Körper wirken. Heute wissen wir: Für Sie als Patientin oder Patient ist wichtig, in der Apotheke alle Beschwerden möglichst detailliert zu beschreiben. Denn die Homöopathie hat als Grundsatz,



Was tun, wenn...

...die Nase „krankt“?

TIPP

Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

Als ganzheitliche Therapieform aktiviert die Homöopathie Ihre Selbstheilungskräfte. Sollten sich Ihre Beschwerden innerhalb weniger Tage nicht bessern, ist es Zeit für einen Arztbesuch. Das gilt auch bei starken Kopfschmerzen, hohem Fieber, Schluckbeschwerden oder auffälligen Schwellungen der Lymphknoten. Setzen Sie keine ärztlich verordneten Medikamente ab, beispielsweise Antibiotika. Oft ist es möglich, klassische Arzneimitteltherapien mit der Homöopathie zu begleiten.

Gleiches mit Gleichem zu behandeln. Das heißt: Chemikalien oder Naturprodukte lösen in ihrer reinen Form bestimmte Beschwerden aus. Werden sie stark verdünnt, sprich potenziert, wirken sie Hahnemann zufolge genau gegen diese Symptome.

Ist Ihre Nase eher nachts oder im Freien verstopft, fließt sie tagsüber jedoch, lohnt sich ein Versuch mit Nux vomica D12. Zu den typischen Symptomen gehören neben Jucken auch ein starker Niesreiz. Quälen Sie sich eher mit einer verstopften Nase und kommen Stirnkopfschmerzen mit hinzu, bessert Luffa D6 die Beschwerden. Haben Sie eher Schnupfen mit zähem, dickem Schleim, mit häufigem Niesen und mit starker Borkenbildung, ist das ein Fall für Kalium bichromicum D4. Wer eher abends als morgens eine verstopfte Nase hat und sich an der frischen Luft besser fühlt, profitiert von Pulsatilla D6. Arsenicum album D12 wird bei wässrigem Schnupfen mit brennenden



Schleimhäuten eingesetzt. An der Luft bessern sich die Beschwerden. Verschlechtert sich Fließschnupfen im Freien, kommt *Allium cepa* D6 zum Einsatz. Speziell bei Säuglingsschnupfen hat sich *Sambucus nigra* D3 bewährt.



...der Hals schmerzt?

Zu Beginn eines Infekts treten oft Halsschmerzen auf. Beim ersten Kratzen greifen viele Menschen zu *Aconitum* D30, um Schlimmeres zu verhindern. Sind die Mandeln schon rot und schmerzhaft beziehungsweise haben die Beschwerden plötzlich eingesetzt, bietet sich *Belladonna* D30 an. Typisch am Krankheitsbild ist, dass sich Ihre Halsschmerzen bessern, wenn Sie Warmes trinken. Bei brennenden Schmerzen und einem geschwellenen Gaumen empfehlen Apotheker *Phytolacca* D6. Fällt das Essen oder Schlucken schwer, wird Kälte jedoch als angenehm empfunden, spricht viel für *Apis* D6. Eitrig-belegte Mandeln, hier sind meist Antibiotika erforderlich, können ergänzend mit *Mercurius solubilis* D12 behandelt werden. Typisch ist: Ihre Beschwerden verschlimmern sich nachts. Stechende Halsschmerzen oder stark geschwellene Lymphknoten mit Besserung durch Wärme machen *Hepar sulfuris* D12 zur sinnvollen Option.



...ein Husten quält?

Gegen Ende einer typischen Erkältungskrankheit gesellt sich ein lästiger Hustenreiz oft hinzu. Auch hier gibt es Unterschiede: Plötzlich einsetzender Husten, der von Fieber ohne starkes Schwitzen begleitet wird, ist ein Fall für *Aconitum* D30. *Belladonna* D30 kommt bei ähnlichen Beschwerden zum Einsatz, wobei starker Husten und starkes Schwitzen eher für *Belladonna* sprechen. Sehr trockener Husten mit viel Durst oder Verschlechterung durch Wärme deutet auf *Bryonia* D6 als bevorzugtes Präparat hin. Ist der Husten eher krampfartig, bessert sich jedoch tagsüber beziehungsweise im Freien, gilt *Drosera* D6 als Mittel der Wahl. Und *Coccus cacti* D4 steht als Empfehlung weit vorne, falls der Husten zäh und schleimig ist.



...die Ohren weh tun?

Entzündet sich unsere Schleimhaut im Nasen-Rachen-Raum, kann das auch zu Ohrenschmerzen führen. Mit *Aconitum* D30, einem Präparat, das sich bei Schnupfen und Halsschmerzen bewährt, lassen sich auch Ohrenschmerzen behandeln. Davon profitieren Patienten, deren Beschwerden plötzlich einsetzen und sich nachts verschlimmern. Ohrenschmerzen, bei denen *Belladonna* D30 hilft, sind stark, heiß, pulsierend oder brennend. Fieber wird von Schweiß begleitet. Stechende Beschwerden, die plötzlich auftreten, sich durch Kälte aber bessern, sprechen für *Apis* D6. Personen, die oft Ohrenschmerzen haben, sollten *Ferrum phosphoricum* D6 einnehmen. Typisch ist für sie ein langsamer Beginn bei schwächeren Beschwerden als beim



Mit Aconitum D30 lassen sich Ohrenschmerzen gut lindern.

„Belladonna“- oder „Aconitum-Typ“. Und Dulcamara D6 eignet sich für empfindliche Patienten, die schnell erkranken, nachdem sie nass geworden sind oder gefroren haben.



...Fieber aufgetreten ist?

