

DA

DEINE APOTHEKE



**Gesund in
den Frühling**
mit Ihrer
Apotheke

Frau in den Wechseljahren

Das hilft, wenn die
Hormone verrückt spielen

Hatschiii

Erste Hilfe bei Heuschnupfen

Wenn's haarig wird

(K)ein Tabu: Alopezie

Frisch und jugendlich...

Make-up-Tipps für
„fortgeschrittene“ Frauen

NEU ENDLICH EIN PERFEKTES PFLEGERITUAL FÜR WIMPERN & AUGENKONTUREN

PZN 4633920



1 TONICILS PRO EXPERT

DAS AUFBAUENDE 2 IN 1
WIMPERNSERUM

- ✓ Mascara-Grundierung
Volumen und Länge
Sofortige Wirkung
- ✓ Wimpernwachstum

- Wimpernwachstum
- Anti-Augenringe
- Anti-Tränensäcke
- Anti-Falten

2 NEU FORTIF'EYE

4 IN 1 PFLEGE
FÜR EINEN
STRAHLENDEN BLICK

- ✓ Wimpernwachstum
- ✓ Anti-Augenringe
- ✓ Anti-Tränensäcke
- ✓ Anti-Falten



PZN 4856531 od. PZN 5056318

NACH 30 TAGEN

+136%
MEHR VOLUMEN*

+40%
DICHTERE
WIMPERN*

+43%
LÄNGERE
WIMPERN*

Für empfindliche Augen und Kontaktlinsenträger geeignet
Hypoallergen - Hohe Verträglichkeit
Unter dermatologischer und augenärztlicher Kontrolle getestet
Parfümfrei - OHNE Prostaglandinderivate
OHNE Paraben



Die kühle Frische des Stahls
optimiert die Formel.
Ein ergonomisches Design

3 NEU TON'LIFT PRO EXPERT

DER AUFHELLENDE STIMULATOR
MIT DREIFACHER WIRKUNG:
Massage, Lichtbehandlung, Wärme

- ✓ Jugendlicher Blick
- ✓ Rückgang der Augenringe
- ✓ Gestraffte Haut



*Ergebnisse basieren auf klinischen Tests: im Vergleich zu
unbehandelten Wimpern, getestet bei 30 Frauen, die an 30 Tagen
jeden Abend 3 Schichten auf die abgeschminkten Wimpern auftrugen.

Vitry

EYE CARE

VITRY, DER EXPERTE DES GEPFLEGTEN BLICKS - EXKLUSIV IN DER APOTHEKE +

Kost. Tel.-Nr.: 0800 298 549 - E-Mail: info@vitry.com

WWW.VITRY.COM



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

21. März: Frühlingsbeginn. Wie sehr freuen wir uns nach Winter und Kälte auf die ersten wärmenden Sonnenstrahlen. Die Tage werden länger und heller, die Natur beginnt zu sprießen – und es zieht uns regelrecht ins Freie. Doch: des einen Freud des anderen Leid ...

Rund eine Million Österreicherinnen und Österreicher leiden an einer Pollenallergie, sehr häufig begleitet von Niesanfällen und juckenden Augen. Wie sich der Frühling aber trotzdem genießen lässt, erfahren Sie auf Seite 20. Dass im Frühling auch die Hormone verrücktspielen, wie es so schön heißt, ist wissenschaftlich dadurch belegt, dass beim Übergang vom Winter zum Sommer das „Schlafhormon“ Melatonin verringert und sein Gegenspieler, das „Glückshormon“ Serotonin, durch das Sonnenlicht stimuliert wird. Dadurch werden wir fröhlicher, ausgelassener – und verlieben uns auch leichter. Leider spielen die Hormone bei Frauen aber nicht nur im Frühjahr verrückt, sondern vor allem auch in den Wechseljahren. Dass sie diese Phase der Umstellung mit den vielen unangenehmen Begleiterscheinungen aber nicht einfach hinnehmen müssen, sondern es sogar viele Alternativen gibt, die Beschwerden zu lindern, lesen Sie in unserer Coverstory auf Seite 10. Die kürzlich aufgetretenen Masernfälle in Graz haben wieder einmal gezeigt, wie wichtig Impfungen sind – als Schutz für sich selbst, aber auch für andere. Prof. Herwig Kollaritsch gibt in einem ausführlichen Interview Antworten auf alle unsere Fragen.

Im Namen der Redaktion von „DA – Deine Apotheke“ wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihre
Petra Zacherl
Redakteurin

Die aktuellen Gewinnspiele im Heft:



Seite 54

© Bayern Chalets

Gewinnen Sie drei Übernachtungen im Luxus-Chalet in Bayern ...



Seite 59

© Robert Eipeldauer

... oder zwei Tickets für die Badener Theatertage!

Inhalt

*Viel Spaß
beim Lesen!*



3 Editorial

6 kurz & bündig

5. Feriencamp für stotternde Kinder
Mineralstoffe am Speiseplan
Die Zecken kommen
Rückenschmerz geht (fast) alle an...

8 Mundhygiene

Gesundheit

10 Tanz der Hormone

Frau in den Wechseljahren

16 Tierapotheke

Sicherheitscheck im Haustierrevier

20 Die Pollen kommen...

Trotz Heuschnupfen den Frühling genießen

28 Tipps von der Apothekerin

Lähmende Frühjahrsmüdigkeit

30 Mangelnde Impfbereitschaft

Das große Interview

36 Laborwerte

Body-Mass-Index und viszerales Fett

37 Kinder lernen im Schlaf

38 (K)ein Tabu!

Alopezie

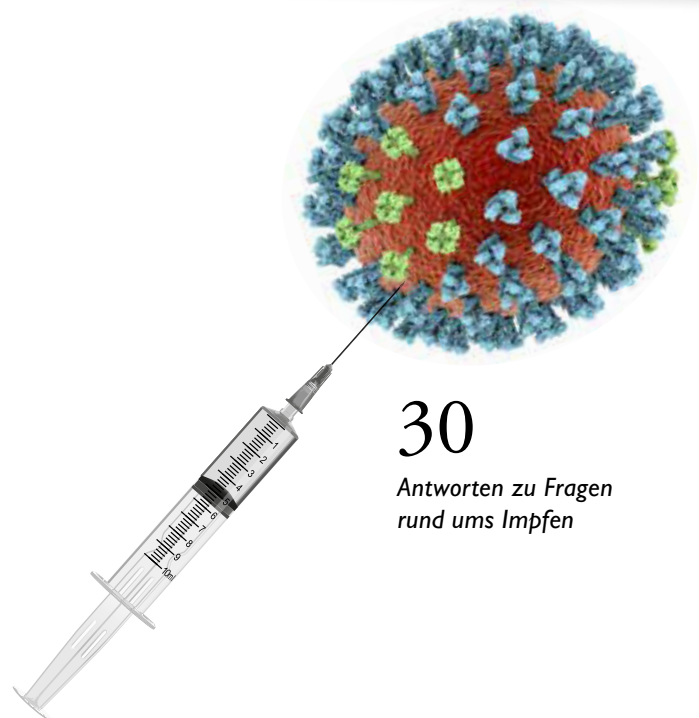
40 Entzündungen: Alarmstufe Rot

10 Wenn die Hormone verrücktspielen...



20

Den Frühling genießen –
trotz Allergie



30

Antworten zu Fragen
rund ums Impfen

Naturheilkunde

- 42 Mit Homöopathie gesund
durchs Jahr
Heuschnupfen: Therapien der Nase nach
- 45 Wenn's weh tut! 1450
Die telefonische Gesundheitsberatung
- 46 Kraftpakete im Frühling
Der Dungal-Tipp
- 48 Heilpflanzen: Kapland-Pelargonie
– das Erkältungsmittel aus Südafrika
- 49 Hilfe bei Migräne
Mutterkraut

Lifestyle

- 52 Kosmetik – so gehts
Make-up für „Fortgeschrittene“
- 56 Kochrezepte
Leicht kochen
- 58 DA Kids
- 59 Sudoku

Gewinnspiele

- 54 Fünf-Sterne Bayern-Chalet
- 59 Badener Theatertage



52

Jünger
aussehen



46

Mehr als nur grünes Gemüse...



48

Kapland-Pelargonie –
stärkt das Immunsystem und
lindert Erkältungsbeschwerden

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 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**

5. Feriencamp für stotternde Kinder Wir sind dabei!

20. bis 27.
Juli 2019



Bereits zum 15. Mal findet heuer im Juli die von der Österreichischen Selbsthilfe-Initiative Stottern (ÖSIS) veranstaltete Ferienwoche statt. Das Feriencamp in Litzlberg am Attersee bietet stotternden Kindern eine methodenkombinierte Therapie, die vor allem auch Spaß machen soll. Je mehr Kinder und Jugendliche über ihr Stottern altersadäquat Bescheid wissen, desto größer ist die Chance, selbstbewusst mit dem Stottern umgehen zu lernen und angstfrei zu sprechen. Es gibt in der Zwischenzeit ganz viele Therapiemethoden, aber es gibt nicht die einzig richtige Therapie. Das Camp gibt die Möglichkeit heraus-

zufinden, welche Methode stimmig ist, um in ein weiches, leichtes und langsames Sprechen zu kommen. All das braucht Zeit und Übung. Damit diese Übungen lustvoll, interessant und motivierend verlaufen können, werden sie in viele verschiedene Spiele „verpackt“.

Die Kinder und Jugendlichen können lernen, mit viel Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber mutig und entspannt mit ihrem Stottern umzugehen.

Weitere Info:

Österreichische Selbsthilfe-Initiative Stottern (ÖSIS), 0512/584869, www.stotternetz.at

Frühlingsbeginn Die Zecken kommen



Wenn Schnee und Frost vergangen sind, ist wieder Zeckenzeit. Bei Temperaturen ab ca. 7° C kommen die Krabbeltiere wieder raus und machen sich sofort auf die Suche nach Opfern. Hat sich eine Zecke bereits festgesetzt, ist es wichtig, sie so schnell als möglich zu entfernen. Je länger sie am Körper verbleibt, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit einer Krankheitsübertragung. Zur Entfernung eignen sich Pinzetten oder Zeckenzangen (erhältlich in Ihrer Apotheke), mit welchen die Zecke so nah wie möglich an der Haut gepackt und zügig herausgezogen wird. Dabei sollte das Tier nicht gequetscht werden. Die Bissstelle wird dann desinfiziert und gegebenenfalls mit einem Stift markiert. Bei Rötungen, Schwellungen und Schmerzen sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Ernährungstipp Mineralstoffe am Speiseplan

Mineralstoffe sind Elemente, die der Körper benötigt – einerseits als Bausubstanz für Knochen und Zähne, andererseits sind sie für Leistungsfähigkeit und Konzentrationsvermögen von großer Bedeutung.

Eine abwechslungsreiche, vollwertige Mischkost ist der beste Garant für eine ausreichende Versorgung mit allen lebensnotwendigen Substanzen.

Ein Mineralstoffmangel ist nicht leicht zu erkennen. Es ist nahezu unmöglich, selbst einzuschätzen, ob man mit allen Mineralstoffen ausreichend versorgt ist oder an einem Mangel leidet.

Lassen Sie sich hierzu in Ihrer Apotheke beraten.





Volksleiden

Rückenschmerz geht (fast) alle an...

Wenn der Rücken schmerzt, ist meist die Lendenwirbelsäule betroffen. Schuld ist oft unsere moderne Lebensweise.

Wir sitzen oder stehen zu viel, sind im Alltag gestresst und bewegen uns einfach zu wenig.

Bei leichten Beschwerden hilft das Einreiben mit Salben oder Gelen mit ätherischen Ölen. Hier haben sich zum Beispiel Eukalyptus-, Latschenkiefern- oder Nelkenöl bewährt. Diese Wirkstoffe entspannen sogar tiefe Muskelregionen. Als Therapieoption bietet sich auch ganz einfach Wärme in Form von speziellen Pflastern oder Salben an. Diese entspannen die Muskulatur und fördern gleichzeitig die Durchblutung.

Als besonderer Wirkstoff von Wärmepflastern ist Capsaicin zu nennen. Dabei handelt es sich um einen Inhaltsstoff der Chilischote. Abhilfe schaffen aber auch ganz klassisch die gute alte Wärmflasche oder Moorbäder. Bei mittleren und schweren Schmerzen können Ibuprofen, Diclofenac, Paracetamol oder Naproxen eingenommen werden. Ist die Wirkung nicht ausreichend, kann einem der Arzt unter anderem auch ein rezeptpflichtiges Muskelrelaxans verschreiben.

lg



MEHR BEWEGUNG WENIGER SCHMERZ

-  12 Stunden langanhaltende Tiefenwärme
-  Einzigartige spiralförmige Wärmezone
-  Passt sich Bewegungen perfekt an
-  Weiches Material und unsichtbar unter der Kleidung.

NEU



DAMIT DU DEIN LÄCHELN
NICHT VERSTECKEN MUSST.



Chlorhexamed – dein Zahnfleisch darf dir nicht wurscht sein.

Chlorhexamed FORTE Mundspüllösung

- bekämpft Bakterien bis zu 12 Stunden
- unterstützt den Heilungsprozess
- bei Zahnfleischentzündungen und operativen Eingriffen in Mund- und Rachenraum



GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, A-6391 Fieberbrunn. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Chlorhexidin. Stand: 06/2018. *IQVIA™ 09C1 Zahnschutzpräparate MAT/5/2018.



Gesunder Mund

Mundgesundheits beginnt bei der richtigen Ernährung. Denn Lebensmittel können die Mundgesundheit negativ oder positiv beeinflussen. Wichtig ist es vor allem, viel zu trinken sowie Zuckerkhaltiges wie Süßigkeiten, Marmelade und Fertigprodukte und säurehaltige Lebensmittel wie Wein und Fruchtsäfte möglichst zu vermeiden. Die Mundhöhle kommt sowohl mit der Atemluft als auch mit der Nahrung in Berührung – und so mit einer Vielzahl von Keimen. Die Fehlbesiedlung der Mundhöhle mit krankheitserregenden Keimen kann zu einer ganzen Reihe von Krankheiten führen. Die meisten dieser Mikroorganismen finden sich auch in einer gesunden Mundhöhle, jedoch nur in sehr kleinen Mengen. Erst wenn sich über längere Zeit Beläge bilden, steigt auch die Zahl der krankheitserregenden Keime. Deshalb ist Mundhygiene so wichtig.

Wenn chirurgische Eingriffe notwendig sind...

Chirurgische Eingriffe am Zahnfleisch können nötig sein, um tiefe Zahntaschen zu behandeln. Darüber hinaus können chirurgische Eingriffe am Zahnhalteapparat und am Zahnfleisch (Parodontal-Chirurgie) der Korrektur von Problemen wie freiliegende Zahnhälse dienen. Auch Implantate erfordern einen chirurgischen Eingriff. Dabei handelt es sich um kleine Schrauben, die in den Kieferknochen verankert sind und dann als Befestigung für Zahnkronen dienen.

Antibakterielle Behandlung

Der Erfolg einer chirurgischen Behandlung hängt unter anderem davon ab, wie weit die Zahl der Bakterien verringert werden kann. Wenn am Zahnfleisch geschnitten wurde, sollten Sie diesen Bereich soweit möglich schonen und keinesfalls mit der Zunge an den Wundrändern oder Nähten spielen. Die Verwendung antibakterieller Arzneimittel – erhältlich in Ihrer Apotheke – hilft dabei, die Heilung nach parodontalchirurgischen Eingriffen zu beschleunigen.



- **Tanz der Hormone**

Frau im Wechsel – das können Sie tun

- **Die Pollen kommen...**

So können Sie trotz Allergie den Frühling genießen...

- **Impfen schützt!**

Das große Interview



Die Wechseljahre
Tanz der Hormone



Hitzewallungen gehören zu den häufigsten Begleiterscheinungen des Wechsels.

Die Wechseljahre sind für Frauen eine Zeit des Umbruchs – körperlich und seelisch. Der Hormonhaushalt stellt sich um, die Menstruation bleibt aus, die Gebärfähigkeit geht zu Ende. Wir haben einige Tipps für Sie, wie Sie die kleinen Unpässlichkeiten leichter in den Griff bekommen.



von Camilla Burstein, MA



Mein Schwung für den Darm!

Vitamin B8 (Biotin) trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.



Das Synbiotikum der neuen Generation

MULTIflora®

Darmmanager

Nahrungsergänzungsmittel mit 7 vermehrungsfähigen Bakterienstämmen und Vitamin B8 (Biotin).

