

DA

DEINE APOTHEKE



**Mehr Spaß
an Bewegung**
mit Ihrer
Apotheke



Fit in den Frühling

So kommen Sie gesund
durch die Übergangszeit

Kein Beinbruch

Gesunde Gelenke & Knochen

Herz im Stress

(K)ein Tabu: Broken-Heart

Reife Haut

Kosmetiktipps und -tricks für
„Fortgeschrittene“

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®



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Kennen Sie das auch? Sie warten an einer roten Ampel, strecken Ihr Gesicht den wärmenden Sonnenstrahlen entgegen und merken erst nach einiger Zeit, dass schon längst „Grün“ ist? Ja, auch wir in der Redaktion freuen uns SEHR über den Frühling. Man ist einfach jedes Jahr von Neuem überrascht, wie dunkel und kalt so ein Winter ist!

Die schöne Übergangszeit ist aber auch von so manchen Wetterkapriolen gekennzeichnet. In dieser Phase kann es zu Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen und Schwindel kommen. Wir haben für Sie auf Seite 10 einige Tipps zusammengestellt, wie Sie der Frühjahrsmüdigkeit ein Schnippchen schlagen und fit in diese schöne Jahreszeit starten können.

Bewegung im Freien ist bei den milden Temperaturen ein Muss. Leider spielen unsere Gelenke und Knochen nicht immer so mit, wie wir es gerne hätten. Wie Sie Ihre Knochen stärken können, lesen Sie auf Seite 16. Unser Autor Michael van den Heuvel erklärt, wie Sie dem gefürchteten Knochenschwund entgegenwirken können.

Leider Gottes ist niemand davor gefeit, unvorhergesehen zum Pflegefall zu werden. In unserer neuen Serie „Gut versorgt im Alter“ (Seite 24) erfahren Sie alles Wissenswerte rund um das Thema Pflege – inklusive Beratungsstellen, an die Sie sich im Fall des Falles wenden können.

Im Namen der Redaktion von „**DA** – Deine Apotheke“ wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und einen guten Start in den Frühling!

Ihre
Camilla Burstein
Redakteurin

Die aktuellen Gewinnspiele im Heft:



© SalzburgerLand Tourismus Markt, Hotel Winkler

Gewinnen Sie 5 Übernachtungen im Kur- und Sporthotel Winkler...



© Hans Pramner

...oder zwei Tickets fürs Kabarett.

Inhalt

3 Editorial

6 kurz & bündig

Unwirksame Verhütungsmethoden
Meningokokken-Impfaktion
Gut vorbereitet zum Kinderarzt
Vitamin-C-Lieferant: Sauerampfer
Diabetes-Eck: Achtung Osterhase!

8 Tipps für Pollen-Allergiker

Gesundheit

10 Fit in den Frühling

Bye bye Winter

16 Update Osteoporose...

Starke Tipps gegen schwache Knochen

22 Tierapotheke

Achtung giftig!

23 Entzündungshemmer Gelbwurz

24 Gut versorgt im Alter

Plötzlich Pflegefall...

28 Gesunde Zähne

Die drei Säulen der Mundhygiene

32 (K)ein Tabu!

Broken-Heart-Syndrom

34 Wechsel: Feuer und Flamme

36 Panorama

Rund um die Augen

40 Vitamin D

bei ungewollter Kinderlosigkeit

42 Laborwerte

Hämoglobin

*Viel Spaß
beim Lesen!*



10 So starten Sie gesund in den Frühling...



22 Was für Ihren Vierbeiner giftig ist...

Naturheilkunde

44 Pflanzliches bei Gelenksschmerzen
Schmerz lindern & Mobilität steigern

50 Homöopathie
Sportverletzungen: kein Hals- und Beinbruch

53 Darmkrebs-Vorsorge-Telefon

54 Frühjahrsputz für die Zellen
Der Dungal-Tipp

56 Heilpflanzen: Meerrettich
Scharf schmeckende Wurzel mit großer Wirkung

Lifestyle

58 Kosmetik – so gehts!
Make-up für „Fortgeschrittene“ Teil 2

63 Standpunkte
Arzneimittelsicherheit für Pflegeheimbewohner

64 Kochrezepte
Jamie kocht Italien

66 DA Kids

67 Sudoku

Gewinnspiele

62 Kur- und Sporthotel Winkler

67 Kabarett „Mitten im Leben“

28

Für einen topgepflegten Mund



50 Sportverletzungen homöopathisch behandeln



56

Meerrettich –
das antimikrobielle Multitalent

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**

Auf dem Vormarsch Unwirksamere Verhütungsmethoden in Österreich

Empfängnisverhütung in Österreich ist und bleibt eine Thematik voller Wissenslücken und Missverständnisse: Wie der kürzlich in Wien vorgestellte dritte „Gynmed-Report“ zeigt, gibt es bei hochwirksamen Verhütungsmitteln einen Rückgang.