In Maßen ist Fieber eine durchaus erwünschte Reaktion des Immunsystems, um Krankheitserreger aus eigener Kraft zu bekämpfen. Bei Babys und Kleinkindern muss die Ursache generell abgeklärt werden. Erwachsenen sollten ab 39,5 °C zum Arzt gehen. Zur Unterstützung der Selbstheilung verwenden Apotheker Belladonna D30 oder Aconitum D30. Belladonna eignet sich für Fieber mit Schweiß. Die Patienten haben keinen Durst, ihre Hände und Füße sind meist kalt. Im Unterschied dazu geben Homöopathen Aconitum ab, sollten Menschen mit Fieber kaum schwitzen, aber großen Durst haben. Typisch sind ihre warmen Extremitäten.

In Maßen ist Fieber eine durchaus erwünschte Reaktion des Immunsystems, um Krankheitserreger aus eigener Kraft zu bekämpfen.

TIPP

Was können Sie noch bei Erkältungskrankheiten tun?

- Trinken Sie viel ungesüßten Tee oder Mineralwasser!
- Verzichten Sie auf das Rauchen!
- Bewegen Sie sich – soweit möglich – etwas an der frischen Luft!
- Spülen Sie Ihre Nase mit isotonischer Kochsalzlösung: eine Technik, die schon im Ayurveda, der Heilkunst Indiens bekannt war.
- Kartoffelwickel, das sind Umschläge mit gekochten, aber nicht mehr zu heißen Kartoffeln, lindern Halsschmerzen ebenfalls.
- Kalte Wadenwickel senken – falls erforderlich – Ihr Fieber.

Einfach mal tief einatmen: Bewegung an der frischen Luft kann die Genesung bei Erkältungskrankheiten beschleunigen.



Mit Mineralstoffen top gepflegt!



von Mag. pharm.
Susana Niedan-Feichtinger

Schüßler Salze und schöne Haut

Gerade im Winter wird die Haut besonders beansprucht. Sie trocknet zunehmend aus. Die warme Kleidung führt dazu, dass die Haut weniger „durchlüftet“ wird, die Haut erscheint leichter runzelig und wirkt insgesamt nicht so frisch. Ein gut durchblutetes, samtig-weiches Hautbild für ein vitales und strahlendes Aussehen ist das Ziel jeder guten Hautpflege. Mit Schüßler Salzen kann die natürliche Schönheit von innen, und durch eine Pflege mit hoch verdünnten Mineralstoffen von außen, unterstützt werden.

Wohltuende Pflege

Ein besonderes Anliegen einer guten Mineralstoffpflege ist es, die natürlichen Hautfunktionen nachhaltig zu unterstützen bzw. anzuregen. Vor allem Elastizität und Struktur der Haut erfahren Stärkung mit hoch verdünnten Mineralstoffen. Eine straffe, elastische Haut wirkt einfach jung und dynamisch. Dazu kommen wertvolle Rohstoffe, welche die Haut mit Feuchtigkeit versorgen und den Fettstoffwechsel regulieren. Bei Pflege mit hoch verdünnten Mineralstoffen ist eine Besonderheit zu beachten: Die mehrmalige Anwendung in Schichten übereinander aufgetragen und einmassiert, ist immer dann zu empfehlen, wenn intensive Pflege angezeigt ist.

Die Wintercreme – Askinel

Askinel ist eine Pflege- und Kälteschutzcreme und schützt die Haut vor zu starker Kälteeinwirkung im Gesicht während des Aufenthalts im Freien. Als Kälteschutzcreme kann Askinel über jede andere Gesichtscreme eingecremt werden. Askinel eignet sich bereits für Ihr Baby als Kälteschutzcreme, denn gerade zarte Babyhaut benötigt im Winter besondere Aufmerksamkeit und Schutz vor der Kälte. Bei aufgesprungenen, schmerzenden Fingerkuppen kann Askinel als fette Handcreme, vor allem in der Nacht,

angewendet werden. Tagsüber empfiehlt sich die Hand & Nail Lotion mit hoch verdünnten Mineralstoffen. Harte, störende Narben werden durch regelmäßige Massage mit Askinel weich und geschmeidig. Die große Bandbreite der Verwendungsmöglichkeiten für dieses Produkt macht aus Askinel eine richtige Universalpflegecreme für die ganze Familie.

Gesichtspflege für die ganze Familie

Gesichtscreme Aquarich ist eine feuchtigkeitsspendende Allroundpflege für die ganze Familie. Hoch verdünnte Mineralstoffe unterstützen die natürliche Elastizität. Wertvolle Feuchtigkeitsspender aus schwarzem Hafer, Papaya und Lecithin sowie Jojobaöl, Mandelöl, Panthenol und Vitamin E sind pflegende Bestandteile dieser Creme. Bei erhöhtem Feuchtigkeitsbedarf oder wenn man von einer anderen Pflege umsteigt, sollte die Gesichtscreme Aquarich mehrmals übereinander aufgetragen und einmassiert werden. Gesichtscreme Repair ist eine Pflegecreme für sensible, zu Rötungen neigende oder rissige Haut. Sie enthält wertvolle pflanzliche Öle wie Borretschöl und Lecithin, welche den natürlichen Repair-Mechanismus der Haut stärken. Olivenbutter, Sheabutter und Jojobaöl unterstützen den Aufbau einer gesunden, gepflegten Gesichtshaut. Das enthaltene Olivem, aus dem Olivenbaum gewonnen, befeuchtet die oberste Schicht der Haut nachhaltig.

TOM'S Gesichtscreme – Gesichtspflege für IHN

Der moderne Mann ist heute gepflegt und gesundheitsbewusst. TOM's ist eine Feuchtigkeit spendende Gesichtspflege mit Repair-Effekt für die kleinen, oberflächlichen Verletzungen nach der Rasur, die leicht einzieht und angenehm riecht. TOM'S enthält einen Repair-Komplex aus sibirischem Ginseng, Chlorella und

der weißen Lupine sowie Taurin. Arnika regeneriert kleine Hautirritationen. Weizenkeimöl pflegt und regeneriert die Hautelastizität. TOM'S – eine wundervolle Gesichtspflege für moderne Männer.