30 Stück
Portionsbeutel à 2 g



Genericon Pharma

- wertvolle Darmbakterien
- plus Vitamin B8 (Biotin)
- trinkfertig in nur 1 Minute

www.multi.at

Exklusiv in Ihrer Apotheke



Die meisten Frauen berichten, dass der „Wechsel“ bei ihnen schleichend begonnen hat. Bei den meisten Frauen beginnt er zwischen 45 und 50. In dieser Zeit werden die Regelblutungen unregelmäßiger – mal stärker, mal schwächer und in größeren Abständen. Die Postmenopause beginnt rund ein Jahr nach der letzten Menstruation, danach ist die Fruchtbarkeit beendet. Wie fit oder beeinträchtigt Frauen ihre Wechseljahre erleben, ist individuell unterschiedlich.

Die meisten der Studien beschreiben eine „Drittelerung“:

- ein Drittel der Frauen haben keine oder nur sehr wenig Beschwerden
- ein Drittel hat mäßige Symptome
- ein Drittel geben schwere Beeinträchtigungen durch die Symptome an

Klassische Begleiterscheinungen der Wechseljahre sind unter anderem Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Scheidentrockenheit. Viele körperliche Veränderungen sind aber auch einfach altersbedingt und haben nicht zwingenderweise hormonelle Ursachen.

Hitzewallungen



Hitzewallungen sind die bekanntesten und am meisten verbreiteten Begleiterscheinungen des Wechsels. Bis zu 80 Prozent der Frauen im Klimakterium geben an, unter plötzlichen Hitzeattacken zu leiden, die ihnen den Schweiß aus den Poren treiben, sie in der Nacht klatschnass aufwachen lassen. Nicht immer muss

sich die „fliegende Hitze“ so stark bemerkbar machen. Manche Frauen empfinden auch nur einen – wenn gleich unangenehmen – Wärmeschub, der sie von den Zehenspitzen bis zu den Haarwurzeln erfasst. Die Wallungen halten zwischen einigen Sekunden bis zu wenigen Minuten an. Physiologisch ist dies eine über den Sympathikus gesteuerte Reaktion auf den Östrogenmangel und eine gestörte Thermoregulation. Die Thermoregulation des Körpers ist ein ausgeklügeltes System und zielt darauf ab, gewisse Stoffwechselvorgänge unabhängig von der Außentemperatur aufrechtzuerhalten. Die Körpertemperatur wird durch ein ganzes Steuerzentrum, zu dem Rückenmark, Hirnstamm und Hypothalamus gehören, geregelt. Entsprechend viele Botenstoffe wie etwa Serotonin oder Noradrenalin sind bei diesen Vorgängen involviert.

Was hilft?

Neben einer Hormontherapie können auch die so genannten Phytoöstrogene zum Einsatz kommen. Dabei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe aus Soja, Rotklee und Traubensilberkerze, die strukturelle Ähnlichkeit mit unserem weiblichen Hormon, dem Östrogen, besitzen. Greifen Sie auf leichte Kleidung aus Baumwolle, Seide oder Viskose zurück und meiden Sie Mischfasern oder Polyester. Naturfasern fördern auch den Schweißgeruch weniger. Für die Nacht sollte ein frischer Pyjama Griffbereit am Nachtkästchen deponiert werden. Scharf gewürztes Essen und heiße Getränke sollten, solange die Beschwerden andauern, gemieden werden. Auch wenn es



paradox klingt, regelmäßige Bewegung kann die Anzahl der Hitzewallungen herunterschrauben. Dabei reichen schon 30 Minuten pro Tag schnelles Gehen oder Nordic Walking.

Schlaflose Nächte



Bei einigen Frauen machen sich die Wechseljahre dadurch bemerkbar,

dass sie nicht mehr so gut schlafen wie gewohnt. Nächtliche Schweißausbrüche, ein Stimmungstief oder hartnäckiges Grübeln verhindern einen ruhigen Schlaf. Längere Perioden der Schlaflosigkeit können die Lebensqualität erheblich mindern: Tagesmüdig-

keit, Konzentrationsschwäche und Reizbarkeit können die Folge sein. Der gestörte Schlaf muss aber nicht zwingend mit den Wechseljahren zusammenhängen. Das Schlafmuster ändert sich mit dem Alter, 50-Jährige brauchen meist weniger Schlaf als 20-Jährige. Zudem können Sorgen um Kinder, Geld oder Stress im Job ebenso wachhalten.

Was hilft?

Experten empfehlen, auf die „Schlafhygiene“ zu achten. Darunter werden einfache Maßnahmen verstanden, wie zum Beispiel zwei Stunden vor dem Schlafengehen keine üppigen Mahlzeiten mehr zu essen, abends nicht mehr vor dem Blaulicht des Handy- oder Laptop-Bildschirms zu sitzen, für

Andere Erkrankungen abgrenzen

Eine eindeutige Diagnostik ist wichtig, denn die Gefahr ist groß, dass bei Frauen im typischen Alter alle Krankheitssymptome unter dem Begriff Klimakterium abgetan werden. So könnten organische Erkrankungen, zum Beispiel eine Schilddrüsenfunktionsstörung, übersehen werden.

Frischlucht im Schlafzimmer zu sorgen und Lärm aus dem Schlafzimmer zu verbannen. Hilfreich ist es, sich ein Einschlafritual zuzulegen: zum Beispiel in der Wohnung alle Lichter abdrehen, Zähneputzen und noch ein Kapitel in einem Buch lesen (nicht zu spannend oder aufwühlend). Natürliche Helfer bei Schlafstörungen sind Baldrian, Hopfen, Melisse und Passionsblume. Die wichtigste Arzneipflanze in dem Zusammenhang ist die Baldrianwurzel. Ihre Extrakte wirken beruhigend, schlaffördernd, muskelentspannend und krampflösend. Praxisbewährt sind Schlaf- und Beruhigungstees. Das Aufbrühen des Tees kann Bestandteil eines abendlichen „Schlafrituals“ werden.

Baldrian ist ein natürlicher Helfer bei Schlafstörungen.



Juckreiz, Brennen, Intimgeruch?

octenisept® + Vaginal Applikator



Zur Therapie von Scheideninfektionen



Wirkt gegen Bakterien und Pilze¹⁻³



Auch in der Schwangerschaft anwendbar¹⁻⁵



Farblos, einfach und diskret



Download Broschüre



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Schülke & Mayr GmbH, Wien | www.schuelke.at

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

¹ Novakov Mikić & Stojic, 2015; ² Novakov Mikić & Budakov, 2010; ³ Friese et al., 2003; ⁴ Briese et al., 2010; ⁵ Friese et al., 2000

Stadien der Menopause

40 - 50 Jahre

45 - 55 Jahre

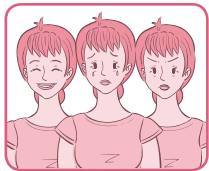
55 plus

PRÄMENOPAUSE

MENOPAUSE

POSTMENOPAUSE

Stimmungsschwankungen



Trübe Stimmung, Reizbarkeit und schlechte Laune sind oft Symptome von Stress.

Belastungen des Alltags können manchmal als erdrückend empfunden werden.

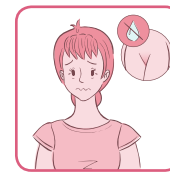
Was hilft?

Phytopharmaka eignen sich besonders zur Behandlung bei leichten depressiven Episoden. Johanniskraut zählt zu

den am besten dokumentierten Heilpflanzen. Es wirkt depressiven Verstimmungen positiv entgegen und ebenso stimmungsaufhellend, muss jedoch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Achtung: Johanniskraut macht die Haut lichtempfindlich und kann Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln auslösen. Fragen Sie Ihren Apotheker. Baldrianwurzelextrakte schaffen bei Nervosität, innerer Unruhe und Schlafstörungen Linderung. Die Wirkung steigt bei regelmäßiger und langfristiger Einnahme. Bei nervösen Unruhezuständen können Präparate

mit Extrakten aus Passionsblumenkraut empfohlen werden.

Scheidentrockenheit



Die Auswirkungen der verminderten weiblichen Hormonspiegel betreffen vor allem den vaginalen Bereich.

Östrogen steuert hier die Zellerneuerung, die Durchblutung und die Bildung des Scheidensekrets. Ein Mangel führt zu einer empfindlicheren und dünneren vaginalen Haut und lokalen Beschwerden wie Scheidentrockenheit, Juckreiz sowie Brennen und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr.

Ein weiteres Problem ist die Verschiebung des pH-Werts, die bakterielle Infektionen begünstigt.

Generell sollten Betroffene Infektionen immer ärztlich abklären lassen, da die Unterscheidung zwischen Pilzinfektionen und bakteriellen Infektionen oft nicht so einfach ist und eine Selbstdiagnose zu falschen Therapiemaßnahmen führen kann.

Was hilft?

Gegen die vaginale Trockenheit helfen Cremes oder Gele als Fertigpräparate. Einige Zubereitungen enthalten

TIPPS

für den „Wechsel“

- Körperliche Bewegung ist das A und O für ein ausgeglichenes Leben. Mit einem gesunden Quantum an Bewegung werden Sie sich wohler fühlen, die Stimmung steigt. Sport fördert außerdem einen erholsamen Schlaf.
- Die Gefahr, an Osteoporose zu erkranken, steigt in dieser Lebensphase stark an. Kalzium und Vitamin D sind zwei wichtige Nährstoffe, um die Knochendichte zu erhalten. Diese zwei Vitalstoffe sollten während der Wechseljahre ergänzt werden.
- Verzicht auf Nikotin und Alkohol. Sie wirken erhitzen.
- TCM-Tipp: Essen Sie Apfel- und Birnenkompott – diese bauen gute Körpersäfte auf, kühlen und schonen die Verdauung. Essen Sie Rohkost nur in Maßen.

**Viele körperliche
Veränderungen sind aber
auch einfach altersbe-
dingt und haben nicht
zwingenderweise hormo-
nelle Ursachen.**

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

Schlaffe Haut

In der Haut sind besonders viele Östrogenrezeptoren. Die weiblichen Hormone wirken sowohl auf die Fähigkeit der Haut ein, Feuchtigkeit zu

speichern, als auch auf die Talgproduktion, die Bildung von Kollagen sowie auf die Pigmentation, die Färbung.

Die Haut verliert an Elastizität und Spannkraft, an Volumen und Festigkeit. Frauen in den Wechseljahren müssen noch konsequenter daran denken, ihre Gesichtshaut regelmäßig einzucremen: morgens, um sie den ganzen Tag vor äußeren Einflüssen zu schützen, und abends, um sie am Abend zu beruhigen und mit Nährstoffen zu versorgen.

Hormontherapie

Zur Behandlung der Beschwerden gibt es eine Reihe an Therapieoptionen. Ob eine Frau prinzipiell einen Hormonersatz benötigt oder nicht,

hängt von den Beschwerden ab. Sind die Beschwerden sehr stark, kann eine Hormontherapie helfen und Erleichterung bringen. Die Hormongabe durch den Arzt sollte nach dem Schema „so wenig wie möglich und so viel wie nötig“ auf die Frau individuell abgestimmt werden.

Frauen im Wechsel sollten besonders konsequent ihre Haut pflegen.



Wenn das Herz für Genuss schlägt

Mit Phytosterinen für den Cholesterinspiegel



Erhältlich
in der
Apotheke





Sicherheitscheck im Haustierrevier



*Giftpflanzen, Schoko oder Bügelbrett:
Zuhause lauern so manche Gefahren
auf vierbeinige Mitbewohner.*

von Mag.med.vet Sonja Franz

Serie

Was wir im trauten Heim genießen, erkunden unsere tierischen Mitbewohner liebend gern mit vollem Körpereinsatz. So schalten Sie potenzielle Gefahrenquellen aus:

Giftpflanzen

Auch wenn Katzensgras zur Verfügung steht: Katzen knabbern sehr gern an allerlei Grünzeug. Zu den Giftpflanzen zählen Tulpen, Primeln, Hyazinthen, Maiglöckchen, Lilien, Efeu, Rhododendron, Buchsbaum, Yucca-Palme, Ficus benjamina, Thuja und Weihnachtsstern. Eine Aufstellung der vorhandenen Pflanzen kann bei unerklärlichen Symptomen des Vierbeiners wie Erbrechen, Durchfall oder Hautreizungen helfen.

Balkon und Fenster

Auch die besten Kletterakrobaten können abstürzen, oft lenkt Katzen ein vorbeifliegender Vogel oder Schmetterling ab. Daher sollten Fenster und Balkon immer mit Katzensgittern abgesichert sein. Eine große Gefahr geht auch von gekippten Fenstern aus.

Falsches „Spielzeug“

Nadeln, Knöpfe, Geschenkbänder, Lametta, Schokolade am Christbaum und andere Kleinteile sind eine große Verlockung für Haustiere. Werden sie beim Spiel verschluckt, kann das dem tierischen Magen-Darm-Trakt übel mitspielen.

Möbel und Türen

Umstürzende Möbel wie Katzenkratzbäume, Regale oder auch Bügelbretter sowie Kippmechanismen im Sofa können zu tödlichen Fallen werden. Durch den Zug beim Durchlüften können Türen sehr heftig zuschlagen.

Chemikalien und Medikamente

Putzmittel und Arzneien sollten immer tier- und kindersicher verwahrt werden.

Aquarium und Waschmaschine

Aquarium abdecken und die Waschmaschine vor dem Waschgang auf „Höhlenbewohner“ überprüfen.

Lebensmittel

Avocados, Zwiebeln, Knoblauch, Weintrauben, Rosinen, Nüsse und Schokolade sind für Tiere giftig. Der Süßstoff Birkenzucker löst in Kleinstmengen schwere Vergiftungen aus.

Abfallkübel und Biomüll

Tiere können sich an scharfen Dosen verletzen oder gefährliche Knochen, Zigaretten und Verdorbenes fressen. Daher: einen festen Deckel verwenden oder den Mistkübel in einem Unterschrank verstauen.

Ventilatoren und Klimaanlage

Der Luftzug kann Tieren gehörig zusetzen und zu Erkältungen und Augenentzündungen führen.

Elektrische Leitungen

Kabel besitzen eine magische Anziehungskraft, daher besser in Kanälen oder Kabelboxen verstauen – oder so fixieren, dass sie nicht zur Gefahr werden können.



Natürlich
mehr Wirkung!

ZellEuclim

Biochemie nach Dr. Schüßler

- ▶ Periodenkrämpfe
- ▶ Stimmungsschwankungen
- ▶ Nervosität
- ▶ Schlafstörungen
- ▶ Hitzewallungen

**ZYKLUS-
UNREGELMÄßIGKEITEN
&
WECHSELJAHR-
BESCHWERDEN**





Endlich wieder gut schlafen ...

Rasch einschlafen, gut durchschlafen, erfrischt aufwachen – wenn das so einfach wäre. 18 bis 25 % aller Österreicher leiden unter Schlafstörungen. Pflanzliche Arzneimittel sind eine wertvolle Alternative zu Schlaftabletten.

Die Frage, warum Menschen schlafen müssen, ist wissenschaftlich noch nicht vollkommen geklärt. Fakt ist, dass sowohl Körper als auch Geist den Schlaf brauchen, um sich zu regenerieren. Wer nämlich dauerhaft nicht oder schlecht schläft, muss sich auf psychische und physische Probleme gefasst machen, wie der Grazer Neurologe und Schlaf-forscher Univ.-Prof. Dr. Manfred Walzl erklärt: „Zu wenig Schlaf wirkt sich äußerst negativ auf das Immunsystem aus – das Risiko an einer Infektionskrankheit zu erkranken steigt. Auch Stoffwechsel, Herz-Kreislauf-System und Lernfähigkeit werden durch einen Schlafmangel negativ beeinflusst.“, erklärt er.

Bewährte Heilpflanzen für erholsamen Schlaf

Viele Menschen möchten gerade zum Einschlafen nicht auf chemische Schlaftabletten zurückgreifen. Zu sehr fürchten sie die möglichen Nebenwirkungen: Die Gefahr einer

Abhängigkeit sowie die berühmte Morgenmüdigkeit (Hang Over) am nächsten Tag. Als völlig natürliche, bestens verträgliche Alternative bieten sich drei traditionelle Heilpflanzen an: Melisse, Baldrian und Passionsblume werden seitjeher in der Naturmedizin im Zusammenhang mit Schlafproblemen verwendet.

Den Müdigkeitsschalter aktivieren mit Baldrian

Besonders die Baldrianwurzel ist spätestens seit dem 18. Jahrhundert für ihre ausgleichende Wirkung bekannt. Wissenschaftliche Studien belegen, dass Extrakte der Baldrianwurzel die Einschlafzeit verkürzen und die Schlaf-tiefe positiv beeinflussen. Grund dafür sind sekundäre Pflanzenstoffe, die sozusagen den Müdigkeits-Schalter im Gehirn aktivieren und dafür sorgen, dass man schneller und leichter einschläft.