Seit 2012 sank die Verwendung aller hormoneller Verhütungsmittel zusammen – also beispielsweise Pille oder Hormonpflaster – von 60 auf 44 Prozent. Für sechs von zehn Frauen ist Hormonfreiheit „wichtig bis sehr wichtig“. Hormonpflaster, -spritze oder auch -ring zählen allerdings derzeit zu den effektivsten Möglichkeiten. Viele Frauen möchten verhü-

*Verhütungsmethoden:
nicht alle sind
verlässlich*

ten, ohne in die „natürlichen“ Abläufe im Körper einzugreifen. Mit Ausnahme von hochwirksamen Methoden wie Kupferspirale und Sterilisation basieren aber die effektivsten Methoden auf dem Hormon-Prinzip. Eine fatale Fehleinschätzung betrifft die (natürliche) Fruchtbarkeit der Frau: Der Großteil geht davon aus, dass null bis drei (23 Prozent) beziehungsweise höchstens sieben (40 Prozent)

Schwangerschaften im Leben möglich sind – die aktuelle Zahl beläuft sich tatsächlich auf 15, was nur 13 Prozent richtig einschätzen.

Grundsätzlich bestätigt der 3. Österreichische Verhütungsreport, dass die Bevölkerung im internationalen Vergleich wenig verhütet und viele falsche Vorstellungen und Ängste herrschen.



Blick nach Vorarlberg Meningokokken-Impfaktion

Die Apothekerkammer Vorarlberg, Hersteller GlaxoSmithKline und das Land Vorarlberg haben eine Kampagne gegen die Meningokokken-B-Erkrankung vereinbart.

Das Ziel: Die Vorarlberger über die Gefährlichkeit dieser Krankheit zu informieren und die Durchimpfungsrate zu erhöhen.

Meningokokken-Bakterien verursachen eine sehr schwere Infektionskrankheit, die sogar tödlich enden kann. Verursacher sind Meningokokken-Bakterien, die durch eine Tröpfcheninfektion übertragen werden können. Die Anzahl der Erkrankungen schwankt in Österreich zwischen 27 und 100 Fällen pro Jahr. Auch in Vorarlberg sind jedes Jahr Kinder und Jugendliche betroffen. Die Infektion kann anfangs grippeähnliche Symptome hervorrufen und wird leicht fehldiagnostiziert. Besonders gefährdet sind Säuglinge, Kleinkinder und Jugendliche. Nur eine Impfung kann schützen.

Meningokokken-Impfaktion

- Die Impfstoffe können in allen Vorarlberger Apotheken das ganze Jahr 2019 zum Aktionspreis von 85 Euro bezogen werden.
- Der Aktionspreis gilt für alle Kinder, die im ersten Lebensjahr erstmals geimpft werden oder wurden (also auch für die Folgeimpfungen, wenn das Kind bei der ersten Impfung noch nicht ein Jahr alt war).
- Alle Formalitäten, die Zuschüsse betreffend, werden von den Apotheken erledigt.
- Die Aktion endet mit 31.12.2019.





Rotes Kreuz Tipps für Pollen- Allergiker

Tropfende Nasen und tränende Augen sind wieder die Folge für rund eine Million Betroffene in Österreich, die unter einer Pollenallergie leiden. Neben einer medizinischen Behandlung können auch einfache Mittel helfen, die Belastung und damit die Beschwerden zu verringern.

Allergietest als erster Schritt zur Besserung

Für Betroffene ist es zuallererst wichtig zu wissen, dass und wogegen sie allergisch sind. „Wenn ein bisher gesunder Mensch plötzlich eine verstopfte Nase und Niesreiz hat und seine Augen jucken, sollte er einen Arzt aufsuchen. Ein Allergietagebuch, in dem die Symptome festgehalten werden, kann dabei helfen, die Allergie zu identifizieren und zu behandeln“, so Wolfgang Schreiber, Chefarzt des Österreichischen Roten Kreuzes. Diagnostiziert und behandelt werden Allergien in der Regel von Hautärzten, HNO-Ärzten, Lungenärzten oder Allgemeinmedizinerinnen, die sich in Richtung Allergologie qualifiziert haben.