Seborive – Pflege bei Hautproblemen

Mitesser? Fette, unreine Haut? In diesem Fall ist die Pflege mit Seborive eine wunderbare Möglichkeit, das Hautbild zu klären und zu beruhigen. Aloe Vera führt intensive Feuchtigkeit zu und Jojobaöl sorgt für ein gepflegtes Hautbild. Der Fettstoffwechsel der Haut wird auf natürliche Weise reguliert, unterstützt durch die enthaltenen hoch verdünnten Mineralstoffe. Seborive kann auch als Unterlage für ein Make-up eingesetzt werden.

Wasser trinken – wichtig für Ihre Schönheit!

Durch die geheizten Räume in der kalten Jahreszeit neigt die Haut eher zum Austrocknen. Daher unbedingt auf ausreichendes Wassertrinken achten! Je nach Gewicht sollten mindestens zwei bis drei Liter Wasser pro Tag getrunken werden. Auf diese Weise wird Ihre Haut mit

Feuchtigkeit versorgt und der Hautstoffwechsel auf natürliche Weise unterstützt.

Den Tag mit Dusch'N Fun beginnen

Dieses milde Duschgel eignet sich zur täglichen Dusche und Haarwäsche. Es enthält milde Zuckertenside und hoch verdünnte Mineralstoffe. Weitere pflegende Bestandteile für Haut und Kopfhaut sind Erdnussöl, Teesamenöl, Pekannussöl sowie ein Extrakt aus Weizenkleie. Dusch'N Fun kann auch von Menschen mit Allergien oder chronischen Hauterkrankungen angewendet werden. Kinder freuen sich über ein mildes Schaumbad. Aufgeschäumt kann man Dusch'N Fun sogar als Rasierschaum verwenden. Ein mildes und natürliches Orangenaroma sorgt für angenehme Frische.

Körperpflege mit Tendiva Körperlotion

Diese Körperlotion enthält alle Mineralstoffe, die eine gesunde Haut braucht, wie z. B. pflegendes Mandelöl, Olivenöl und regenerierendes Copaibaöl sowie Sheabutter und den natürlichen Feuchtigkeitsspender NMF. Sie zieht sehr gut ein und ist eine wertvolle Pflege für den ganzen Tag!

Entgeltliche Einschaltung

ADLER TOPICS

PFLEGE IM WINTER



Adler Pharma
ADLER TOPICS



ASKINEL
Hautschutzcreme.
Crema für Kälteschutz und
alle Witterungseinflüsse.
Pflegecreme für Narben.
Ohne Duftstoffe.
Soins de la peau sous toutes les
conditions météorologiques.
Sans parfum.
Crema per nutrire e proteggere la
pelle da tutti gli agenti naturali.
Non profumata.





Vitalpilze

Kraftpakete mit individuellen Einsatzgebieten

Pilze sind seit Jahrtausenden aufgrund ihrer Wirkung im Blickfeld des Menschen. Ob wegen der giftigen Gefahr, halluzinogenen Wirkung oder wegen ihrer nährenden und heilenden Kräfte – sie gelten als etwas Besonderes.



von Prof. Dr. med. Andrea Dungal-Zauner und
Mag. pharm. Claudia Dungal

Die therapeutischen Anwendungen des Reishi-Pilzes zielen auf die Stärkung des Immunsystems und der Leber sowie auf die Anregung des Stoffwechsels.

Pilze sind aufgrund ihres Stoffwechsels auf die Nährstoffzufuhr von außen angewiesen. So filtern sie alles aus dem Boden, was verwertbar ist, und reichern sich nicht nur mit Mineralstoffen an; ein Grund, um auf entsprechende Qualität zu achten, damit keine Schadstoffe mitgeliefert werden. Im therapeutischen Bereich werden deshalb – soweit möglich – Bio-Pilze aus Züchtungen eingesetzt, da diese gesicherte Qualität darstellen. Die Wirkstoffe variieren von Pilz zu Pilz, jedoch zeichnen sie sich alle durch ihre löslichen (beta-Glucane)

und unlöslichen Ballaststoffe aus. Eine verlangsamte Verdauung, Erhöhung der Viskosität des Speisebreies und regelmäßigerer Stuhlgang stellen daher eine angenehme Begleiterscheinung der Pilztherapie dar.

Pilze in Kapseln

Die Verabreichung der Pilze erfolgt therapeutisch in Form von Kapseln, welche den getrockneten, pulverisierten Naturstoff enthalten, oder auch konzentrierte Extrakte. Bei Letzteren ist wohl eine Konzentrierung des Wirkstoffes möglich, einige gelöste

Stoffe gehen allerdings verloren. Zu den bekanntesten Heilpilzen zählt der Lackporling, auch Ganoderma lucidum, besser bekannt als Reishi-Pilz. Neben einer besseren Herzleistung konnte durch seine Einnahme auch eine verbesserte Immunabwehr nachgewiesen werden. Insbesondere werden die Antikörperproduktion sowie T-Zellen-Aktivität gesteigert und so die spezifische Abwehr auf Vordermann gebracht. Menschen, die eine lange Krankheit überstanden haben, wird deshalb Reishi gerne in der Rekonvaleszenzphase gegeben. In den letzten Jahren durchgeführte wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen auch, dass sich der Pilz positiv auf Blutdruck, Durchblutungsstörungen und Arteriosklerose auswirkt. Neben der gesteigerten Sauerstoffaufnahme im Blut hemmt er aber auch die Ausschüttung von Histamin. Ärzte schätzen ihn daher zusätzlich bei Allergien zur unterstützenden Anwendung herkömmlicher Medikamente.