Abschalten mit der Melisse

Harmonisierend und entspannend wirkt auch die Melisse, die zu den ältesten bekannten Heilpflanzen zählt. Hildegard von Bingen, die große Heilerin des Mittelalters, beschreibt bereits die schlaffördernde und entspannende Wirkung der Melisse. Heute wird sie hauptsächlich zur Beruhigung, bei Schlafstörungen und Nervosität eingesetzt. Melisse hilft vor allem dann, wenn es darum geht, das Zuviel an Reizen und äußeren Einflüssen zu filtern und den Kopf frei zu bekommen.

Sanft entspannt mit der Passionsblume

Oft haben Schlafstörungen ihren Ursprung am Tag. Die Hauptursache dafür, dass wir nachts nicht schlafen können, ist nämlich Stress. Die beruhigende Wirkung der Passionsblume hilft, den Tag hinter sich zu lassen und besser zu entspannen. In der Volksmedizin Nord-, Süd- und Mittelamerikas wird die üppig blühende Kletterpflanze schon seit Jahrhunderten eingesetzt. Sie wirkt rasch, löst innere Anspannungen und entlastet die Psyche.

Schlaffördernde Pflanzenwirkstoffe aus der Apotheke

Hochwertige pflanzliche Arzneimittel aus der Apotheke kombinieren die schlaffördernden und stressabbauenden Komponenten aus Baldrianwurzel, Melisse und Passionsblume in optimaler Dosierung. In anwenderfreundliche Dragees verpackt, sind die Wirkstoffe ideal aufeinander abgestimmt – sie entspannen und beruhigen. Eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen eingenommen, fördern sie das Ein- und Durchschlafen besonders sanft und schonend. Am nächsten Morgen ist man gut ausgeschlafen und voll Energie für den kommenden Tag.

Pflanzliche Kombinationspräparate aus der Apotheke können wegen ihrer guten Verträglichkeit auch über einen längeren Zeitraum eingenommen werden, es besteht keine Suchtgefahr.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINEN ERHOLSAMEN SCHLAF



Qualität aus
Österreich.

Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf. Schluss mit Ein- und Durchschlafstörungen.

Liegen Sie nachts wach und grübeln über die Probleme des Tages? Wer schon einmal mit Schlafproblemen gekämpft hat, weiß: Kaum etwas beeinflusst unser Wohlbefinden so sehr wie unsere Nachtruhe.

Dr. Böhm® Ein- & Durchschlaf Dragees sind eine einzigartige Kombination aus **Passionsblume, Melisse und Baldrian**. Sie beruhigen, verkürzen die Einschlafzeit und fördern das Durchschlafen.

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

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

Mit einer Pollenallergie ist nicht zu spaßen. Hier erfahren Sie, welche Symptome besonders häufig auftreten, welche Behandlungsoptionen bestehen und wie Sie den Auslösern am besten aus dem Weg gehen.



von Lana Gricenko, Bakk. phil.

Trotz Heuschnupfen **den Frühling genießen**

*Cover-
story*



*Zu Beginn glauben viele,
dass sie sich erkältet haben.
Wenn der Schnupfen oder ähn-
liche Symptome aber mehrere
Wochen lang anhalten, könnte
eine Allergie dahinterstecken.*



Ragweed (*Ambrosia*) blüht von August bis September und ist für den „Herbstheuschupfen“ verantwortlich.



Die Birke (*Betula*) blüht in der Zeit von März bis Mai und ist in Europa weit verbreitet.

Wir gehen von einer Million Pollenallergikern in Österreich aus und hinzu kommt noch eine Dunkelziffer, weil sich nicht jeder als solcher erkennt“, informiert Mag. Dr. Katharina Bastl vom Pollenwarndienst an der MedUni Wien und ergänzt: „Die Anzahl der Pollenallergiker ist nach wie vor im Steigen begriffen. Aktuelle Studien gibt es zurzeit nicht. Man bräuchte hierfür großangelegte medizinische Erhebungen.“

Die Symptome der allergischen Rhinitis, wie die Pollenallergie auch genannt wird, sind dabei individuell unterschiedlich: Niesanfalle sowie eine juckende, laufende oder verstopfte Nase sind sehr verbreitet. Typisch sind aber auch gerötete, tränende oder juckende Augen sowie Husten, Asthmaanfälle oder eine pfeifende Atmung. Es können auch Hautreaktionen inklusive Juckreiz

auftreten. Manche juckt es sogar in den Ohren oder am Gaumen, andere leiden unter Magen-Darm-Beschwerden. Hinzu kommt, dass die Betroffenen oft in ihrem Alltag eingeschränkt sind. Aufgrund erschwelter Atmung oder Juckreiz sind Schlafstörungen und Leistungseinschränkungen am Tag keine Seltenheit.

Belastungsspitzen im Blick

Im Wesentlichen stammen die allergieauslösenden Pollen von Kräutern, Bäumen oder Gräsern. Bei den Bäumen wirken vor allem Birke, Hasel, Erle und Esche allergen, bei den Gräsern die Süßgräser, und bei den Kräutern rufen am ehesten Beifuß und Ambrosia unangenehme Reaktionen hervor.

Die Blühzeiten variieren jedes Jahr ein wenig. Die „kritischen“ Monate lassen sich zwar vorhersagen, auf den Tag

genau geht das aber nur kurzfristig. Deshalb empfiehlt Mag. Dr. Bastl: „Am besten sieht man sich immer die laufenden Prognosen und Belastungseinstufungen an, damit man rechtzeitig gewarnt ist, weil sich die Situation rasch ändern kann.“ Über die aktuelle Lage im In- und Ausland informiert der Österreichische Pollenwarndienst kostenlos unter www.pollenwarndienst.at. Grundsätzlich sollten sich Pollenallergiker an Tagen mit hoher Belastung möglichst nicht draußen aufhalten. In ländlichen Regionen ist die Belastung morgens am höchsten, in Städten erreicht sie ihren Spitzenwert mittags bis nachmittags.

Meldestelle für Ragweed

Als hochallergen gelten besonders die Pollen der Ambrosia – viele kennen diese Pflanze vielleicht unter ihrem englischen Namen „Ragweed“. „Was

an Ragweed so besonders ist, ist, dass relativ wenig Pollen ausreichen, um allergische Beschwerden auszulösen“, so Dr. Bastl, und ergänzt: „Bei Gräserpollen reichen 30 Pollen pro Kubikmeter Luft aus, bei Ragweed rufen bereits vier Pollen pro Kubikmeter Luft Reaktionen hervor.“ Ambrosia blüht von Anfang August bis Ende September, manchmal auch noch bis Ende Oktober. Die Pflanze stammt

eigentlich aus Nordamerika und hat ihren Weg erst vor einigen Jahren

nach Europa gefunden. Sie nistet sich häufig an Straßenrändern, Äckern oder auf Baustellen ein.

Um der Ausbreitung entgegenzuwirken, hat der Pollenwarndienst der Med Uni Wien 2017 den „Rag-

weedfinder“ ins Leben gerufen. Unter www.ragweedfinder.at können Bürger Funde von Ambrosia melden.

**Achtung:
Nasentropfen oder
-sprays mit abschwel-
lender Wirkung, wie sie
bei normalem Schnup-
fen eingesetzt werden,
eignen sich nicht für
die Behandlung allergi-
scher Symptome.**

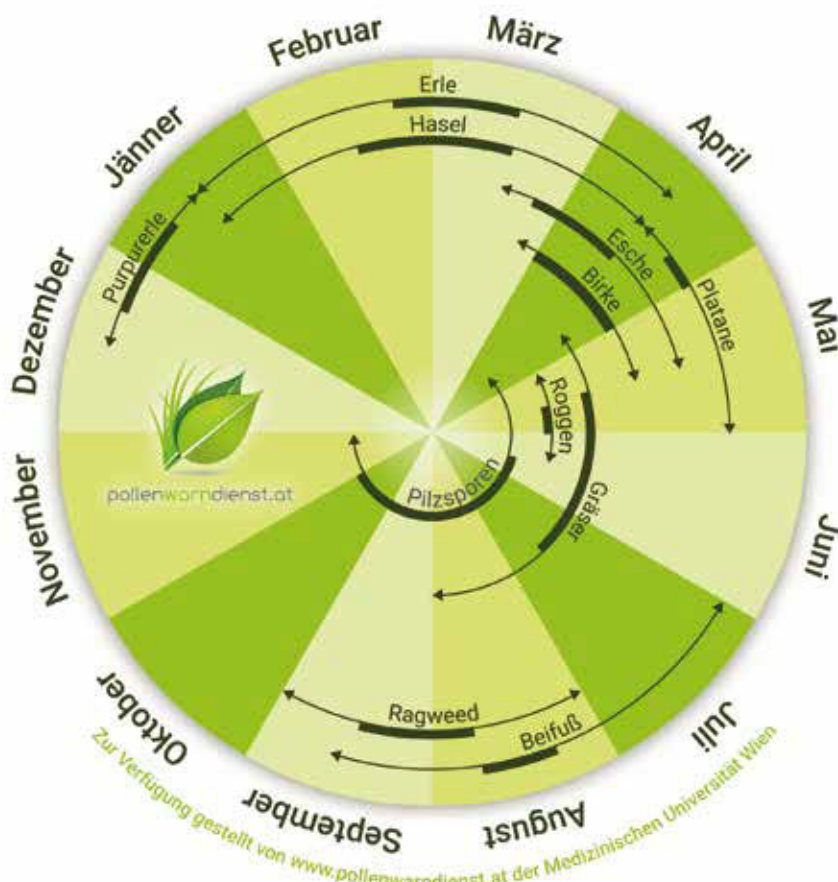


Pascallerg® natürlich bei Heuschnupfen

- mildert Symptome wie Juckreiz, tränende Augen und Niesattacken
- mit der natürlichen Kraft aus Wildem Jasmin
- für Kinder ab 1 Jahr



Pascallerg® Tabletten · Homöopathische Arzneispezialität
Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimitteln ab. Dazu gehört: Heuschnupfen. Enthält Lactose. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen lesen Sie die Gebrauchsinformation und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Zulassungsinhaber und Hersteller: Pascoe pharmazeutische Präparate GmbH, D-35394 Giessen. Abgabe: Rezeptfrei/apothekenpflichtig.



Das Pollen-Jahr ist zwar auch von der Wetterlage und der Menge der Pollen abhängig – trotzdem lässt sich ein ungefähre Zeitraum vorhersagen.





Urlaub am Bauernhof kann für Pollenallergiker unangenehm werden. Informieren Sie sich genau über die Blühzeiten der Region. Unser Tipp: Urlaub auf hoher See, ab 1.500 Metern Höhe in den Bergen oder auf küstenfernen Inseln.

Dr. Bastl erläutert: „Wir haben gemerkt, dass Pollenallergiker Ragweed bei den Behörden melden und uns zwischengeschaltet. Nachdem wir kontrolliert haben, ob es sich wirklich um Ragweed handelt, leiten wir den Fund an die zuständige Behörde weiter. Diese geht dann nach Priorität vor.“

Wenn eindeutig ist, dass es sich um Ragweed handelt, scheint der Fund anschließend auch auf einer interaktiven Karte auf der Webseite auf, bis er von der Behörde entfernt wurde. Da man die Pflanze sehr leicht mit Unkraut verwechseln kann, findet sich auf der Seite auch eine Checkliste mit Beispielbildern.

TIPP

Beschwerdetagebuch

Wenn Sie glauben, dass Sie unter Heuschnupfen leiden, ist es ratsam, diesen Verdacht ärztlich bestätigen zu lassen. Ähnliche Reaktionen werden auch bei Allergien gegen Hausstaubmilben, Tierhaare oder Schimmelpilze beobachtet. Es kann helfen, ein Beschwerdetagebuch zu führen, um den Allergenen auf die Spur zu kommen. Notieren Sie sich die Art und Häufigkeit der allergischen Reaktion sowie den Ort und die Tageszeit. Manchmal verwechseln wir eine Allergie auch mit einem gewöhnlichen Schnupfen.

Hilfe aus der Apotheke

Mit teilweise rezeptfreien Arzneimitteln aus der Apotheke bekommen Sie die allergischen Symptome gut in den Griff. Je nach den Beschwerden kommen unterschiedliche Arzneimittel in Form von Tabletten, Tropfen, Sprays, Salben oder Inhalationslösungen in Frage. Gute Wirkungen erzielen Antihistaminika, Cromone und Medikamente mit Kortison. Letztere kommen erst bei hochgradigen Beschwerden zum Einsatz. Bei leichten Symptomen können auch Nasenspülungen oder befeuchtende Nasensprays mit Meersalz ausreichen.

Da auch bei rezeptfreien Medikamenten Nebenwirkungen auftreten können, ist ein Gespräch mit dem

Apotheker ratsam. Beachten Sie, dass Heuschnupfen während der Jahreszeiten unterschiedlich stark wahrgenommen werden kann. Lassen Sie sich beraten, wenn Sie zum Beispiel das Gefühl haben, dass Ihre Arznei nicht ausreichend Wirkung zeigt.

Dauerhafte Besserung?

Wer langfristig erscheinungsfrei werden möchte, kann sich für eine spezifische Immuntherapie, auch Hyposensibilisierungstherapie genannt, entscheiden. Die Therapie erfolgt mittels Impfkur oder Tabletten und dauert mindestens drei Jahre lang. Zwar kann auch das keine Allergie heilen, aber es besteht die Aussicht auf eine wesentliche Verbesserung bis hin zur jahrelangen, absoluten Erscheinungsfreiheit. Für die Therapie spricht auch, dass ein Etagenwechsel – damit ist ein Fortschreiten der allergischen Erkrankung von den oberen Atemwegen hinunter in die Lungen gemeint – verhindert werden kann.

Anfang 2018 gaben Forscher der MedUni Wien bekannt, den weltweit ersten Impfstoff gegen Pollenallergie entwickelt zu haben. Bis es soweit ist, müssen wir uns aber noch gedulden. Zur Marktreife soll es 2021 kommen. Laut Medienberichten kann der Impfstoff die Heuschnupfen-Symptome um rund 25 Prozent reduzieren und bei mehreren Auffrischungen noch mehr lindern. Zudem ist ein präventiver Einsatz denkbar. Laut Einschätzung der Wissenschaftler lässt sich der Impfstoff so anpassen, dass er auch bei anderen Allergien (zum Beispiel Hausstaubmilben oder Tierhaare) hilft. Aber das ist leider noch Zukunftsmusik.



Die Pollenkörner haben je nach Pflanze unterschiedliche Formen. Sie sind so klein, dass wir sie einatmen.

Was ist eigentlich eine Allergie?

Wenn wir an einer Allergie leiden, ist unser Immunsystem zu eifrig. Ein eigentlich harmloser Stoff wird dann von unserer Immunabwehr angegriffen. Dieses so genannte „Allergen“ sind häufig Pollen, Tierhaar oder Haus-

staubmilbenkot.

Bei einer Pollenallergie führt das Einatmen der Pollen zu einer allergischen Reaktion. Unser Körper setzt dann den Botenstoff Histamin frei, der den fälschlicherweise als gefährlich eingestuften Stoff zerstören soll.

Histamin sorgt wiederum für unsere allergischen Symptome wie tränende Augen oder Niesattacken. Die Beschwerden treten in der Regel bereits nach kurzer Zeit (einige Minuten) nach Kontakt mit dem Allergen auf.



© MedUni Wien /
F. Matern

Mag. Dr. Katharina Bastl
vom Pollenwarndienst an der
Med Uni Wien.

Dr. Bastl rät ...

Natürlich haben wir Dr. Bastl auch nach ihren besten Tipps für Pollenallergiker gefragt:

Gestalten Sie Ihr Zuhause möglichst allergenarm:

- stattdessen Sie Ihren Staubsauger mit einem HEPA-Allergenfilter aus

- noch besser: feucht aufwischen
- überlassen Sie das Grasmähen jemand anderem
- verzichten Sie auf Teppiche und Teppichböden
- reduzieren Sie Staubfänger

Vergessen Sie nicht, dass Sie immer Pollen von draußen mitbringen:

- lagern Sie Ihre getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer
- waschen Sie sich vor dem Schlafen – gehen die Haare

Wenn Sie draußen unterwegs sind:

- schützen Sie Ihre Augen bei hoher Belastung mit einer (Sonnen-)brille

- eine Kopfbedeckung kann viele Pollen fernhalten
- schmieren Sie sich Vaseline auf die Nasenschleimhäute

Und: „Für Pollenallergiker ist die Urlaubsplanung sehr wichtig. Im besten Fall fährt man zur Zeit der höchsten Belastung von Zuhause weg und verbringt die Ferien an einem Ort, an dem keine Belastung herrscht“, informiert Dr. Bastl.