Pollen-Belastung reduzieren

Es grünt so grün ... Bei erhöhtem Pollenflug sollten Allergiker den Weg nach draußen in betroffene Gebiete möglichst meiden. Doch selbst dann gibt es Tricks, die man beachten kann: „In jedem Fall sollten nach einem Aufenthalt im Freien Haare und Gesicht gewaschen und die Kleider gewechselt werden“, rät Schreiber. Zu Hause ist es hilfreich, die Fenster geschlossen zu halten oder Pollenschutzgitter anzubringen. Auch für Autos gibt es bereits Pollenfilter, die Abhilfe schaffen.

Über den Pollenwarndienst (www.pollenwarndienst.at) der Medizinischen Universität Wien und der Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik können sich Betroffene zudem tagesaktuell informieren, wie die aktuelle Pollenbelastung aussieht.

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

Gut vorbereitet zum Kinderarzt

Je besser Sie auf den Besuch beim Kinderarzt vorbereitet sind, umso größer sind die Chancen, dass der Aufenthalt in der Ordination auch gut verläuft. Besonders wichtig ist die konstante Betreuung Ihres Kindes durch seinen Kinderarzt. Ein häufiger Arztwechsel ist nicht ratsam, da sich das Kind immer wieder auf eine neue Umgebung einstellen muss. Ein

vertrauensvolles Verhältnis zwischen Arzt und Patient ist jedoch eine wichtige Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung ...



Vitamin-C-Lieferant Sauerampfer

Der Sauerampfer ist mit seinem angenehmen säuerlichen Geschmack ein interessantes Wildkraut, das sich in vielen Gerichten mit Kräutern gut einfügt, zum Beispiel in Salat oder Suppe, aber auch – ähnlich wie Spinat – gedünstet. Er sollte jedoch nur kurz erhitzt werden, damit er nicht zusammenfällt und eine bräunliche Farbe annimmt. Der Sauerampfer ist aber nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund. Bereits im Mittelalter war er als guter Vitamin-C-Lieferant bekannt. Mittlerweile sind auch die weiteren Inhaltsstoffe wie Magnesium, Kalium, Eisen und Vitamin A bekannt sowie



seine Bitter- und Gerbstoffe, die Appetit und Verdauung anregen. Sauerampfer sollte jedoch in Maßen gegessen werden, da er wie Spinat und Rhabarber Oxalsäure enthält. Sie kann mit dem Kalzium aus der Nahrung unlösliche Salze bilden, aus denen unter Umständen Steine entstehen.

Diabetes-Eck

Mehr bewegen als naschen Achtung Osterhase!

Ostersonntag ist neben Weihnachten einer der hohen Feiertage im Jahr, an denen meist ausgiebig gegessen wird, bedingt auch durch das Ende der Fastenzeit. Viele Menschen freuen sich auf die selbst gefärbten Ostereier, Schokohasen und das Festmenü im Familienkreis. Leiden Sie an Diabetes Typ 1 oder Typ 2, dann dürfen auch Sie

sich darauf freuen! Sie sollten dabei aber trotzdem auf Ihre Ernährung, die verzehrten Kalorien und Kohlenhydrate achten und sich ausreichend bewegen. Denn: Bewegung trägt

hervorragend dazu bei, den Blutzuckerspiegel zu senken und die aufgenommenen Kalorien abzubauen.





- **Fit in den Frühling**

Was gegen Frühjahrsmüdigkeit hilft

- **Update Osteoporose**

Starke Tipps gegen schwache Knochen

- **Gesunde Zähne**

Die drei Säulen der Mundhygiene

*Cover-
story*



Bye bye Winter **Fit in den Frühling**

Lange hat es gedauert, aber jetzt ist es endlich wieder soweit: Die Tage werden länger, die Sonne zeigt sich wieder häufiger, zarte Blütenknospen sprießen. Auch wir erwachen zu neuem Leben – oder etwa doch nicht?



von Camilla Burstein, MA

Frühjahrsmüdigkeit

Im Frühjahr sind wir oft müde, weil unser Körper einerseits mit dem Wechsel der Jahreszeiten, andererseits mit Temperatur- und Wetterschwankungen fertig werden muss. In dieser Zeit kann es daher zu Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Schwindel, Kreislaufschwäche oder Gliederschmerzen kommen.