Vielleicht nicht ganz so bekannt, aber ebenso wertvoll, ist ein Pilz mit dem entzückenden Namen **Igelstachelbart** – *Heridium erinaceus*. Er ist der Meister des Harmonisierens der verschiedenen Funktionskreisläufe im Körper. Das Zusammenspiel dieser ist wichtig für ein gutes Energieniveau, Konzentration und Widerstandsfähigkeit. Das Geheimnis ist die optimale Unterstützung des Verdauungstraktes durch seine Schleimstoffe. Sie wirken regulierend, helfen Störungen in der Darmflora zu beheben und entzündlichen Prozessen im Magen-Darmbereich entgegenzuwirken. Besonderen Einsatz findet dieser Pilz auch häufig im Bereich von Nahrungsmittelunverträglichkeiten.



Maitake-Pilze sind auch in Suppen und sonstigen Gerichten sehr schmackhaft.

Maitake, der wegen seiner Wuchsförmigkeit auch als **Klapperschwamm** bezeichnet wird, hat in Japan immer als Besonderheit gegolten. Dieses Kraftpaket an Vitalstoffen weist neben B-Vitaminen und Folsäure auch eine ganze Reihe an Mineralstoffen wie Eisen, Zink, Kalium und Magnesium auf. Nicht verwunderlich also, dass er gerne bei Herz-Kreislaufkrankungen unterstützend eingesetzt wird. Eine besondere Fähigkeit weist der Maitake in der Anregung des Stoffwechsels auf. Wer trotz Einhaltens verringerter Kalorienzufuhr und verstärkter Bewegungsprogramme

mit dem Abnehmen nicht weiterkommt, dem kann therapeutisch eingesetzt dieser Pilz helfen. Doch Achtung – es braucht immer auch die Kombination mit der Konsequenz der angesprochenen Faktoren um erfolgreich zu sein.

Sie sehen, Vitalpilze können therapeutisch eingesetzt ganz besonderen Nutzen für Ihre Gesundheit bringen. Doch um den richtigen Erfolg zu haben, ist eine gezielte diagnostische Abklärung unabdingbar und eine korrekte, individuell abgestimmte Dosierung nötig.



Für eine optimale Einnahme von Vitalpilzen verfügt Ihr Apotheker über ein Sortiment an Kapseln – und Fachwissen dazu!



Ackerschachtelhalm -

bringt nicht nur Zinn zum Glänzen

Früher gebrauchte man Ackerschachtelhalm unter anderem zum Putzen von Zinn- und Silbergegenständen. Die enthaltenen Kieselsäurekristalle scheuern die Oberfläche ab und bringen auf diese Weise Metallgegenstände wieder zum Glänzen. Die bis heute gebräuchlichen Namen Zinnkraut und – wie in Oberösterreich üblich – Scheuerkraut zeugen von dieser altbekannten Anwendung.

Das Schachtelhalmkraut hat aber auch in der Kräuterkunde eine lange Tradition und wird bis heute bei verschiedenen Krankheitsbildern gebraucht. Besonders geschätzt ist der wassertreibende Effekt. Die im Schachtelhalmkraut enthaltene Kieselsäure und die Flavonoide führen nämlich zu einer gesteigerten Harnmenge. Dadurch können beispielsweise Bakterien leichter aus den Harnwegen ausgeschwemmt werden.



Mit Ackerschachtelhalm lassen sich Zinn- und Silbergegenstände polieren. Außerdem ist diese Pflanze eine der populärsten Heilpflanzen der österreichischen Volksmedizin.

von Mag. pharm. Arnold Achmüller

Zusammen mit leicht desinfizierend wirkenden Heilpflanzen wie Bärentraubenblättern, Meerrettich oder Brunnenkresse werden auf diese Weise leichte Harnwegsinfektionen rasch beseitigt. Hierfür werden pro Tag drei bis vier Tassen Tee mit jeweils 2 Teelöffeln (2 bis 3 g) des getrockneten Krautes zubereitet und getrunken. Nicht geeignet ist das Schachtelhalmkraut bei Ödemen infolge von Herz- oder Nierenerkrankungen. In der österreichischen Volksmedizin werden mit der Abkochung aus Schachtelhalmkraut auch Waschungen und Wickel bei Ekzemen

und leichten Hautverletzungen bereitet. Ackerschachtelhalmkraut gilt nämlich weit verbreitet als wundheilungsförderndes und hautberuhigendes Heilmittel. Hierzu werden 10 g des Krautes mit 1 Liter Wasser kurz aufgekocht, abgeseiht und der lauwarme Auszug verwendet. Botanisch unerfahrene Personen sollten Ackerschachtelhalm nicht selbst sammeln, da man diesen mit dem giftigen Sumpfschachtelhalm verwechseln kann. Wer auf Nummer Sicher gehen möchte, bekommt Schachtelhalmkraut in geprüfter Apothekenqualität in seiner Apotheke.

DA
DEINE APOTHEKE

LIFESTYLE

- **Kosmetik - so gehts**

Make-up für mehr Lebensqualität

- **Kochrezepte**

Minestrone & Salina-Hähnchen

- **Gewinnspiele & mehr**

Mitspielen und gewinnen



Kosmetiktipps und -tricks

Make-up für mehr Lebensqualität

Teil 2



*In der letzten **DA** haben wir Ihnen geschildert, wie Menschen mit Vitiligo, Psoriasis, Rosacea und Co. ihre Hautunregelmäßigkeiten kaschieren können. Auch Frauen, die eine Bestrahlungs- oder Chemotherapie durchmachen, können sich mit ein paar Make-up-Tricks wohler und sicherer fühlen.*

von Jutta Schöning



Frauen, die durch eine Bestrahlungs- oder Chemotherapie unter Hautveränderungen leiden oder die Wimpern und Augenbrauen verloren haben, können Erleichterung durch ein entsprechendes Make-up finden.