Es könne einem den Urlaub komplett vermiesen, wenn es am Reiseziel allergische Probleme gibt. „Das schlimmste ist ein Allergiker, der sich nicht vorbereitet und dann starke Beschwerden hat“, warnt sie.

Allergie und Heuschnupfen?



Die Neigung zu Allergien ist ständig im Steigen begriffen. Das ist ein Trend, der schon viele Jahre zu beobachten ist. Sehr oft kommen diesbezüglich belastete Menschen in die Apotheken und können sich das plötzliche Auftreten einer Allergie nicht erklären.

von Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger

„Früher konnte ich essen, was ich wollte! Ich hatte immer Kontakt zu Tieren, heute kann ich keinen Hund angreifen! Werden die Putzmittel immer aggressiver? Ich verstehe das nicht, ich vertrage den Hautkontakt mit Putzmitteln nicht mehr!“ Und schließlich: „Ich verstehe nicht, was plötzlich los ist, ich konnte mich im Frühjahr immer unbeschwert in der Natur bewegen und hatte nie Beschwerden! Jetzt plötzlich rinnt die Nase und meine Augen jucken ganz fürchterlich, wenn ich nach draußen gehe!“

Einer allergischen Disposition liegt immer eine Belastung mit Schadstoffen aller Art zugrunde. Diese erwirbt man sich in der Regel nicht in kurzer Zeit, sondern baut sie in Jahren auf.

Schadstoffe belasten unsere Gesundheit

Der Organismus wird – vergleichbar mit einem zu Beginn leeren Glas – im Laufe der Lebensjahre mit Belastungen aus Umwelt, Ernährung und psychischen Belastungen mehr und mehr gefüllt. Werden nur unzureichende Maßnahmen getroffen, den Belastungsspiegel im Glas auf niedrigem Niveau zu halten, so wird das Glas, je nach Lebensweise, früher oder später irgendwann bis zum Rand gefüllt sein. Eines Tages kommt es durch einen Anlass, wie eine neuerliche Umweltbelastung oder Verletzung usw. zum Überlaufen. Das Problem ist: Niemand führt seine Beschwerden auf die Belastungen der vergangenen Jahre zurück! Natürlich gibt es auch junge Menschen und sogar Kinder, die unter Allergien leiden. Babys bekommen ihre

Schadstoffbelastungen über den mütterlichen Organismus mit. Ab dem Zeitpunkt der Geburt beginnt dann die eigene Belastung. Haben Sie schon einmal beobachtet, wie genau sich die Kinder in ihren Buggys in Höhe der Auspuffrohre der Autos befinden? Das ist in den Städten sicher ein Grund, warum die Feinstaubbelastung die Kinder besonders trifft.

Die überaus große Belastung mit Schadstoffen kann neben Allergien auch andere Krankheiten zur Folge haben, die in späteren Jahren auftreten und dann chronisch verlaufen. Die Frage lautet nicht „ob“, sondern „wie viele“ Schwermetalle und Gifte wir täglich aufnehmen und wie viele schon im Körper in Deponien abgelagert wurden. Der Körper kann viele Belastungen für einen gewissen Zeitraum unschädlich machen, aber irgendwann kommt es doch zu gesundheitlichen Störungen. Vor allem passiert das, wenn das Gleichgewicht von Aufnahme und Ausscheidung nicht mehr aufrechterhalten werden kann und das System erschöpft ist.

Soll die Neigung zu Heuschnupfen abgebaut werden, dann ist es besonders wichtig, auf die eigene Schadstoffbelastung einzugehen und diese Schritt für Schritt abzubauen. Das braucht Zeit und dauerhafte Betreuung, z.B. durch die regelmäßige Einnahme von Zell Allergie Komplex.

Zell Allergie Komplex hilft bei Heuschnupfen

Schüßler Salze, über einen längeren Zeitraum und regelmäßig eingenommen, ermöglichen eine Absenkung der allergischen Disposition, denn sie können den Stoffwechsel

anregen und den Schadstoffpegel langsam abbauen. Wichtig ist hierbei eine langfristige und konsequente Einnahme dieser Kombination. Das neue Zell-Komplexmittel von Adler Pharma enthält diese lang erprobte Mischung aus 7 Schüßler Salzen in jeder Tablette. Zell Allergie Komplex wird nicht nur vorbeugend, sondern ebenso zur Behandlung eines aktuell auftretenden Heuschnupfens eingesetzt.

Die Schüßler Salze in Zell Allergie Komplex:

Nr. 2 Calcium phosphoricum
Nr. 3 Ferrum phosphoricum
Nr. 4 Kalium chloratum
Nr. 8 Natrium chloratum
Nr. 10 Natrium sulfuricum
Nr. 21 Zincum chloratum
Nr. 24 Arsenum iodatum

Zell Allergie lindert Symptome

Fließschnupfen und damit einhergehendes vermehrtes Niesen werden rasch gelindert.

Besonders unangenehm wirkt sich eine oftmals auftretende Reizung der Augenbindehaut auf das persönliche Wohlbefinden aus, welche ebenfalls durch die enthaltenen Schüßler Salze in seiner Intensität rasch abklingen wird. Weitere Allergiesymptome sind Juckreiz und eventuell auftretender Nesselausschlag.

Grundsätzlich kann bei einer natürlichen Heilweise, wie es die Schüßler Salze sind, eine Herabsetzung der Allergiebereitschaft erfolgen, wenn eine längerfristige oder wiederholte Einnahme durchgeführt wird. Schüßler Salze wirken bei akuten Problemen oft schnell! Um eine dauerhafte Verbesserung des Problems zu erreichen, ist eine längerfristige Anwendung unumgänglich. Am besten ist es, bereits im frühen Frühjahr, noch bevor sich Symptome zeigen, mit der Einnahme von Zell Allergie zu beginnen.

Im Übrigen ist die Einnahme von Schüßler Komplexmitteln mit jeder medizinischen Therapie kombinierbar.

Empfehlenswerte Kombination

Durch die Kombination mit Adler Ortho Aktiv Nr. 10 wird der Schadstoffabbau gefördert. Die besondere Nährstoffmischung regt die Lebertätigkeit und damit die Ausscheidungsvorgänge an. Nährstoffe wie Alpha-Liponsäure, Zink, Selen, Bärlauch und Chlorella sind für diese Detox-Vorgänge besonders wichtig.



Adler Pharma
SCHÜßLER SALZE

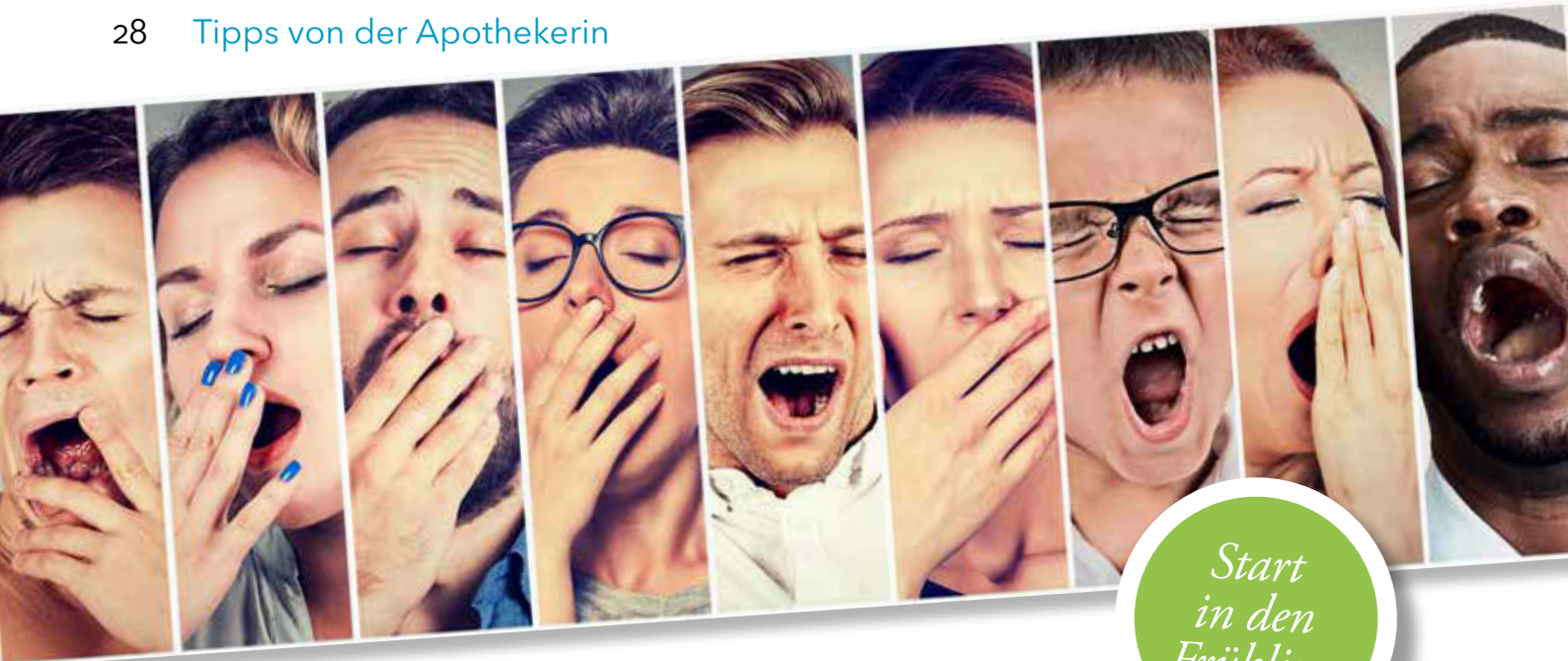
ZellAllergie
KOMPLEX TABLETTEN

Biochemie nach Dr. Schüßler
ZellAllergie
KOMPLEX TABLETTEN

BEI HEUSCHNUPFEN UND AKUTEN ALLERGIE-SYMPTOMEN

Natürlich mehr Wirkung!

www.adler-pharma.at
Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.



*Start
in den
Frühling*

Alle Jahre wieder ...

Lähmende Frühjahrs Müdigkeit

Die Marmeltiere tun es ebenso wie die Bären – und auch uns täte es gut, einen ausgedehnten Winterschlaf zu halten. Wer sich in der dunklen Jahreszeit an der Natur ein Beispiel nimmt, mit seinen Kräften haushaltet und Zeit für Ruhe und Erholung findet, hat gute Chancen, dem Frühling gut gelaunt, fit und tatkräftig entgegenzutreten zu können.



von Mag. pharm.
Irina Schwabegger-Wager

Doch nicht wenige Menschen brauchen wesentlich länger, um wieder „auf Touren“ zu kommen. Typische Symptome wie extreme Müdigkeit, Kreislaufbeschwerden, Konzentrationsschwäche, Gereiztheit, Kopfschmerzen und

Schlaflosigkeit machen alljährlich fast einem Drittel der Bevölkerung mehr oder weniger Probleme, die sie bis in den Frühsommer in Schach halten können.

Was im Körper passiert ...

Frühjahrs Müdigkeit ist keine Krankheit, sondern vielmehr ein Komplex von Befindlichkeitsstörungen, die gegen Ende des Winters auftreten und durch die Zeitumstellung und den damit gestörten Schlafrhythmus noch verstärkt werden können. Es sind vor allem hormonelle Umstellungen, welche nach einem langen Winter unsere Energiereserven zum Schmelzen bringen. In der dunklen Jahreszeit schüttet unser Körper viel



Schlafhormon Melatonin aus, während gleichzeitig die Reserven an Serotonin, dem Botenstoff, welcher für gute Laune sorgt, meist aufgebraucht werden. Zwar wird durch die Sonnenstrahlen im Frühling wieder vermehrt Serotonin gebildet, jedoch geht dies nicht immer geordnet ab. Dagegen hilft am besten Licht, um rasch das hormonelle Gleichgewicht wiederherzustellen.

Die Frühjahrsmüdigkeit kann auch eine besondere Ausprägung einer erhöhten Wetterfühligkeit sein, da Temperaturschwankungen von morgendlichen 0 °C bis hin zu 20 °C zu Mittag für unseren Körper eine enorme Anpassungsleistung darstellen.

Auch spielt die Ernährung eine große Rolle. Obwohl mittlerweile ganzjährig eine vielfältige Palette an Obst und Gemüse in den Supermarktregalen zu finden ist, neigen wir in der kalten Jahreszeit eher zu kalorienreicher Ernährung, Süßigkeiten, Fleisch und

fettreichen Nahrungsmitteln. So sind gegen Ende des Winters niedrige Vitamin C- und Eisenspiegel keine Seltenheit, und auch wichtige Mikronährstoffe für unsere Energiegewinnung wie Magnesium, Coenzym Q10 oder der Vitamin B-Komplex zählen eher zur Mangelware in unserem Organismus. Durch die niedrigen Vitaminspiegel sinkt die Entgiftungsleistung der Leber, die Infektanfälligkeit steigt – und Symptome wie Müdigkeit, Hautprobleme, körperliche Schwäche und depressive Verstimmungen machen uns zu schaffen.

Auffüllen und gegensteuern

Für einen normalen Energiestoffwechsel ist vor allem eine ausgewogene Kombination all dieser Mikronährstoffe wichtig. Dies erreicht man neben einer gesunden Ernährung mit der Einnahme eines hochwertigen Multivitaminpräparates, um die leeren Speicher im Körper wieder aufzufüllen. Frischpflanzensäfte wie Löwen-

zahn, Brennnessel, Birke oder Artischocke bringen die Leber in Schwung, unterstützen sie in ihrer Entgiftungsarbeit und wirken so Müdigkeit und einem trägen Stoffwechsel entgegen.

Heilkräuter wie Ingwer und grüner Tee punkten mit ihren kreislaufanregenden Inhaltsstoffen ebenso wie Rosmarin. Nicht nur in Teemischungen mit Melisse oder Weißdorn wirkt Rosmarin kreislaufunterstützend. Der würzige Duft von Rosmarinöl mit hohem Cineolanteil weckt die Lebensgeister und eignet sich für Menschen mit niedrigem Blutdruck ebenso wie für Morgenmuffel als anregender Badezusatz oder in durchblutungsfördernden Einreibungen.

Als wahre Vitaminbombe gilt der Sanddorn. Als Saft getrunken oder als Sirup in Joghurt oder Müsli eingerührt, gilt er als echter Muntermacher und liefert ausreichend Vitamin C und B12. Ebenso mobilisiert Ginseng die körpereigenen Abwehrkräfte und wirkt sowohl körperlicher als auch mentaler Erschöpfung entgegen.



Das können Sie tun:

- Morgendliche Wechselduschen bringen den Kreislauf in Schwung.
- Achten Sie auf ausreichend Eiweiß und Fettsäuren in der Ernährung! – zum Beispiel mit Nüssen und einem Frühstücksei.
- Trinken nicht vergessen!
- Ab ins Freie! Moderater Sport im Tageslicht kurbelt Kreislauf und die Vitamin-D-Produktion an und versorgt unsere Zellen mit ausreichend Sauerstoff.
- Den Körper abhärten: Wer bei jedem Wetter eine halbe Stunde rausgeht, der wird mit Wetterumschwüngen am besten klarkommen.
- Öfter mal in die Sauna und abschalten.
- Auf genügend Schlaf achten!



Sanddorn ist eine wahre Vitaminbombe und gilt als Muntermacher Nr. 1.

Mangelnde Impfbereitschaft Warum Impfen so wichtig ist ...



Schutzimpfungen gehören zu den wichtigsten, wirksamsten präventiven Maßnahmen in der Medizin. Wir haben mit dem Leiter des Zentrums für Reisemedizin in Wien, Univ.-Prof. Dr. Herwig Kollaritsch, über die Notwendigkeit von Impfungen, neue Entwicklungen und über Impfskeptiker gesprochen.

von Camilla Burstein, MA

DA: Die Influenza-Impfung („Grippe-Impfung“) wird immer wieder wegen ihrer zu geringen Wirksamkeit kritisiert. Warum wirkt diese Impfung nicht immer? Und ist mit neuen effektiveren Impfstoffen in den nächsten Jahren zu rechnen?