Eine der Hauptursachen für Frühjahrsmüdigkeit ist aber die Hormonumstellung nach dem Winter. In der kalten Jahreszeit gibt es in unseren Breiten weniger Tageslicht und der Körper bildet vermehrt Melatonin, das so genannte Schlafhormon. Auf der anderen Seite entsteht weniger Serotonin. Serotonin ist ein Botenstoff im Gehirn, der uns unter anderem glücklich macht. Wenn sich im Frühling dann wieder vermehrt die Sonne

blicken lässt, stellt sich der Körper um, kurbelt die Serotoninproduktion an und produziert im Gegenzug weniger Melatonin. Diese Umstellung ist für den Körper anstrengend und erschöpft uns.

Wetterkapriolen

Durch die steigenden Temperaturen im Frühling werden die Gefäße geweitet – der Blutdruck sinkt. Das ist mit ein Grund für die Müdigkeit. Aber auch das im Frühling oft unbeständige Wetter mit starken Temperaturschwankungen

zwischen Tag und Nacht macht unserem Kreislauf zu schaffen und ermüdet uns. Vor allem vorbelastete Menschen, die von Haus aus an einer Herz-Kreislaufschwäche leiden, und auch Rheumapatienten oder generell wetterfühlige Menschen spüren diese Schwankungen und reagieren besonders sensibel.

Müdigkeit, Kopfschmerzen und Schwindel sind im Frühling keine Seltenheit. Die gute Nachricht: man kann etwas dagegen tun!



Tanken Sie Nährstoffe – jetzt sollte viel Obst und Gemüse am Speiseplan stehen.





Sportliche Betätigung mobilisiert das Herz-Kreislaufsystem.

Sie können jedoch den Serotoninspiegel aktiv beeinflussen, indem sie reichlich Tageslicht tanken. Tryptophanreiche Lebensmittel wie Käse, Sojabohnen, Erdnüsse, Cashewnüsse, Linsen, Hühnerei, Fleisch, Fisch, Haferflocken, Weizen oder Reis können ebenfalls helfen. Wer sich ständig kaputt und müde fühlt, kann auch unter einem Nährstoffmangel leiden. Die Vitamine B1, B2, B6 und B12, Pantothensäure, Niacin, Vitamin C, Biotin sowie die Mineralstoffe Magnesium, Calcium, Jod, Mangan und Kupfer tragen zum normalen Energiestoffwechsel bei. Außerdem beheben die Vitamine C, B2, B6 und B12, Folsäure, Niacin, Pantothensäure und Magnesium Müdigkeit und Erschöpfung.

Trinken, trinken, trinken

Achten Sie besonders in der Übergangszeit auf ausreichend Flüssigkeit. Pro Tag sollten Sie auf mindestens zwei Liter kommen. Leitungswasser,



Lebensfreude ohne Schwindel

Vertigoheel®

- bei Schwindel aller Art
- wirksam und sicher
- gut verträglich
- natürlicher Wirkmechanismus



www.peithner.at

Tropfen und Tabletten zum Einnehmen. Homöopathie dient zur Anregung der körpereigenen Regulation. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