„Heute bin ich blond“

Ihren Kampf gegen den Krebs und ihre optischen „Makel“ beschreibt Autorin Sophie van der Stap in ihrem Buch „Heute bin ich blond. Das Mädchen mit den neun Perücken“: „Ich habe mich früher nie wirklich geschminkt, außer mal ein bisschen Gloss auf den Lippen. Durch die Chemo- und Strahlentherapie sah ich oft sehr müde unter den Augen aus. Und Haare, Wimpern und Augenbrauen sind mir ausgegangen. Ich habe mir von einem Make-up-Artisten beibringen lassen, wie man Augenbrauen nachzeichnet und Eyeliner richtig aufträgt. Und ganz wichtig ist Concealer, um die Müdigkeit unter den Augen zu kaschieren.“



Schön fühlen auch bei Chemo- oder Strahlentherapie

Frisches Aussehen schenkt der Patientin ein Stück Normalität und Lebensfreude. Ein dezentes Make-up sorgt für natürliche Ausstrahlung. Beginnen Sie mit dem Aufsprühen von Thermalwasser und tragen Sie eine Pflege für sehr empfindliche Haut auf. Korrigieren Sie Hautunregelmäßigkeiten mit Korrekturstiften oder Pinseln. Hierbei hellen Sie die dunkle Augenpartie auf, um Anzeichen von Müdigkeit zu kaschieren. Tragen Sie den hellen Farbton auch zwischen den Augenbrauen, entlang der Nasolabial-

falte und auf die Vertiefung des Kinns auf, um frischer und strahlender auszusehen. Anschließend grundieren Sie den gesamten Teint mit dem zum Hautbild passenden Produkt und fixieren das Ergebnis mit transparentem Puder. Achten Sie darauf, die Haut nicht zu stark abzudecken, das könnte leicht fahl und müde erscheinen. Mit Hilfe von bronzefarbenem Puder werden Schläfen und Wangenknochen betont. Dann folgt das Hervorheben und Ausgleichen der Augenbrauen. Sind Wimpern vorhanden, werden sie mit wasserfester Wimperntusche für empfindliche Augen getuscht. Falls nicht, setzen Sie mit einem Eyeliner kleine Punkte auf die natürlichen Wimpernlinien. Ein intensiver, feuchtig-

keitsspendender Lippenstift lenkt von kleinen Makeln oder müden Augen ab. Aber nicht nur Krebspatienten legen Wert auf eine ebenmäßige Haut.

Sonderfall: Tattoo

Nicht immer ist die Aufmerksamkeit, die ein Tattoo erregt, erwünscht. Bei manchen Anlässen, wie zum Beispiel Vorstellungsgesprächen, möchten Sie sie vielleicht verstecken. Hier kaschiert korrigierendes Make-up zuverlässig und natürlich. Von der Auswahl des passenden Produkts, der idealen Konsistenz und des richtigen Farbtons bis hin zur professionellen Anwendungstechnik kann Ihnen Ihre Apothekerin weiterhelfen.

Tattoo Cover-up

Für ein besonders natürliches Ergebnis arbeiten Sie in Stufen. Zuerst neutralisieren Sie alle Farben gezielt und punktuell mit den entsprechenden Komplementärfarben. Also Rot mit Grün, Violett mit Gelb, Blau mit Koralle. Für schwarze Tattoos verwenden Sie einen möglichst hellen, fast weißen Ton. Arbeiten Sie nur so viel Substanz in die Haut ein, bis sie einen leicht grauen Ton annimmt und fixieren Sie das Zwischenergebnis mit Puder. Anschließend tragen Sie eine Grundierung, die dem Hautton entspricht, auf und fixieren das Endergebnis erneut.



Nicht immer ist die Aufmerksamkeit, die ein Tattoo erregt, erwünscht.



Balance ****Superior SPA & GOLF Hotel

Winter(aus)zeit für alle Sinne

Willkommen im Winter-
(Wunderland) Kärnten!
Einerseits freuen wir uns
auf kuschelige Momente am Kachel-
ofen oder den knirschenden Schnee
bei einem ausgedehnten Spaziergang.
Andererseits jagt gerade in dieser
Jahreszeit oft ein Termin den nächs-
ten. Höchste Zeit daher, sich selbst
und seiner Gesundheit etwas Gutes
zu tun. Im exklusiven ****Superior
SPA & GOLF Hotel Balance in
Pörtschach kann neue Kraft getankt
werden.

Wärmende Herzensangele- genheiten in Küche ...

Im Küchenatelier, der hoteleigenen
Kochschule, gibt Andrea Grossmann
ihr fundiertes Wissen rund um
Ernährung, Essen und Kochen mit viel
Temperament an die Teilnehmer
weiter. Die Kochkurse sind ein echtes
Highlight, und werden – nicht nur für
Hotelgäste – regelmäßig zu unter-

schiedlichen Themen angeboten. Das
Küchenteam hat es sich zur Aufgabe
gemacht, genial einzigartige Menüs für
seine Gäste zu kreieren. Das
schmeckt man! Nicht umsonst wurde
das hoteleigene Gourmet-Restaurant
„la balance“ mehrmals mit den
begehrten Gault Millau-Hauben
ausgezeichnet.

... und 4-Elemente-SPA

Warm ums Herz und leicht in der
Seele, wird es auch im herrlichen
4-Elemente-SPA. Es ist ein besonde-
rer Kraftplatz mit „Mehrblick“ auf den
schönen Wörthersee. Bei angenehm
warmem Wasser schwimmt man im
In- und Outdoorpool, die verschneite
Winterlandschaft immer im Auge. Die
Philosophie der vier Elemente Erde,
Feuer, Wasser und Luft verbreitet
eine Stimmung der Harmonie im
2000m² großen SPA-Bereich. Massa-
gen, Beautyanwendungen, Sauna,
Infrarotkabine ... tun da ihr Übriges!