Dr. Herwig Kollaritsch: Das Influenza-Virus ist ein extrem wandlungsfähiges Virus. Bei jeder Generation von Influenza-Viren passieren Fehler bei der Erbgutablesung. Das Virus kann seine biologischen Eigenschaften ändern, anders gesagt: Es kann sein Aussehen für unser Immunsystem ändern. Das wäre an sich ja noch nicht so tragisch, aber das Problem ist, dass die Impfstoffhersteller natürlich zeitgerecht die infragekommenden Virusstämme brauchen, um einen Impfstoff zu produzieren – das muss üblicherweise zu Jahres-

beginn sein. Die Virusstämme werden von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sozusagen ausgesucht und an die pharmazeutische Industrie übergeben. Aus diesen Informationen wird ein Impfstoff produziert. Nun hat aber das Virus neun Monate Zeit zu zirkulieren und sich zu verändern. Leider passt das dann oft nicht mehr mit der Information zusammen, die die Industrie bekommen hat, um einen Impfstoff daraus herzustellen. Das bedeutet nicht, dass der Impfstoff schlecht ist. Der wirkt sehr gut – aber manchmal leider nicht gegen das, was zirkuliert.

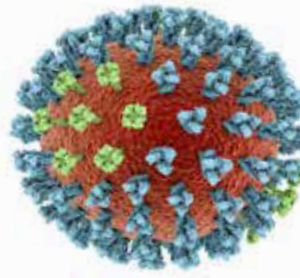
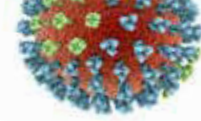
Natürlich wird an Impfstoffen gearbeitet, die dieses Manko nicht haben. Das sind Impfstoffe, die nicht auf den beiden klassischen Virusbestandteilen Hämagglutinin und Neuraminidase basieren, sondern auf Antigenen, die in allen Influenzaviren vorkommen

und die wir als hochkonservierte Antigene bezeichnen. Diese Bestandteile verändern sich nicht und kommen bei jedem Influenzavirus vor. Der Weg dorthin ist ein sehr steiniger, und wir sind derzeit noch nicht in der Lage, abzuschätzen, wann es wirklich entsprechende Impfstoffe geben wird.

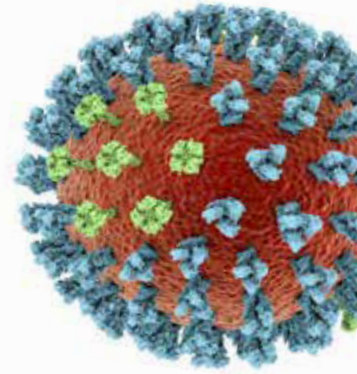
Erwachsenen ab dem vollendeten 50. Lebensjahr wird empfohlen, sich gegen Pneumokokken impfen zu lassen. Ist diese teure Impfung wirklich effizient?

Die Werbung gaukelt den Patienten vor, es gäbe eine Impfung gegen Lungenentzündung.

Das ist falsch. Ich kann nur gegen ein kleines Segment von Keimen, die eine Pneumonie verursachen, impfen. Das gehört klar kommuniziert. Jedoch ist die derzeitige Pneumokokken-Impfung das Einzige, was uns zur Verfü-



Modell eines Influenzavirus



gung steht. Bei Risikopatienten beispielsweise mit einer COPD oder Diabetes mellitus kann sie trotzdem lebensrettend sein. Diesen Patienten ist die Impfung unbedingt anzuraten. Die Influenza-Impfung hat gegenüber der der Pneumokokken-Impfung Priorität, da das Erkrankungsrisiko höher ist. Personen, die sich die Pneumokokken-Impfung nicht leisten wollen oder können, sollte auf alle Fälle die Influenza-Impfung empfohlen werden.

Welche Infektionskrankheiten erleben durch Nicht-Impfen eine Renaissance?

Mehr oder weniger alle. Natürlich, ganz seltene Exoten bleiben selten, aber wir sehen mehr Keuchhusten als früher, mehr Masern – um nur zwei Beispiele zu nennen. Von der Grippe brauchen wir gar nicht erst zu reden. Es gibt kein Land, wo sich so wenige Menschen gegen Grippe impfen lassen wie in Österreich. Es gibt schon einige Infektionskrankheiten, die wieder häufiger auftreten als noch vor 10 bis 15 Jahren.

Wie bewerten Sie die jüngsten Meldungen über neue Masern-Fälle?

Das ist leider nichts Neues. Seit einem Jahrzehnt erleben wir immer wieder Masern-Ausbrüche und das Problem ist, dass wir weiter damit rechnen müssen. Die Akzeptanz der Masern-Impfung ist zu schlecht, um das Masern-Virus nachhaltig zu eliminieren. Damit werden wir weiter verletzbar bleiben. Es geht nicht alleine um die Impfgegner, es geht auch um die, die

nicht geimpft werden können – Kinder, die Leukämie haben zum Beispiel, muss man bei der Gruppe der Ungeimpften miteinrechnen.

Kürzlich erst geisterte wieder ein Artikel mit dem Titel: „Pharmalüge aufgefliegen: Masern-Viren existieren nicht“ durch die Sozialen Medien. Was sagen Sie zu solch kuriosen Schlagzeilen?

Es gibt auch mehr als ein Dutzend Vereine auf der ganzen Welt, die fest der Überzeugung sind, dass die Erde eine Scheibe ist. Albert Einstein hat einmal etwas sehr Richtiges gesagt: „Zwei Dinge sind unendlich: das Universum und die menschliche Dummheit. Aber beim Universum bin ich mir noch nicht ganz sicher.“ Mehr kann man dazu eigentlich nicht sagen. Wer einer vernünftigen Argumentation nicht zugänglich ist, den werden wir nicht erreichen. Ich bin aber absolut kein Verfechter der Impfpflicht. Ich glaube, dass das mehr Widerstand verursacht als es Nutzen bringt.

Wie man Menschen den Ernst der Lage näherbringen kann, hat eine TV-Werbung in Großbritannien gezeigt: Eine Mutter und ein Vater sitzen auf einer Bank im Krankenhaus. Ihr Sohn liegt auf der Intensivstation und wird beatmet. Dann wird gefragt: „Was ist passiert? War es ein Unfall, waren es Drogen?“ Die Auflösung: „Nein, es waren die Masern!“ Diese Werbung ist eingeschlagen – denn die Leute haben verstanden: Masern sind nicht lustig.

Impfplan 2019

Geimpfte sind im Regelfall vor der entsprechenden Krankheit geschützt. Zudem können Krankheiten, die nur von Mensch zu Mensch übertragen werden, wie Masern bei einer anhaltend hohen Durchimpfungsrate eliminiert werden.

Im Jänner wurde der neue „Impfplan Österreich 2019“ präsentiert – er enthält alle aktuellen, nationalen Impfeempfehlungen. Es wurden zum Beispiel Präzisierungen von Impfintervallen und Impfschemata vorgenommen.

Die wichtigsten Neuerungen/Änderungen (Auszug):

Influenza

neue Empfehlungen entsprechend den zugelassenen Impfstoffen
HPV

nur mehr Gardasil 9 empfohlen

Meningokokken B

neues Impfschema für beide vorhandenen Impfstoffe

Pneumokokken

Konkretisierung von Wiederimpfungen, Impfeempfehlungen für Personal Gesundheitswesen

Herpes zoster

Zostavax wird nicht mehr empfohlen, Empfehlung von Shingrix

Der Impfplan kann unter
<http://www.aerztekammer.at/impfen>
heruntergeladen werden.





Univ.-Prof. Dr. Herwig Kollaritsch

Einblick

Fast jedes Jahr kommt es in den Herbst-/Wintermonaten zu einer Influenza-Epidemie, bei der sich 5 bis 15 % der Bevölkerung infizieren und viele davon erkranken. Säuglinge, Kleinkinder und ältere Menschen ab 65 Jahren sind für schwere Verläufe besonders gefährdet.

Mit welchen neuen Impfstoffen ist in den nächsten Jahren zu rechnen?

Es gibt ein paar Impfstoffe, die eigentlich schon zugelassen, aber noch nicht verfügbar sind. Zum einen, der neue Zoster-Impfstoff Shingrix. Ein fantastischer Impfstoff, der gegen Gürtelrose immunisiert. Er besitzt eine hervorragende Wirksamkeit und ist zudem inaktiviert, also auch sehr gut verträglich. Dann gibt es einen neuen Dengue-Impfstoff, der jetzt auch von der Europäischen Arzneimittelbehörde zugelassen, bei uns aber eher ein Nischendasein fristen wird. Auch sonst haben wir viele Baustellen, wo wir schon weitergekommen, aber noch nicht am Ziel sind. Bei dem HI-Virus treten wir leider noch auf der Stelle. Bei tropischen Krankheiten arbeitet man derzeit an einem Impfstoff, der gegen alle durch Stechmücken übertragene Viren wirkt – nicht, indem er vor den Viren selbst schützt, sondern gegen den Speichel der Stechmücken und somit die Virusübertragung verhindert. Eine sehr elegante Methode. Aber der Zoster-Impfstoff war, was den breiten Markt betrifft, sicher einer der größten Erfolge der letzten Jahre.

Wieso sind Sie gegen eine Impfpflicht?

Eine staatlich verordnete Zwangsmaßnahme würde nur die Fronten verhärten. Eine strukturierte Steuerung durch Anreizsysteme halte ich für den sinnvollsten Weg. Ohne Zwang aber mit sanftem Druck, der belohnt wird. Familien könnten so beispielsweise gewisse Vorteile erhalten, wie eine automatische Zuteilung von Kindergartenplätzen an geimpfte Kinder.

Was hat es mit den vermeintlichen Impfschäden auf sich?

Wir haben in Österreich etwas, das die meisten Länder nicht haben: ein Impfschadengesetz. Es ermöglicht jedem, der das Gefühl hat, einen Impfschaden erlitten zu haben, das in entsprechender Weise geltend zu machen. Das wird dann beurteilt und entsprechend abgehandelt. In

Österreich sind wir im einstelligen Bereich, was die Impfschadensmeldungen pro Jahr betrifft – bei etwa drei Millionen Impfungen pro Jahr! Und auch davon wird der größte Teil nicht anerkannt, weil die Beschwerden nichts mit der Impfung zu tun haben. Impfschäden gab es vielleicht bei früheren Impfungen, zum Beispiel

bei der Pocken-Impfung oder den ganz alten Tollwut-Impfungen. Diese Impfungen waren früher mit schweren Nebenwirkungen belastet. Aber man hat nichts Besseres gehabt und die zugehörigen Krankheiten waren furchtbar.

Heute sind die Anforderungen an Impfstoffe schärfer als an jedes andere Medikament. Es gibt keine Medikamente, die so rigiden Auflagen bei der Zulassung unterliegen, wie das bei Impfstoffen der Fall ist. Weil man sie ja Gesunden verabreicht – der zu Impfende ist völlig gesund und das soll auch so bleiben.

„Heute sind die Anforderungen an Impfstoffe schärfer als an jedes andere Medikament.“

Leiden Sie unter chronischer Müdigkeit? Fühlen Sie sich schwach?



Die Forschung
hat bewiesen, dass:
Eisen beugt chronischer
Müdigkeit bei
Frauen vor.

New Iron®

BLUTEFFEKTIVES EISEN OHNE NEBENWIRKUNGEN

- hochwertige Zusammensetzung
- schonend für Magen und Darm,
nebenwirkungsfrei
- sicher in der Anwendung
(keine Eisenspeicherung in der Leber)
- wirksame Formel: Eisenchelat-Aminosäuren
+ Vitamin C + B12 + Folsäure
- auch für Vegetarier geeignet



RAPID EFFECT

*Research: Effect of iron supplementation on fatigue in nonanemic menstruating women with low ferritin: a randomized controlled trial. CMAJ, July 9, 2012, Bernard Favrat and others.

New Iron® ist in Apotheken erhältlich.

PZN: 4189276

RUFEN SIE UNS AN:

☎ +43 664 414 77 35

<http://new-iron.eu>

NEU

Verursachen Ihnen Ihre Gelenke
immer noch Probleme?
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

DAS NEUE ONLINE-
PORTAL ZU
UNSEREM MAGAZIN:
„DEINE APOTHEKE“

DA
DEINE APOTHEKE

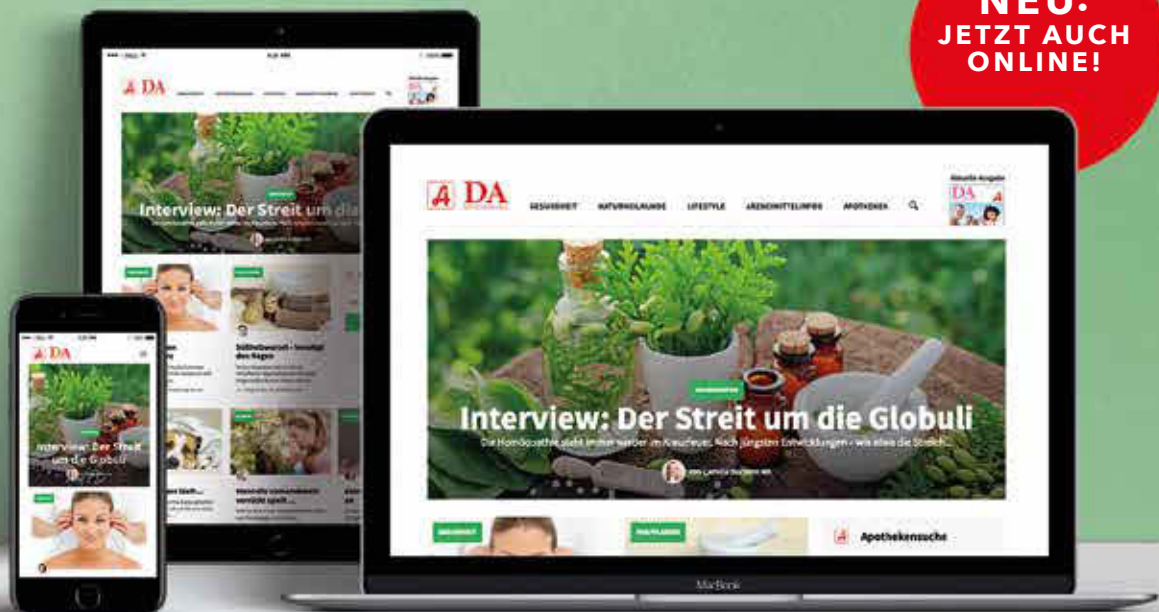


Entspannen war noch nie so gesund!

NEU: Ab sofort finden Sie die Kompetenz der österreichischen Apotheker auch im Internet.

www.DeineApotheke.at

**NEU:
JETZT AUCH
ONLINE!**



REINKLICKEN & WOHLFÜHLEN

Ihre digitale Plattform für Themen
rund um Selbstmedikation, Naturheilkunde,
Lifestyle & Arzneimittelinfos.

Viele Apotheker-Tipps & Ratschläge
Große Themenschwerpunkte & viele spannende Serien
Komplexe Gesundheitsinfos verständlich erklärt

Mehr unter www.DeineApotheke.at

Body-Mass-Index und viszerales Fett



Übergewicht wurde früher mithilfe des „Broca-Index“ angegeben. An seine Stelle tritt der Body-Mass-Index (BMI).

von Camilla Burstein, MA

Der Body-Mass-Index (BMI) alleine ist nicht aussagekräftig und sagt nichts über die Körperzusammensetzung aus. Ein Sportler beispielsweise mit einem BMI von 26 und einem hohen Muskelanteil ist nicht als übergewichtig anzusehen. Auch wenn er laut BMI-Einteilung in die Kategorie „übergewichtig“ fällt.

Bauchumfang als Indikator

Nicht das Körpergewicht allein, sondern vor allem die Verteilung des Körperfetts beeinflusst das kardiovaskuläre Risiko. In wissenschaftlichen Studien konnte gezeigt werden, dass

die Menge des weitgehend unsichtbaren viszeralen Fettes in direktem Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen steht. Die Bestimmung des Body-Mass-Index reicht deshalb nicht aus. Eine Messung des Bauchumfangs gilt als einfachste Möglichkeit, um das viszerale Fett zu bestimmen: Gemessen wird im Stehen und mit freiem Oberkörper, das Maßband wird in gerader Linie zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Beckenkamm herumgeführt, der Bauchumfang wird in leicht ausgeatmeten Zustand bestimmt.

Als kritisch gilt ein Bauchumfang von 88 cm bei Frauen und 102 cm bei Männern.

So errechnen Sie Ihren BMI

Gewicht geteilt durch das Quadrat der Körperlänge in Meter. Für einen 70 Kilogramm schweren und 1,72 Meter großen Menschen bedeutet dies:

$$\frac{\text{Körpergewicht (70 kg)}}{\text{Körpergröße}^2 (1,72\text{m}^2)} = 23,7 \text{ BMI}$$

WHO Einstufung BMI

Kritisches Untergewicht	<16
Untergewicht	16–18,5
Normalgewicht	18,5–24,9
Übergewicht	25–29,9
Adipositas Grad I	30–34,9
Adipositas Grad II	35–39,9
Adipositas Grad I	>40

Altersadaptierte Werte BMI

19–24 Jahre	19–24
25–34 Jahre	20–25
35–44 Jahre	21–26
45–54 Jahre	22–27
55–64 Jahre	23–28
>64 Jahre	24–29



Die Messung des Bauchumfangs gilt als einfachste Möglichkeit, um das viszerale Fett zu bestimmen.