„DA – Deine Apotheke“ verlost
2 Übernachtungen für 2 Perso-
nen inklusive Halbpension im
Hotel Balance. Um am Gewinn-
spiel teilzunehmen, senden Sie
ein E-Mail oder eine Postkarte
mit dem Betreff „Gewinnspiel –
Hotel Balance“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Öster-
reichischen Apotheker-Verlag,
Spitalgasse 31 A, 1090 Wien.
Einsendeschluss ist der 28. Feb-
ruar 2019. Vergessen Sie nicht,
Namen und Adresse auf die Karte
oder in das E-Mail zu schreiben.

KONTAKT

Balance **Superior
das 4 Elemente SPA & GOLF
Hotel am Wörthersee
Familie Grossmann
Winklerner Straße 68
A-9210 Pörtschach
Tel: +43/(0)4272-2479
office@balancehotel.at
www.balancehotel.at**

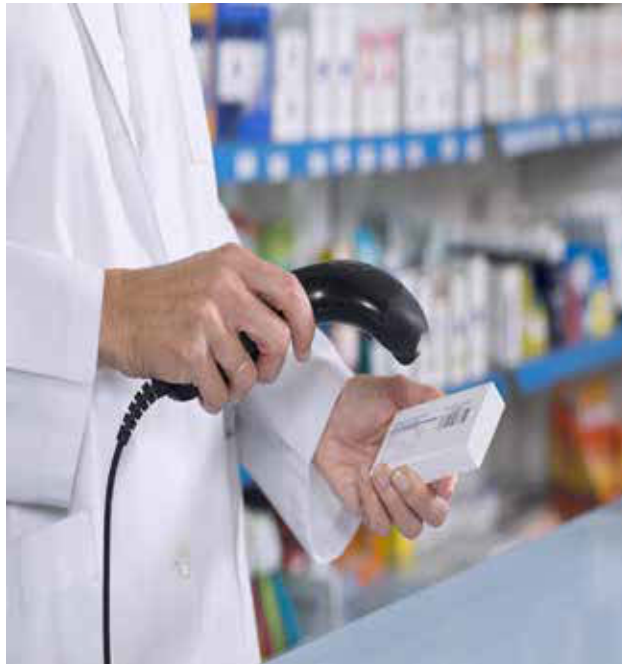
Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informatio-
nen betreffend des Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an direktion@apoverlag.at oder per Post an die
Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter
www.apoverlag.at unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

Digitales Sicherheitssystem für Arzneimittel

EU-Verordnung tritt mit 9. Februar 2019 in Kraft

Die EU-Verordnung zur Fälschungssicherheitsrichtlinie tritt am 9. Februar für alle Mitgliedstaaten der Europäischen Union verpflichtend in Kraft. Gefälschte Medikamente stellen eine große Gefahr für die Gesundheit dar. Um einen höchstmöglichen Schutz zu gewährleisten, müssen künftig vom Hersteller zwei spezielle Sicherheitsmerkmale auf jeder rezeptpflichtigen Arzneimittelpackung angebracht werden. Erstens ein 2D-Data-Matrix-Code, der alle relevanten Informationen enthält und direkt auf die Packung gedruckt wird. Zweitens eine Vorrichtung gegen Manipulation, die zeigt, ob die Packung zuvor geöffnet wurde. Bei der Abgabe in der Apotheke oder ärztlichen Hausapotheke an die Patienten wird zunächst die Echtheit der neuen Packungen mittels Scanner geprüft, anschließend werden diese aus einer Datenbank ausgetragen und damit die Echtheit bestätigt.

Die Dimension des Projektes ist beachtlich. Allein in Österreich umfasst das neue System rund 9.000 verschreibungspflichtige Arzneimittel und 150 Millionen Arzneimittelpackungen von 247 Pharmaunternehmen. Rund 1.450 öffentliche Apotheken und Krankenhausapotheken, 850 Hausapothekenführende Ärzte und 170 Arzneimittel-Großhändler sind betroffen und werden ihre IT-Systeme mit dem nationalen Datenspeicher verbinden, um einen reibungslosen Ablauf der Arzneimittelüberprüfung zu



gewährleisten. Allerdings: Alle Arzneimittel, die bereits vor dem 9. Februar ohne die zusätzlichen Sicherheitsmerkmale in Umlauf gelangt sind, dürfen bis zu ihrem jeweiligen Verfallsdatum weiterhin abgegeben werden.

Vorsicht vor illegalem Onlinehandel

Mit dem neuen System setzt man einen starken Kontrapunkt zu den Fake-Medikamenten im Internet.

Denn Arzneimittel aus der Apotheke sind bereits jetzt sicher!

Jedoch floriert auch hierzulande der illegale Onlinehandel mit gefälschten Arzneimitteln. Mehr als 95 Prozent der vom Zoll beschlagnahmten Medikamente, die über das Internet aus dem Ausland bezogen wurden, sind Fälschungen.

In Österreich ist ausschließlich der Verkauf von rezeptfreien Medikamenten über das Internet erlaubt und dies nur über Apotheken. Die österreichischen Versandapotheken müssen sich beim Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen registrieren lassen und auf ihrer Internetseite gut sichtbar ein europaweit standardisiertes Logo platzieren, das mit der AGES verlinkt. Mehr dazu: www.basg.at



**ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERRKAMMER**

Jamie kocht ITALIEN

Achten Sie auf die Qualität der Zutaten.
Die Zutaten sollten je nach Produkt aus Freilandhaltung,
aus nachhaltigem Anbau und saisonal sowie regional sein. Auch auf
die bestmögliche Qualität bzw. Bio-Qualität ist zu achten.



SALINA - HÄHNCHEN GESCHMORTE AUBERGINEN, TOMATEN & KAPERN

Um die Düfte und Aromen der Insel Salina einzufangen, ermunterte mich Nonna Marina, die verschwenderische Fülle ihres Gartens zu nutzen und dieses Gericht – ein wahres Festessen – zu kreieren. Superzartes Hähnchen, sanfte Schärfe und köstliche, butterweiche Auberginen, dazu ein kühler Weißwein: Herrlich!

Zutaten für 6 Personen

3 Auberginen (750 g insgesamt), 1 Hähnchen (1,4 kg), Olivenöl, 2 Knoblauchzehen, 3 kleine, frische rote, Chilischoten, 1 Zimtstange, 4 Zweige Kräuter wie Rosmarin, Thymian, frische Lorbeerblätter, 50 g kleine Kapern (Nonpareilles) in Lake, rote Zwiebeln, 200 g reife Kirschtomaten, 50 g Pinienkerne, 2 Zitronen, 4 Stängel Basilikum

- 1 Die Auberginen von den Enden befreien und in etwa 5 cm große Stücke schneiden. In eine große Schüssel geben und großzügig salzen.
- 2 Das Hähnchen zerlegen. Die Teile mit Öl beträufeln.
- 3 In einem großen, flachen ofenfesten Topf bei mittlerer bis starker Hitze erst auf der Hautseite, dann rundherum anbraten. Herausheben und auf eine Platte legen. Von den Auberginen das Salz abwischen. Die Stücke in den Topf geben und ebenfalls rundherum anbraten. Herausnehmen und ebenfalls auf die Platte legen. Schwache Hitze einstellen. Den Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden, die Chilis mit einer Gabel einstechen. Beides mit Zimt, Kräutern und Kapern in den Topf geben. Unter Rühren 2 Minuten anschwitzen, währenddessen die Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden,

dann unterrühren. Etwa 15 Minuten anbraten, bis sie zu karamellisieren beginnen, dabei immer wieder rühren.

- 4 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Tomaten in einer Schüssel Wasser ausdrücken, um die Kerne zu entfernen – ein toller Nonna-Trick; so wird man nicht vollgespritzt –, dann über dem Topf in Stücke reißen und hineinfallen lassen. Hähnchen und Auberginen wieder in den Topf geben. Mit der Flüssigkeit, die während der Ruhezeit ausgetreten ist, beträufeln, 600 ml Wasser dazugießen, die Pinienkerne dazustreuen und den Zitronensaft darüberpressen. Ganz unten im Ofen etwa 45 Minuten garen, bis alles goldbraun ist. Die Basilikumblätter daraufzupfen und das Gericht mit einer großen Schüssel zitronigem Couscous servieren.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
299 kcal	18,2 g	3,7 g	26,2 g	8,3 g	6,8 g	1 g	1 g



MINISTRONE RISOTTOREIS, FRISCHES GEMÜSE & PESTO MIT ZITRONE

Ich liebe Minestrone – hier hinreißend mit dem Pesto als Kontrast, während der Reis das würzige Aroma aufsaugt. Minestrone ist für mich seit jeher ein bewährter Retter in der Not – damals in Studentenzeiten wie heute als viel beschäftigter Familienvater. Ich lasse mich gern davon leiten, was Markt oder Garten geradehergeben oder was sich im Gemüsefach so tummelt, und daraus koche ich dann ein leckeres Söppchen.

Zutaten für 6–8 Personen

2 Zwiebeln, Stangen Staudensellerie, Olivenöl, 600 g gemischtes grünes Gemüse, wie Zucchini, Fenchel, Brokkoli, grüner Spargel, Mangold, Grünkohl, Erbsen, dicke Bohnen, 200 g Risottoreis (Arborio), 2 l Hühner- oder Gemüsebrühe, 1 Bund Rosmarin & Thymian, gemischt (30 g) 2 Knoblauchzehen, 50 g Parmesan, 1 Bio-Zitrone, natives Olivenöl extra

- 1 Die Zwiebeln und den Sellerie schälen, fein hacken und in einem großen Topf bei mittlerer Hitze in 2 EL Olivenöl 15 Minuten anschwitzen. Ab und zu umrühren. Jetzt ist die Zeit, das Gemüse vorzubereiten. Zucchini und Fenchel in 0,5 cm große Würfel schneiden, Brokkoli, Spargel, Mangold und Grünkohl in feine Scheibchen bzw. Streifen schneiden.
- 2 Das Gemüse zur Seite legen. Den Reis in den Topf geben, umrühren und 2 Minuten anschwitzen, dann die Brühe zugießen. Die Kräuter zu einem Sträußchen binden und in den Topf legen. Alles zum Kochen bringen und 15 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Knoblauch schälen und im Mörser mit 1 Prise Meersalz zu einer Paste zerstoßen. Den Parmesan und die Schale der Zitrone in den Mörser reiben, den Saft der Frucht hineinpressen und 4 EL natives Olivenöl extra untermischen.
- 3 Das Gemüse in die Suppe geben und 10–15 Minuten mitgaren – es soll seine leuchtende Farbe behalten. Die Suppe abschmecken, dann in vorgewärmte Schalen schöpfen und mit einem Löffel Pesto abrunden.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
324 kcal	13 g	3,4 g	16,8 g	36,9 g	6,3 g	0,9 g	3,7 g