Wer gut
schläft, lernt
besser

Wichtig für einen erholsamen Schlaf ist, den Abend ruhig ausklingen zu lassen – am besten mit einer Vorlesegeschichte.

Kinder lernen im Schlaf

Salzburger Schlafforscher haben in einem 8-Jahres-Vergleich herausgefunden, dass für das Festigen von Informationen im Schlaf ein ganz bestimmtes Hirnstrommuster eine Schlüsselrolle spielt. Schüler, bei denen sich die so genannten „schnellen Schlafspindeln“ – periodisch auftretende, ungefähr eine Sekunde lang andauernde Hirnstrommuster, die vor allem im Leichtschlaf (Non-REM Schlafstadium 2) vorkommen – vom Kindes- bis zum Jugendalter stärker entwickeln, zeigen deutlich bessere Gedächtnisleistungen.

Was wir tagsüber lernen, muss erst im Schlaf gefestigt werden. Damit das Wissen im Kopf bleibt, ist also der richtige Schlaf entscheidend. Im Schlaf wird Gelerntes vom Kurzzeitgedächtnis in das Langzeitgedächtnis umstrukturiert.

Lassen sich die schnellen Schlafspindeln gezielt fördern?

„Teilweise ist die Entstehung der Schlafspindeln genetisch bedingt, im Babyalter gibt es noch kaum schnelle Schlafspindeln, im Jugendalter reifen sie aus. Begünstigt werden sie aber ganz klar durch einen erholsamen Schlaf. Nicht so wichtig ist, wann ich schlafe und wie lange ich schlafe. Jedes Kind und jeder Mensch hat ein unterschiedliches Schlafbedürfnis, das meist zwischen 6 und 10 Stunden liegt. Man kann die Schlafspindeln nicht gezielt steigern, aber damit sie auftreten, ist ein ungestörtes Einschlafmoment wichtig“, so Kerstin Hödlmoser, die Studienleiterin. Auch ein kurzes Mittagschläfchen kann, wie Studien zeigen, der Gedächtniskonsolidierung zuträglich sein.

pz

Für alle, die mehr wollen

Dekristolvit^{D₃}

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

Dermopharm



Alopezie

Zum Haare raufen ...

Haarverlust ist ein Problem, das sehr viele Menschen betrifft – auch immer mehr Frauen leiden darunter. Haarausfall ist keine schwere Krankheit, wirkt sich jedoch stark auf das Selbst- und Fremdbild aus. Vor allem der Haarausfall bei Frauen ist nach wie vor ein Tabuthema.

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!“.

Jeder Mensch verliert täglich bis zu 100 Haare. Doch wenn sich kahle Stellen auf der Kopfhaut zeigen, deutet das auf übermäßigen Haarausfall hin. Dieser Umstand wird medizinisch als Alopezie bezeichnet. Es werden hauptsächlich drei Haarausfalltypen unterschieden:

Hormonell bedingter Haarausfall (Alopecia androgenetica)

Ungefähr 90 Prozent aller Haarausfälle sind dieser Kategorie zuzuordnen. Bei Männern äußert sich dies in den bekannten „Geheimratsecken“. Durch die Überempfindlichkeit verkürzt sich die Wachstumsphase der Haare und

sie beginnen frühzeitig auszufallen. Dieser Haarausfall kann auch relativ früh einsetzen, unter Umständen schon vor dem 20. Lebensjahr.

Behandlung

Bei Männern wird der androgenetische Haarausfall meist zuerst mit speziellen Lösungen behandelt. Ihr Apotheker berät Sie gerne. Diese Therapie zeigt bei etwa 50 bis 60 Prozent der Betroffenen nach ungefähr einem halben bis dreiviertel Jahr Ergebnisse. Wenn diese Behandlung nicht zielführend ist, kann ein Präparat mit dem Inhaltsstoff Finasterid verordnet werden. Es unterbindet eine hormonelle Umwandlung in den Haarwurzelzellen selbst. Auch hier müssen die Betroffenen das Präparat

mindestens ein Jahr einnehmen, bevor sich ein Erfolg einstellen kann.

Kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata)

Alopecia areata tritt sowohl bei Männern als auch bei Frauen aller Altersstufen auf. Es wird geschätzt, dass ca. ein bis zwei Prozent der Weltbevölkerung darunter leiden. Dieser Haarausfalltyp ist gekennzeichnet durch plötzlich entstehende, kahle Kreise am Haupthaar. Man vermutet, dass eine Fehlsteuerung des Immunsystems der Auslöser für den kreisrunden Haarausfall ist. Zudem wird vermutet, dass Abwehrzellen des Körpers die körpereigenen Haarzellen angreifen. Dieser Typ tritt auch



gelegentlich bei Diabetes und Schilddrüsenfunktionsstörungen auf. Alopecia areata ist die zweithäufigste Ursache für Haarausfall, wobei Frauen öfter betroffen sind als Männer.

Behandlung

Die Therapie des kreisrunden Haarausfalls ist vielfältig. Äußerlich können Cremen oder Lösungen angewendet werden. Ebenso hat sich

TIPP

Betroffene können sich in der Selbsthilfegruppe *Alopecia Areata Austria* austauschen.

- info@alopeciaareata.at
- <http://www.alopeciaareata.at>



in vielen Fällen die zusätzliche Gabe der Spurenelemente Zink, Selen und Eisen bewährt.

Fragen Sie Ihren Apotheker.

In vielen Fällen heilt die Erkrankung spontan ab, sie kann aber auch ein Leben lang bleiben.

Diffuser Haarausfall (Alopecia diffusa)

Hier findet gleichzeitig sowohl im vorderen als auch im seitlichen und hinteren Kopfbereich eine diffuse Haarlichtung statt. Die Haardichte kann dabei so weit ausdünnen, dass die Kopfhaut durchschimmert. Die Haarlichtung wird meist von einem

Eisenmangel oder medikamentösen Nebenwirkungen, zum Beispiel bei der Einnahme von Antidepressiva, hervorgerufen. Weitere Auslöser können Infektionen, Mangelernährung, hormonelle Umstellungen während und nach der Schwangerschaft oder auch Stress sein.

Behandlung

Die Therapie des diffusen Haarausfalls richtet sich nach der jeweiligen Ursache des Haarverlusts. Damit sich die Haarwurzeln erholen können, müssen die zugrundeliegenden Erkrankungen therapiert werden. Wird die Ursache behandelt, ist die Prognose hinsichtlich der Wiederbehaarung gut.



Nahrungsergänzungsmittel sind für diffuse Haarausfälle ratsam, bei denen aufgrund der Blutanalyse keine wirkliche Ursache gefunden werden kann. Präparate, die den Vitamin-B-Komplex, Zink, bestimmte Aminosäuren und Kieselsäure enthalten, und die vier bis sechs Monate eingenommen werden, sind hier durchaus hilfreich.

Einzigartige Kombination aus Curcumin und Weihrauch



NEU



i

Die erste und einzige mizellierte Kombination aus Curcumin und Weihrauch:

- Hervorragende Aufnahme in den Körper durch patentierte Mizellentechnologie^{*,1,2}
- Unterstützt eine gesunde Immunantwort bei Entzündungen



Unspezifische Immunabwehr

Entzündungen – Alarmstufe Rot!

Dringen schädliche Eindringlinge – meist Bakterien, Pilze oder Viren – ein, so reagiert unsere so genannte unspezifische Immunabwehr mit einer Entzündung, die eine Infektion verhindern soll. Steigen zum Beispiel Bakterien aus der Blase ins Nierenbecken auf, so können diese das Nierengewebe reizen, was in weiterer Folge zu einer Nierenbeckenentzündung führen kann.

Symptome einer Entzündung

Charakteristisch für eine örtlich begrenzte, plötzlich auftretende Entzündungsreaktion ist, wenn sich der betroffene Bereich rötet, heiß anschwillt und schmerzt, manchmal auch von Fieber begleitet. Ist ein Organ entzündet, so sind die genannten Symptome nicht immer sichtbar.

Ist generell eine Entzündung zunächst keine Erkrankung, sondern nur Anzeichen dafür, dass das Immunsystem eine Abwehrreaktion eingeleitet hat und der Heilprozess in Gange ist, so darf dies jedoch nicht unterschätzt werden. Denn, wird einer Entzündung keine Beachtung geschenkt, kann sie chronisch werden. Besonders ein geschwächtes Immunsystem kann dazu führen, dass Entzündungen nicht ausheilen und womöglich chronisch werden.

Daher muss wieder einmal betont werden: Achten Sie auf ausreichende Bewegung an der frischen Luft, auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf!

pz



*Eine Entzündung ist immer
eine Abwehrreaktion.*

¹Kombination zum Patent eingereicht. ²Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527.

³Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11: 12-16.

curcumin-Loges® plus Boswellia – Nahrungsergänzungsmittel mit Boswellia- und Kurkuma-Extrakt sowie Vitamin D.

Stand: Jänner 2019. Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrweissstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, info@loges.at, www.loges.at

- **Homöopathie**

Zeigen Sie dem Heuschnupfen die lange Nase!

- **Kraftpakete im Frühling**

Grünes Gemüse – reich an Vital- und Mineralstoffen

- **Kapland-Pelargonie**

Bewährte Heilpflanze gegen Erkältungen



Mit Homöopathie gesund durchs Jahr

Heuschnupfen: Therapien der Nase nach

Nach einem langen, schneereichen Winter freuen wir uns aufs Frühjahr. Die Natur erwacht zu neuem Leben, und bald wird alles blühen. Des einen Freud ist des anderen Leid: Für Allergiker brechen harte Zeiten heran. Homöopathische Präparate lindern die Beschwerden und sind dabei gut verträglich. Sie lassen sich auch mit klassischen Arzneimitteln kombinieren.



von Dipl.-Chem. Michael van den Heuvel

Während ihres Lebens kämpfen mehr als 20 Prozent aller Kinder und mehr als 30 Prozent aller Erwachsenen mit allergischen Erkrankungen – meist ist es der so genannte Heuschnupfen. Die Häufigkeit hat seit den 1970er-Jahren in allen Ländern mit westlichem Lebensstil stark zugenommen. Wissenschaftler haben aber auch etliche Wirkstoffe ent-

wickelt. Wie wäre es mit homöopathischen Präparaten als Ergänzung beziehungsweise Alternative?

Allergien: Gleiches mit Gleichem behandeln

In ersten Gespräch wird Sie Ihr Apotheker sehr detailliert nach Ihren Beschwerden fragen. Das hat folgenden Grund: Bei der Homöopathie gilt als Maxime, Gleiches mit Gleichem zu behandeln. Bestimmte Substanzen führen als Reinstoffe charakteristische Beschwerden. Werden sie stark verdünnt, sprich potenziert, wirken sie genau gegen diese Symptome. Das Prinzip Samuel Hahnemanns ist, Gleiches mit Gleichem zu behandeln.

Einige Beispiele:

Luffa D6 kommt vor allem bei Beschwerden im Nasen-Rachen-Raum zum Einsatz. Leiden Sie an einer trockenen, verstopften Nase und kommen Stirnkopfschmerzen mit hinzu, ist das Homöopathikum genau richtig. Im Freien werden die Symptome besser, um sich bei Wärme zu verschlechtern. Hinter Luffa verbirgt sich ein Kürbisgewächs. Arbeiter in Fabriken klagten oft über Reizungen, die vom Beschwerdebild her Allergien glichen.



Gut zu wissen: Homöopathie bei Allergien

Als ganzheitliche Therapieform aktiviert die Homöopathie Ihre Selbstheilungskräfte, hat aber auch ihre Grenzen. Bei Atemnot oder starken, nicht nachlassenden Beschwerden sollte Ihr Weg in die ärztliche Sprechstunde führen. Setzen Sie keine verordneten Medikamente ohne Rücksprache ab – auch nicht beim Erfolg homöopathischer Therapien. Sollten Sie stark an Allergien leiden und immer ein so genanntes Notfallset mit sich führen, ist die Homöopathie keine Option für den Ernstfall.



WELEDA

Seit 1921

UNSERE
Nr. 1
AUGEN-
TROPFEN*



DIE GRÜNE LÖSUNG BEI ROTEN AUGEN.

Euphrasia D3

DIE SCHNELLE HILFE AUS DER NATUR

- ✓ Frei von Konservierungsstoffen
- ✓ Gut verträglich und leicht dosierbar
- ✓ Für die ganze Familie,
für Kinder ab 2 Jahren

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.at

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker. Weleda Ges.m.b.H. & Co KG, A-1220 Wien

*meistverkauftes OTC-Präparat der Weleda im Segment Auge, Stand Dezember 2018

In potenziert Form ist Luffa homöopathisch wirksam, so die Idee dahinter.

Auch bei **Allium cepa D6** hat diese Idee zur Anwendung geführt. Wer kennt das nicht: Wir schneiden Küchenzwiebeln, die Nase läuft, und die Augen tränen. Das machen sich Homöopathen zu Nutze. In potenziert Form setzen sie Allium cepa bei Patienten mit Allergie ein, deren Nase zwar verstopft ist, gleichzeitig jedoch ein wässriges Sekret absondert. Typisch ist neben dem Juckreiz eine subjektive Besserung im Kalten, während Wärme genau zum Gegenteil führt.

Sollten sich Ihre Symptome auf die Augen konzentrieren, verspricht **Euphrasia D2** rasche Linderung. Botaniker nennen die Pflanze aus gutem Grund „Augentrost“. In der Homöopathie gehören tränende, gereizte Augen und geschwollene Lider zu den charakteristischen Beschwerden.

Es gibt bei Heuschnupfen nicht nur spezifische Präparate. Besonders breit wirksam ist **Cardiospermum D3**. Das Homöopathikum kann bei akuten Beschwerden auch stündlich verwendet werden. Leiden Sie Jahr für Jahr an Heuschnupfen, lohnt sich ein Versuch mit Galphimia glauca D4. Nehmen Sie das Präparat einige Wochen vor der neuen Saison ein. Wann die Beschwerden beginnen, wissen Betroffene aus den Vorjahren recht genau.

Im Unterschied zu Pflanzen quälen Staubmilben Allergiker das ganze Jahr. Apotheker empfehlen hier

Sabadilla D6. Die Stammpflanze aus Mexiko, „Läusekraut“ genannt, ist giftig. Sie wirkt auf Schleimhäute reizend und erzeugt in der Nase Niesreiz. Als homöopathisches Pharmakon lindert Sabadilla die Beschwerden bei einer Hausstauballergie.

Alleine stark – gemeinsam stärker

Homöopathische Arzneimittel wirken gut bei Heuschnupfen. Sie sollten aber bei den ersten Symptomen eingenommen werden. Wer zu lange wartet, riskiert nicht nur, dass die Präparate nicht mehr wirken. Es kann auch zum „Etagenwechsel“ kommen. Die Erkrankung gelangt von der Nase (Heuschnupfen) in die Lunge (allergisches Asthma). Das muss nicht sein, falls man frühzeitig eingreift.

Sollten sich wider Erwarten die allergischen Symptome durch Homöopathika nicht ausreichend bessern, sind Kombinationstherapien mit syntheti-

schen Wirkstoffen aus Ihrer Apotheke möglich. Generell gilt: Es gibt keine Wechselwirkungen mit Homöopathika.

Blick über den Teller- rand: Spezifische Immuntherapien

Das Prinzip, wirksame Substanzen stark zu verdünnen, kommt nicht nur bei der Homöopathie zum Tragen, sondern auch bei der spezifischen Immuntherapie. Patienten erhalten niedrige Mengen an Allergenen, auf die sie reagieren. Die Dosis wird ständig erhöht. Damit versuchen Ärzte, überschießende Reaktionen unseres Immunsystems auf harmlose Eiweiße zu normalisieren, was ihnen in bis zu 85 Prozent aller Fälle gelingt. Alternativ kann eine Spezifische Immuntherapie auch wiederholt werden.

Wer jetzt an Spritzen denkt, täuscht sich: Heute gibt es Präparate, die nur unter die Zunge gelegt werden. Auch hier eignen sich Homöopathika hervorragend als Kombination.

Auf einen Blick: Ihre Strategie gegen Allergien

- ✓ Ihr Arzt testet zu Beginn, auf welche Stoffe Sie allergisch reagieren.
- ✓ Versuchen Sie, falls möglich, die Auslöser Ihrer Beschwerden zu meiden.
- ✓ Besprechen Sie mit Ihrem Apotheker, welche homöopathischen Präparate sich eignen.
- ✓ Überlegen Sie, synthetische Präparate als Ergänzung zu verwenden, falls sich der gewünschte Effekt nicht einstellt.





Wenns weh tut: 1450 Telefonische Gesundheitsberatung

Gerade, wenn mal mitten in der Nacht der Zahn pocht, es am Sonntag im Bauch krampft oder am schönsten Nachmittag ein Insektenstich anschwillt, dann wissen Betroffene oft nicht, was zu tun ist. Können die Schmerzen selbst behandelt werden, soll am nächsten Tag ein Hausarzt aufgesucht werden. Gesundheitliche Beschwerden verunsichern und halten sich nicht an Öffnungszeiten. Vor allem bei Kindern oder älteren Menschen beunruhigen plötzlich auftretende Symptome.

Damit Sie nicht den Überblick verlieren und an den jeweiligen „Best Point of Service“ vermittelt werden können, wurde die telefonische Gesundheitsberatung „Wenn's weh tut! 1450“ in den Pilot-Bundesländern Wien, Niederösterreich und Vorarlberg eingeführt.

So funktioniert:

- Sie haben plötzlich ein gesundheitliches Problem, das Sie beunruhigt.
- Rufen Sie die Nummer 1450 ohne Vorwahl über das Handy oder Festnetz.
- Eine besonders medizinisch geschulte diplomierte Krankenpflegeperson berät Sie gleich am Telefon und gibt Ihnen eine passende Empfehlung.
- Keine Sorge: Sollte sich Ihr Problem als akut herausstellen, kann natürlich auch sofort der Rettungsdienst (mit/ohne Notarzt) entsendet werden.
- Der Service ist kostenlos – Sie bezahlen nur die üblichen Telefonkosten gemäß Ihrem Tarif!

VORTEILSABO

GESÜNDER Leben

2-Jahres-ABO*
(20 Ausgaben)

zum Vorteilspreis
von **46,- Euro**



Zusätzlich erhalten
Sie wahlweise einen
PAGRO DISKONT Gutschein
oder einen **TCHIBO** Gutschein
im Wert von **20,- Euro!**

Aktion gültig solange
der Vorrat reicht



Bestellungen gerne auch telefonisch
unter 01 3100 700-360

* Sie brauchen nicht auf die Kündigungsfrist zu achten,
Ihr Abonnement verlängert sich erst durch neuerliche Einzahlung.
Im Abopreis sind der Inlandsversand und 10 % MwSt. bereits enthalten.



Grünes Gemüse ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Grünes Gemüse Kraftpakete im Frühling

Gerade im Frühling sind wir wieder bereit, mehr für unsere Gesundheit zu tun ...



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



So mancher versucht durch Fasten seinem Stoffwechsel wieder neuen Schwung zu geben. Doch es geht auch einfach mit mehr Grünem in unserem Essen, denn grünes Gemüse ist Spitzenreiter an antioxidativ wirksamen Stoffen.

Das Dreier-Vitaminpaket

Spinat enthält ein Dreier-Vitaminpaket – Beta-Carotin, Vitamin E und C gegen Freie Radikale und ist als exzellenter Folsäurelieferant besonders wichtig für werdende Mütter. Eine Studie der Harvard University in Boston hat darüber hinaus die wichtige Rolle des Spinats für unsere Augen bewiesen. Durch seine reichen Mengen an Vitamin A und dem Provitamin Beta-Carotin wirkt er auf die Bildung des Sehpurpurs im Auge. Spinat eignet sich gegart als Beilage, für Aufläufe und Gratins. Aber: Spinat

Avocado-Smoothie

TIPP

½ Avocado
1 Zitrone (geschält)
1 Hand voll Feldsalat
4 Stangen Staudensellerie
½ l Wasser
Kümmel, Kresse



gehört zu den nitratreichen Lebensmitteln. Aus Nitrat kann durch Mikroorganismen Nitrit entstehen. Nitrit lagert sich an rote Blutkörperchen an und behindert so den Sauerstofftransport im Blut. Beim langen Warmhalten oder Stehen bei Zimmertemperatur können sich die Bakterien, die Nitrat zu Nitrit umwandeln, besonders gut vermehren. Deshalb: Spinat möglichst ganz schnell abkühlen lassen und wieder schnell erhitzen.

Altbekannter Mangold

Mangold ist schon über 4.000 Jahre bekannt, aber erst mit den Römern kam er nach Mitteleuropa. Er enthält reichlich Provitamin A, Vitamin B2 und Vitamin C sowie wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium, Eisen und Phosphor. Die Aminosäure Betain ist verantwortlich für die Fettverdauung und regt Leber und Galle an.

Schutz vor Fressfeinden

Kohlgemüse ist reichhaltig an hochwirksame Polyphenolen, um sich gegen Fressfeinde zu schützen. Diese Stoffe wirken auch im Menschen zellschützend. Deshalb können wir gar nicht genug Kohl essen. Insbesondere Kohl, Chinakohl und Kohlrabi eignen sich für den rohen Verzehr hervorragend. Neben den Polyphenolen enthält das grüne Gemüse wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die das Immunsystem stärken und somit Schnupfen, Husten und Heiserkeit vorbeugen.

Smoothies, flüssige Vitamine

Smoothies können für all jene, die gekochtes Gemüse nicht so sehr mögen, eine Alternative sein. Sie bestehen zu zwei Dritteln aus maximal püriertem Obst und/oder Gemüse. Neben dem hohen Vitamingehalt

werden auch sämtliche Pflanzenbegleitstoffe und Spurenelemente mitgeliefert.

Aufpeppen kann man die sämigen Veggies auch durch Saaten. Sie liefern zusätzlich wertvolle ungesättigte Fettsäuren beziehungsweise eine Extraladung an Mineralstoffen und Spurenelementen. So zum Beispiel Sonnenblumenkerne oder schwarzer Sesam mit seinem Calcium (780 mg pro 100 g – entspricht der 6,5-fachen Menge einer vergleichbaren Menge Milch).

Wenn Sie einen Smoothie zu sich nehmen, ist Einspeicheln das Um und Auf für die Verdauung. Immerhin nehmen wir in einem Glas Smoothie rund 180 g Gemüse zu uns. Wer gerne mal einen pikanten Smoothie ausprobieren möchte, kann auch auf fettreiche Avocado und Feldsalat greifen. Neben hoch ungesättigten Fettsäuren liefert dieser Smoothie auch ein „Plus“ an wertvollen Spurenelementen, sättigt und lässt Haut und Gewebe elastisch bleiben.



TIPP

Tipp von der Apothekerin

Nicht ohne meinen Bärlauch ... Bärlauch ist fixer Bestandteil aller Frühjahrskuren und hat ähnliche, doch etwas mildere Wirkung wie Knoblauch.



Kapland-Pelargonie -

das Erkältungsmittel aus Südafrika

Die Kapland-Pelargonie (*Pelargonium sidoides*) stammt ursprünglich aus dem südlichen Afrika. In der traditionellen Heilkunde der südafrikanischen Zulus gilt die Pelargoniumwurzel seit Jahrhunderten als ein Heilmittel bei Lungen-erkrankungen. Dies führte in den letzten Jahrzehnten auch hierzulande zu zahlreichen Untersuchungen, wobei man dieser Wurzel antibakterielle, antivirale, schleimlösende und immunstimulierende Wirkungen nachweisen konnte. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass Zubereitungen aus Pelargoniumwurzel in Europa den Status eines traditionellen pflanzlichen Arzneimittels zuerkannt bekamen.

Für die Wirkung dürften maßgeblich die in der Wurzel enthaltenen Cumarine und diverse Polyphenole verantwortlich sein. Man konnte beobachten, dass das Immunsystem bei einer frühzeitigen Einnahme eines Pelargoniumextraktes schneller auf Krankheitserreger reagiert. Dies geschieht unter anderem auch dadurch, weil die Fresszellen des Immunsystems krankmachende Keime leichter erkennen. Frühzeitig eingenommen kann auf diese Weise beispielsweise der Ausbruch einer Erkältung verhindert



In Südafrika zählt die Kapland-Pelargonie seit Langem zu den Highlights der traditionellen Heilkunde. Mit der Pelargoniumwurzel lassen sich nämlich nicht nur das Immunsystem stärken, sondern auch typische Erkältungssymptome wie Husten und Schnupfen bessern.

von Mag. pharm. Arnold Achmüller

werden. Doch die Kapland-Pelargonie kann noch mehr: Denn durch Zubereitungen aus der Wurzel wird auch die Anhaftung von Viren an die Körperzellen gestört. Gemeinsam mit schleimlösenden Effekten unterstützt Pelargonium dadurch den Körper gegenüber Erkältungsviren. Die Erkrankungszeit wird verkürzt – und Husten und Schnupfen heilen schneller ab.

Während man in Südafrika traditionellerweise eher Tees aus der Wurzel

herstellt, haben sich hierzulande Präparate mit einem Extrakt in Form von Tropfen, Säften oder Tabletten durchgesetzt. Die empfohlene Tagesdosierung richtet sich dabei je nach gewähltem Präparat. Pelargoniumextrakte sind sehr gut verträglich, nur in seltenen Fällen kann es zu Verdauungsbeschwerden und zu einem Anstieg der Leberwerte kommen. Bei Lebererkrankungen sollte man deshalb auf die Pelargoniumwurzel verzichten.



Hilfe bei Migräne

Mutterkraut

Das Mutterkraut gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und ähnelt in seinem Aussehen der Kamille.



Migräne ist ein sehr häufiges Leiden. Betroffen sind etwa zehn Prozent der Bevölkerung, Frauen deutlich häufiger als Männer. Migräne wird von verschiedenen Faktoren wie Hormonschwankungen, Stress oder Wetterumschwüngen ausgelöst oder verstärkt. In mehreren so genannten Doppelblindstudien zeigte Mutterkraut bei Migränapatienten eine gute Wirksamkeit. Bei regelmäßiger Einnahme konnten die Anzahl und die Schwere der Migräneanfälle deutlich gemildert werden. Außerdem kam es zu einer Verbesserung der Begleitsymptome wie Übelkeit, Schwindel und Erbrechen.

Gute Erfahrungen in der Praxis

„In der praktischen Anwendung scheint der migränelindernde Effekt von Mutterkraut mit anderen Behandlungsmöglichkeiten vergleichbar zu sein“, berichtet Univ.-Prof. Dr. Christoph Wöber, Leiter des Spezialbereiches Kopfschmerz, Univ.-Klinik für Neurologie Wien und hebt hervor, dass Mutterkraut gegenüber anderen Substanzen einen entscheidenden Vorteil besitzt: seine exzellente Verträglichkeit.

Bei der Anwendung von Mutterkraut bedarf es jedoch etwas Geduld. Denn

erst nach etwa sechs Wochen lässt sich erkennen, wie gut die Wirkung individuell ist. Wenn sich zeigt, dass Häufigkeit und Intensität der Erkrankung zurückgehen, wird die Behandlung für etwa ein halbes Jahr fortgesetzt – unabhängig davon, ob gerade Migränebeschwerden vorhanden sind oder nicht.

„Mutterkraut stellt eine wertvolle Bereicherung der Behandlungspalette dar“, resümiert Prof. Dr. Wöber. „Es bietet die Möglichkeit, Patienten, die eine vorbeugende Behandlung brauchen, ein sehr gut verträgliches Mittel anbieten zu können.“

still, basisch, naturbelassen & wohlschmeckend

Mehrner Heilwasser aktiviert den Stoffwechsel

Es ist ein Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat-Wasser allererster Güte und stellt einen wichtigen Beitrag zu einer gesundheitsbewussten Ernährung dar.

Das Wasser mit dem MEHRWERT ist geeignet zur:

- Stärkung und Aktivierung des Stoffwechsels und der Organfunktion
- Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Verstopfung, Muskelkrämpfen und Osteoporose
- unterstützenden Therapie von Gicht, Zuckerkrankheit, Harnsteinen sowie chronischen und subchronischen Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen

Ärzte und Wissenschaftler empfehlen mind. 1x/Jahr eine 6wöchige Trinkkur mit dem Mehrner Heilwasser.

Mehrner Heilwasser seit 1267 – einfach gut für mich!

Anwendungsempfehlung:

Trinkkur: 1 Liter / Tag

Dauer: 30-60 Tage, danach 4 Liter / Woche

Zum Dauergebrauch: bis zu 1 Liter / Tag

Mehr Infos: www.mehrnerheilwasser.com



Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL
IM HEFT**



FOTO: ALEXANDER RATHS/23RF

und Geld sparen!

*Sie
sparen
45%*

gegenüber dem
Einzelheftkauf

Ihr Vorteils-Abo:
1 Jahr (12 Ausgaben)
ORF nachlese um
nur € 21,-



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Rückenfit und vital:
Rückenschmerzen
richtig therapieren u.
a. mit gelenkschonenden
Sportarten und
Hilfe aus der Natur.**

Erfüllung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen: Österreichischer Rundfunk, Würzburggasse 30, 1136 Wien; nachlese@orf.at „Die ORF Marketing & Creation GmbH & Co KG“ sowie die „ORF-Kontakt Kundenservice GmbH & Co KG“ verwenden Ihre Daten um Ihre gewünschte Abbestellung vertragsgemäß abwickeln zu können. Ohne diese Daten kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden. Ihre Daten werden wir nur insoweit übermitteln, als dies gesetzlich vorgeschrieben ist, wie zum Beispiel an Steuerbehörden, Rechnungshof, Wirtschaftsprüfer. Wir werden Ihre Daten nur so lange speichern, als Sie Ihr Abo beziehen. Darüber hinaus speichern wir die Daten nur so lange als gesetzliche Aufbewahrungsfristen – insbesondere jene nach dem Steuerrecht und dergleichen – dies vorsehen. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde.

AP00319

Ja,

ich bestelle ein ORF-nachlese-Abo (1 Jahr/
12 Ausgaben) zum Top-Preis von € 21,-.

NAME / VORNAME

STRASSE / NR.

PLZ / ORT

TELEFON / E-MAIL

DATUM / UNTERSCHRIFT

Die Heftzustellung erfolgt spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Nach Ihrer Bestellung senden wir Ihnen einen Erlasschein. Das Abo verlängert sich zum jeweils gültigen Jahrespreis. Es kann problemlos per Postkarte, E-Mail oder Fax (01 878 78-51 37 43) gekündigt werden. Preis inklusive MwSt. und Porto (gültig im Inland). Wenn die Bestellung nach dem 20. des Monats einlangt, beginnt Ihr Abo erst mit der übernächsten Ausgabe. Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

Falls Marke
zur Hand, bitte
frankieren!

**ORF nachlese
WÜRZBURGGASSE 30
A-1136 WIEN**

- **Kosmetik – so gehts**

Make-up für „Fortgeschrittene“

- **Kochrezepte**

Kokos-Brokkoli-Suppe Taj Mahal & Vietnamesische Sommerrollen

- **Gewinnspiele & mehr**

Mitspielen und gewinnen



Kosmetiktipps und -tricks

Make-up für „Fortgeschrittene“

Für reifere Frauen stellt das Auftragen ihres Make-ups oft eine Herausforderung dar. „Welches Make-up steht mir und lässt mich jünger und frischer aussehen? Welche Produkte und Techniken sind geeignet?“



von Jutta Schöning

Mit zunehmendem Alter verändern sich Gesichtsschnitt und Hautbild. Daraus ergibt sich ein besonderer Anspruch an die verwendeten Produkte und die Anwendungstechniken. Hautrötungen, Empfindlichkeiten und Trockenheit machen sich vermehrt bemerkbar, der Teint wird blasser und unregelmäßiger pigmentiert, Falten, Fältchen, Volumenverlust und das Absinken der Konturen zeigen sich deutlicher.

Weniger ist oft mehr

Kleine Fältchen, Rötungen und Pigmentflecken sollten kaschiert werden, ohne maskenhaft auszusehen. Ein paar



Mit kleinen Tricks lassen
sich ein paar Jährchen
wegschummeln.

Jährchen lassen sich schon mit einer, auf die Bedürfnisse der reifen Haut abgestimmten, Grundierung, einem aufhellenden Concealer, etwas Puder und dezentem Rouge wegschummeln. Vermeiden Sie matte Foundations, sie können feine Linien und Fältchen zusätzlich hervorheben. Auch harte Linien lassen Sie leicht älter wirken als sie sind. Nehmen Sie deshalb eher von dramatischen Effekten wie zum Beispiel Smokey Eyes Abstand und betonen Sie die Vorzüge des Gesichts lieber mit sanften, weichzeichnenden Linien.