Jamie kocht ITALIEN

Aus dem Herzen der italienischen Küche

Jamie Oliver, 2018, Dorling Kindersley Verlag

ISBN: 978-3-8310-3584-7

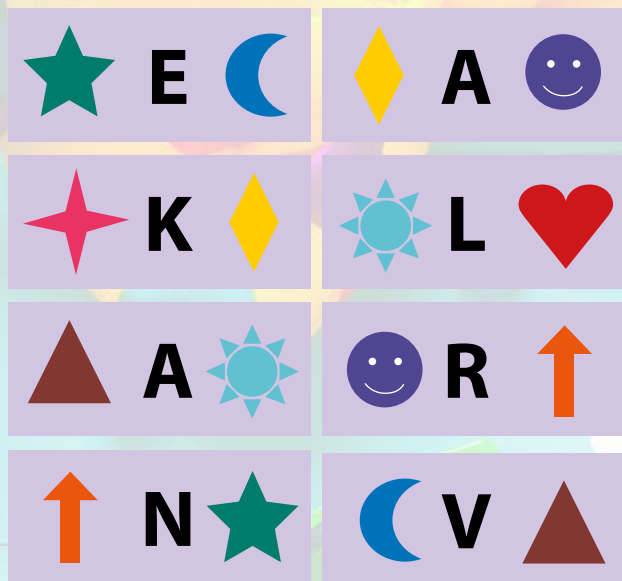
€ 27,80

Jamie kocht Italien enthält mehr als 140 neue Rezepte, die nicht nur Jamies große Liebe zum italienischen Essen feiern, sondern auch die Wertschätzung dessen ausdrücken, was die italienischen Matriarchinnen der Küche – die Nonnas und die Mamas – uns lehren. Mit Rezepten wie Sicilian Artichokes, auf der Zunge zergehendes Beef Stracotto, Salina Chicken und Baked Risotto Pie, Stuffed Focaccia und Amalfi Lemon Tart, ermöglicht Jamie kocht Italien den Lesern die wahre Geschmacks-Essenz Italiens ganz einfach zu Hause nachzukochen.



FASCHINGS-DOMINO

Wenn du gleiche Symbole wie beim Domino aneinander legst, ergibt sich das Lösungswort aus acht Buchstaben.



Lösungswort:

--	--	--	--	--	--	--	--

JONGLIERRÄTSEL

Diese Kinder haben sich im Fasching als Clowns verkleidet. Leider gelingt ihnen das Jonglieren noch nicht ganz und die Bälle sind durcheinander geraten. Wenn Du die Kugeln nach der Farbe in die entsprechenden Kästchen überträgst, kannst Du das Lösungswort lesen!



9	8	1	3	7	4	6	2	5	2
3	5	6	1	2	9	8	4	7	4
4	7	8	9	6	5	8	7	2	4
1	3	9	6	5	8	7	2	4	8
3	6	5	7	4	1	2	9	8	6
7	8	1	5	2	9	4	3	6	1
9	4	2	8	3	6	5	1	7	2
8	1	3	2	6	7	9	4	5	1
5	2	7	3	9	4	8	6	1	7
6	9	4	1	8	5	3	7	2	4

1	9	3	8	4	6	5	7	2	4
6	2	8	5	7	3	1	4	9	8
7	4	5	9	1	2	3	8	6	5
5	1	7	3	6	8	9	2	4	1
4	3	6	2	9	7	8	5	1	3
9	8	2	4	5	1	6	3	7	2
8	5	4	6	2	9	7	1	3	5
2	7	9	1	3	5	4	6	8	7
3	6	1	7	8	4	2	9	5	6
1	9	3	8	4	6	5	7	2	4

Auflösungssudoku

Auflösungen
Faschingsdomino:
Karneval
Jonglierrätsel:
Krapfen

		1	7		4			5	6		4					7	
			1	3				6		2		3		4			
		4	6							1	3		6				5
9			4				6		7	9					6	5	7
				9	7	8				7		1		2			3
5		7	3		8				4	3			7				9
7					2				6		3			5	8		2
6	2							4			7	8			2		3
1		3		4	6	5		2				6		7			8

Auflösung siehe S. 50

DA-
Gewinn-
spiel

© Viktoria Hall



„**DA** – Deine Apotheke“ verlost 2 x 2 Karten für das Konzert von Richard Galliano & Upper Austrian Jazz Orchestra am Sa., 9. 3. 2019 (20.00 Uhr) im Stadtsaal, Mariahilfer Straße 81, 1060 Wien. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Akkordeonfestival“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 28. Februar 2019. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

Jubiläum

20. INTERNATIONALES AKKORDEONFESTIVAL 2019

23. 2. bis 24. 3. 2019

Zwanzig ausufernde, programmatisch dichte Kulturfeste ganz im Zeichen des Akkordeons. Ein Instrument, in Hoch- und Volkskultur gleichermaßen vertreten, das zu E- und U-Musik ebenso stets etwas zu spielen weiß, wie es bei der Wiener Musik und der Weltmusik souverän mitzureden hat, regionale Dialekte diverser Folkloren ebenso fließend spricht wie die vielen Zungen der globalen Popmusik. Dennoch war im Jahr 2000, als Friedl Preisl das erste Akkordeonfestival umsetzte, nicht abzusehen, dass sich im Zeichen dieses großartigen Instruments eine solche Erfolgsgeschichte entwickeln würde können, als die das Akkordeonfestival Wien heute international wahrgenommen und nicht nur in Wien wertgeschätzt wird.

Bei der Eröffnungsgala am 23.2.2019 spielt im Wiener Stadtsaal das famose Quintett Alma. Inhaltlich noch radikaler und vernehmbarer stehen dafür Attwenger, beliebte Stammgäste des Akkordeonfestivals, die am 22.3. im Schutzhaus Zukunft die erste Abschlussgala zelebrieren werden. Zwischen Eröffnung und Abschluss entfaltet sich eine „bunte Mischung“: zu Beispiel die Duos Anna Steinkogler & Valentin Butt, Spaemann & Bakanic, Montanaro Chavez sowie Klaus Paier & Asja Valcic.

Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an direktion@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.apoverlag.at unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

2
HYALURON
SERUM

1
AHA-
KOMPLEX



ZWEIFACHE ANTI AGE-WIRKUNG
FÜR EIN VERJÜNGTES AUSSEHEN

Weitere Informationen unter www.eucerin.at
Exklusiv in Apotheken
 [eucerin.pflege](https://www.facebook.com/eucerin.pflege)

Eucerin®