Lichteffekte sorgen für Frische

Grundierungen für anspruchsvolle Haut enthalten meist lichtreflektierende Pigmente. Sie zeichnen den Teint weich und folgen jeder Gesichtsbewegung, um ein Absetzen in den Fältchen zu verhindern. Mattierende Puder lassen die Haut leicht stumpf erscheinen. Verwenden Sie sie deshalb, wenn überhaupt, lokal und lassen Sie einzelne Partien leicht glänzen. Hierdurch wirkt die Haut strahlender. Puder mit lichtreflektierenden Partikeln erzeugen ein lebendigeres und frisches Ergebnis und können im gesamten Gesicht aufgetragen werden. Die Augenpartie sollten Sie beim Auftragen von Foundation und Puder aussparen. Verwenden Sie hier einen Concealer, der das Absetzen der Farbpigmente in die besonders feinen Linien verhindert. Auch hier sind lichtreflektierende, weichzeichnende Formulierungen für anspruchsvolle Haut empfehlenswert.

Teil 1

Unregelmäßigkeiten ausgleichen

Das Ausgleichen von Hyperpigmentierungen erfordert Fingerspitzengefühl. Eine unsachgemäße Verwendung von Abdeckstiften, Abdeckcreme oder Concealer birgt die Gefahr, Unregelmäßigkeiten eher zu betonen als zu

verbergen. Deshalb ist es sinnvoll, diese

Produkte mit einer Grundierung oder getönten Creme zu kombinieren.

Hierbei gilt: Je größer der Deckeffekt des lokal aufgetragenen

Produktes, umso höher sollte die Deckkraft der Foundation sein.

Pigmentflecken, die mit hautfarbenem Concealer oder Foundation abgedeckt werden, wirken hierdurch oft grau und der Teint erscheint müde. Arbeiten Sie deshalb mit einem ausgleichenden Korrekturstift in Koralle. Dieser Farbton neutralisiert braune Flecken, und der Teint behält seine Ausstrahlung.

Hierfür wird zuerst Foundation aufgetragen und anschließend auf großen Flächen mit der Fingerspitze, bei kleineren Flecken mit dem Pinsel, neutralisierender Farbton dünn auf die Unregelmäßigkeiten aufgetragen und zum Verblenden noch einmal ein wenig Foundation lokal aufgetupft.

Rötungen sollten vor der Grundierung mit farbneutralisierenden, grünen Pigmenten kaschiert werden. Anschließend wird die Grundierung sparsam mit einem Schwämmchen von der Gesichtsmitte aus aufgetupft. Vermeiden Sie hierbei Reibung, sie könnte die Rötungen verstärken.



DA-
Gewinn-
spiel



Gönnen Sie sich eine Auszeit im Luxus-Chalet!

Vor den Toren der Stadt Salzburg, im idyllischen Berchtesgadener Land, verbringen Freunde von exklusivem Chalet-Urlaub ihre freien Tage. Die Fünf-Sterne Bayern-Chalets und -Appartements mit ihrer einzigartigen Privatsphäre, Wellness und Spa liegen ruhig und schön im Grünen, so wie es sich die Wanderer und Radfahrer wünschen.

Raus aus dem Alltag ...

In die Bayern-Chalets kommt, wer sich aus dem Alltag ausklinken möchte. Großzügigkeit ist das Motto des schönen Erholungsareals. Jedes Chalet der fünf Chalet-Typen ist von einem mindestens 300 m² großen Garten umgeben. Hohe Pflanzen und geschmackvolle Holzzäune schützen vor Blicken von außen. Schließlich sollen sich Chalet-Gäste völlig ungestört erholen. Auch einfach einmal Nichts-Tun ist legitim. Wer nicht möchte, muss sein Urlaubsdomizil erst gar nicht verlassen. Jedes

Chalet ist mit einem eigenen Außen-Whirlpool und einer privaten Sauna ausgestattet.

Naturgeölte Eichenholzböden, Fußbodenheizung, echtes Leder auf den Sitzgarnituren, gesunde Zirbenholz-Schlafzimmer mit Netzfreeschalter, Luxusbäder, Galerie mit Wasserbett, zum Teil offener Kamin auf der Terrasse, Parkplatz direkt am Chalet – es ist an alles gedacht in den Bayern-Chalets.

... rein in die Wellnesswelt

Eine 3.000 m² große Wellnesswelt, das „Bergerbad“, befindet sich ebenfalls auf dem Areal der Bayern Chalets. Sauna, Dampfbad und moderne Infrarotkabinen, Ruheräume mit Panoramaisicht, Massagen, Kneipp-Weg, Bäder und Anwendungen laden Chalet-Gäste zur Wellnessauszeit vor ihrer Haustür ein. Die Außensaunen, Tauchbecken und Whirlpools sowie die beheizten Pools mit sonnigen Liegeplätzen sind entspannende Orte.

„**DA** – Deine Apotheke“ verlost 3 Übernachtungen für 2 Personen inklusive Frühstück im Luxus-Chalet. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Chalet“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien.

Einsendeschluss ist der 31. März 2019. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

KONTAKT

Bayern-Chalets GmbH & Co.KG
Moos 2
83404 Ainring
Deutschland
Tel.: (+49) 08654/488 30
info@ruperti-hotels.de
www.bayern-chalets.de

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[®]

Leicht KOCHEN

DAS ULTIMATIVE KOCHBUCH
FÜR FIGURBEWUSSTE.



KOKOS-BROKKOLI- SUPPE TAJ MAHAL

FÜR 3 PORTIONEN

Zubereitung: 30 Minuten

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Karotten
- 300 g Brokkoli
- 150 g Hühnerbrust
- 1 EL Rapsöl
- 1 TL Curry
- 200 g Kokosmilch, Fettarm (13% Fett)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL frisch gehackte Petersilie

- 1** Die Zwiebel abziehen und fein hacken. Karotten putzen, schälen und in feine Stifte schneiden.
- 2** Brokkoli putzen, Stiel schälen und wie die Röschen klein schneiden. Fleisch abrausen, trocken tupfen, in feine Streifen schneiden.
- 3** Öl in einem großen Topf erhitzen, Fleisch darin 2 Minuten rundum anbraten und herausnehmen. Zwiebeln und Curry hineingeben, unter Rühren 2 Minuten braten. Brokkoli-Stiele und Karotten hinzufügen, kurz andünsten.

- 4** Kokosmilch und Brühe angießen, die Suppe 5 Minuten köcheln lassen. Brokkoli-Röschen hinzufügen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker sowie Zitronensaft abschmecken. Fleisch hinzugeben und kurz erwärmen. Die Suppe servieren und mit Petersilie bestreuen.

KALORIEN	FETT	EIWEISS	KH
265 kcal	17 g	16 g	11 g

VIETNAMESISCHE SOMMERROLLEN



FÜR 2 PORTIONEN

Zubereitung: 40 Minuten

- 1 Römersalatherz
- 8 große Reispapierblätter
- ½ Salatgurke
- 12 Garnelen, geschält
- 1 Frühlingszwiebel
- 24 Minzeblättchen
- 8 EL süß-scharfe Chilisauce
- 1 EL Sesamsaat
- Limettenspalten (optional)

- 1** Das Salatherz halbieren und den Strunk keilförmig herauschneiden. Die Salatblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben. Die Gurke in dünne, 4 cm lange Streifen schneiden.
- 2** Die Frühlingszwiebel putzen und in feine Ringe schneiden. Die Garnelen in etwas kochendem Wasser etwa eine Minute blanchieren, abschrecken und längs halbieren.
- 3** Kaltes Wasser in einer weiten Schale herrichten und darin die Reispapierblätter jeweils ein bis zwei

Minuten einweichen. Auf jedes Blatt mittig jeweils etwas von dem Salat, der Gurke, den Zwiebeln und den Garnelen anhäufen. Mit der Minze belegen und mit Sesamsaat bestreuen, etwas Chilisauce darüberträufeln und zu Rollen formen. Dafür zuerst die Seiten der Reispapierblätter über die Füllung klappen und dann stramm aufrollen. Die Sommerrollen zusammen mit Chilisauce und Limettenspalten servieren.

KALORIEN	FETT	EIWEISS	KH
440 kcal	10 g	45 g	40 g



Leicht kochen - Das Kochbuch

Rezepte für jeden Tag

Anne Beck, 2018, TRIAS Verlag, € 15,50
ISBN: 9783432106021

Sie kochen und genießen für Ihr Leben gerne? Und haben dennoch immer ein wachsames Auge auf Ihre Figur? Dann ist dieses opulent ausgestattete Kochbuch mit über 260 Rezepten genau das Richtige für Sie: Die Rezepte sind so berechnet, dass Sie mit Frühstück, Mittag- und Abendessen plus einem Snack nie über 1300 Kalorien kommen – egal was Sie auswählen. Und Schnelles für den Alltag, kreative Ideen für Gäste und sogar viele leichte Desserts und Gebäck bieten Abwechslung.

REBUS

Finde heraus, welche Gegenstände dargestellt sind. Dann streichst du die angegebenen Buchstaben durch (beim ersten Wort sind das der dritte, vierte, fünfte und sechste Buchstabe). Beim zweiten Wort ersetzt du das „u“ durch ein „ü“. Wenn du die übrig bleibenden Buchstaben in die Lösungskästchen schreibst, kannst du das Lösungswort lesen.



~~3~~ ~~4~~ ~~5~~ ~~6~~



u = ü ~~3~~



~~1~~ ~~2~~ ~~5~~ ~~6~~ ~~7~~



~~1~~ ~~2~~

Lösungswort:

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

WORT- VERWANDLUNG

Indem du bei jedem Wort einen Buchstaben durch einen anderen ersetzt, erhältst du ein neues Wort. Dabei helfen dir die Bilder.

H	E	L	D



M	A	I	S



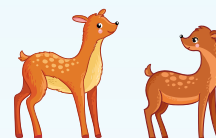
H	A	N	D



W	E	I	N



R	U	H	E



W	A	R	M



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

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

Auflösung Sudoku

Wortverwandlung:
HELD – GELD
MAIS – MAUS
HAND – HUND
WEIN – BEIN
RUHE – REHE
WARM – WURM

Lösungswort: Frühling
Frosch, Uhr, Pelikan, Ring

Rebus:
Auflösungen

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

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

Auflösung siehe S. 58



© Robert Eipeldauer



„DA – Deine Apotheke“ verlost 2 x 2 Karten für die Vorstellung am 14. März, 19:30 Uhr im ZiB-Zentrum für interkulturelle Begegnung, Grabengasse 14, 2500 Baden. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Badener Theatertage“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 10. März 2019. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

6. bis 21. März 2019

Die Badener Theatertage

Bereits zum 5. Mal finden die Badener Theatertage statt – unter der Intendanz von Otto Brusatti bereits vom Geheimtipp zu einem künstlerischen Höhepunkt des niederösterreichischen Spätwinters geworden. Auf dem Programm stehen wieder durchwegs neue Produktionen und Events, zum Beispiel:

Urfaust

von Johann Wolfgang von Goethe

Eine fast kahle Bühne mit unterschiedlichen Lichteffekten, die Besucher befinden sich mitten im Bühnengeschehen. Die begleitende Musik: Beethoven-Klaviersonaten, live! Der Herr sitzt oben und verfolgt die ihm schlecht gelungenen Menschen, Mephistopheles sieht alles mehr als sarkastischen Zeitvertreib, Marthe und die Schüler/Soldaten ... sind eher eine lost Generation, Faust selbst versucht in seiner gescheiterten Geschichte und noch einmal als Liebender einen Halt zu finden, Margarethe erlebt sich selbst neu und wird benützt. Und über allem schwebt eine brutal-gefährliche Marionette, lebensgroß ...

Info: www.baden.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 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.



APO-APP APOTHEKEN UND MEDIKAMENTE

Der Gesundheitsbegleiter für Smartphone und Tablet

Apotheken

Welche Apotheke geöffnet hat und welche in der Nacht, an Feiertagen oder an den Wochenenden Bereitschaftsdienst versieht.

Medikamente

Die wichtigsten Informationen zu 90.000 Medikamenten und Apothekenprodukten. Alle Arzneimittel mit Gebrauchsinformation und Warnhinweisen.

Medikation

Persönliche Medikamente mit Einnahmeerinnerung speichern. Übersicht der einzunehmenden Arzneien nach Tagen aufgelistet.

Impfungen

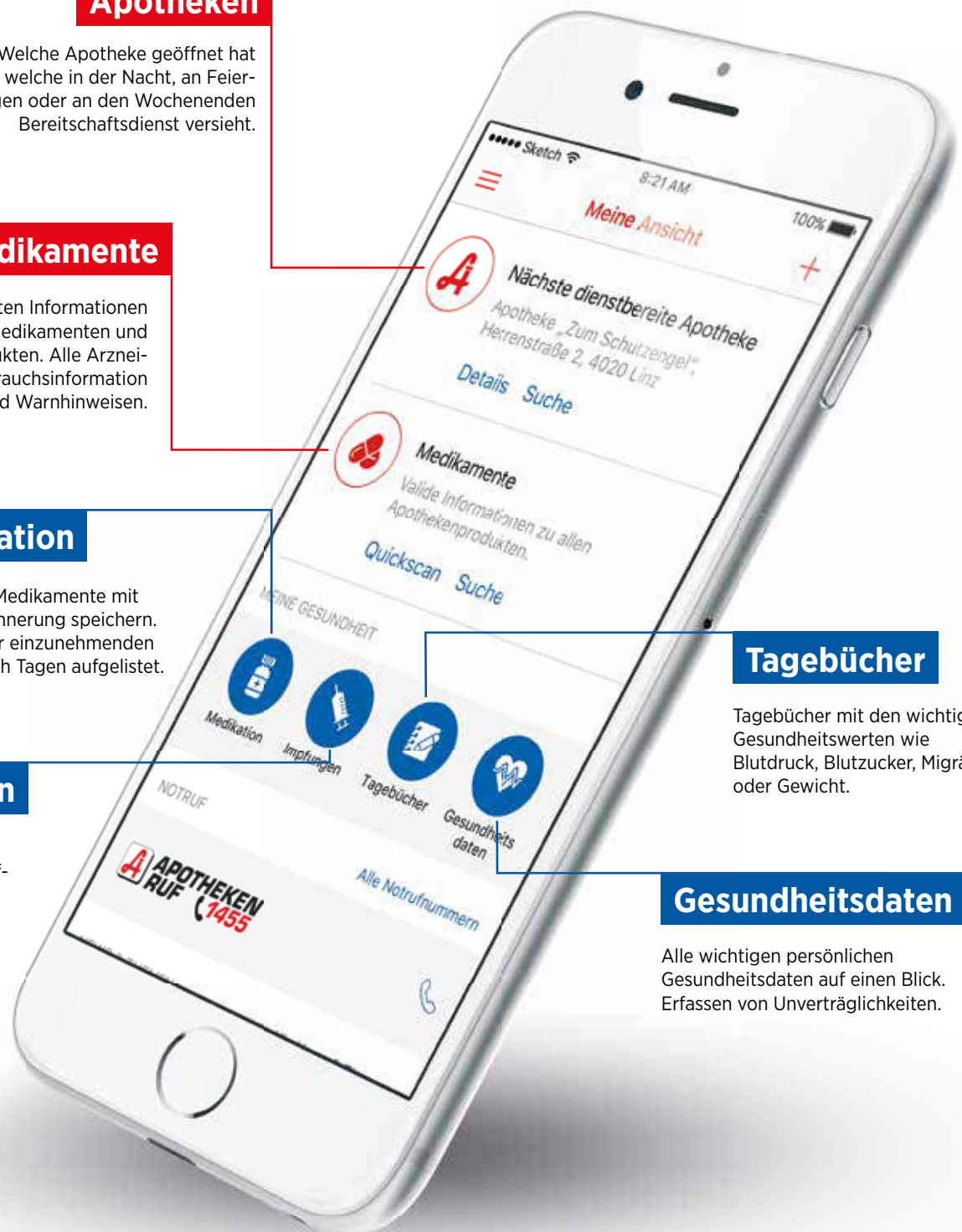
Erstellen eines elektronischen Impfpasses. Persönliche Impferinnerungen setzen und alles Wissenswerte zum Thema Impfungen erfahren.

Tagebücher

Tagebücher mit den wichtigsten Gesundheitswerten wie Blutdruck, Blutzucker, Migräne oder Gewicht.

Gesundheitsdaten

Alle wichtigen persönlichen Gesundheitsdaten auf einen Blick. Erfassen von Unverträglichkeiten.



Kostenlos für Android und iOS

www.apoapp.co.at