VER_1903_L

10 schnelle Tipps gegen Müdigkeitsattacken

- 1. Vitaminreiche Kost:** Nun sollte viel regionales Obst und Gemüse am Speiseplan stehen. Vollkornprodukte mit Vitaminen des B-Komplexes fördern die Produktion von Serotonin.
- 2. Detox aus der Natur:** Hafer- und Sanddornsaft, Mariendistel und Brennnesseltee gelten mit ihren Aktivstoffen als bewährte Hausmittel zur Entgiftung. Eine weitere bewährte Möglichkeit ist eine Kur mit tibetischen Kräutern oder mit homöopathischen Komplexmitteln, die den Lymphfluss anregen.
- 3. Fit mach mit!** Ausdauertraining wie Nordic Walking, Joggen oder Radfahren hält den Kreislauf auf Trab. Dazu öfter Fußmärsche zum Supermarkt und Spaziergänge mit dem Hund oder der Familie einplanen.
- 4. Wechselbäder:** 30 Sekunden körperwarm duschen, dann drei Sekunden mit kaltem Wasser, insgesamt dreimal wechseln und mit einem kalten Guss beenden. Ein wöchentlicher Saunabesuch macht das Programm komplett.
- 5. Duftdoping:** Ein heißes Bad mit Rosmarin erfrischt und belebt. Auch Auszüge von Zitrusfrüchten, Eukalyptus und Geranie oder ein paar Tropfen Minzöl auf die Schläfen wecken die Lebensgeister.
- 6. Bunte Farben:** Kräftige Farbtöne sind wichtige optische Stimulationsreize. Knallige Kleidung und Wohnaccessoires machen gute Laune.
- 7. Ohrenergie aktivieren:** Wer beim Aufwachen die Ohren massiert, ist schneller munter. Einfach den Ohrtrand einige Minuten kneten und leicht nach außen biegen.
- 8. Bettgymnastik:** Strecken Sie Arme und Beine, ballen Sie die Hände zu Fäusten, krümmen Sie die Zehen, danach heben Sie die Beine an und „fahren Rad“. Abschließend den gesamten Körper fünfmal anspannen, ausatmen und wieder lockerlassen.
- 9. Nasenmassage:** Verstopfte Nebenhöhlen stauen Energie. So bekommt man sie wieder frei: Den Zeige- und Mittelfinger rechts und links der Nasenwurzel ansetzen. Langsam ausatmen, dabei die Nase bis zur Nasenspitze mit Minikreisen massieren. Dann ohne Massage einatmen und das Prozedere dreimal wiederholen.
- 10. Aufrecht gehen:** Versuchen Sie bewusst aufrecht zu gehen, denn über den Körper lässt sich auch die Psyche beeinflussen. Ein schwungvoller Gang aktiviert die grauen Zellen.

stilles Mineralwasser und ungesüßte Tees sind in jedem Fall zu bevorzugen. Hat man zu wenig getrunken, rächt sich das in vielen Fällen mit Konzentrationsmangel, Kopfschmerz und Co.

Bewegung im Freien

Eine der wichtigsten Empfehlungen für einen aktiven Start in den Frühling ist die regelmäßige Bewegung im Freien. Jede sportliche Betätigung mobilisiert das Herz-Kreislaufsystem, unterstützt die körperliche Regeneration, fördert die Entspannungsfähigkeit und weckt die Lebensgeister.

Empfehlenswert sind Ausdauersportarten wie Joggen, Nordic Walking, Schwimmen, Radfahren und Tanzen. Schon eine halbe Stunde täglich reicht laut Studien aus, um den Endorphinspiegel im Blut zu steigern, den Muskelstoffwechsel zu aktivieren und die Stimmung zu heben.

Immunsystem

Vor allem in der Übergangszeit sind leichte grippale Infekte, Schnupfen und Erkältungen an der Tagesordnung. Virale Infekte lassen sich in den ersten Stunden der Infektion mit hohen Dosierungen an Vitamin C und Zink sehr gut abschwächen. Wichtig ist die rechtzeitige Einnahme der Vitalstoffe. Die hohen Dosierungen können je nach Leidensdruck drei bis fünf Tage fortgesetzt werden und durch Vitamin E, Selen und Flavonoidextrakte (zum Beispiel Echinacea-, Cistusextrakte etc.) ergänzt werden. Anschließend auf moderate Dosierun-



Wir können den Serotoninspiegel aktiv beeinflussen, indem wir reichlich Tageslicht tanken.

gen reduzieren. Fragen Sie Ihren Apotheker! In der Prävention können Multivitaminpräparate eine gute Basisversorgung bieten.

Häufig ist ein Vitamin-D-Mangel nach den Wintermonaten ein Grund für Müdigkeit und Infektanfälligkeit. Vitamin-D beziehungsweise seine Vorstufe wird mit Hilfe von UVB-Strahlen in unserer Haut gebildet. In unseren Breiten ist die UVB-Dosis in den Wintermonaten zu gering, um eine ausreichende Vitamin-D-Produktion zu garantieren. Daher sind wir auf gut gefüllte Speicher oder zusätzliche Einnahmen angewiesen.

Entschlacken

Im Frühling erwacht die Natur, es zieht uns mit aller Kraft nach draußen.

Gerade jetzt sind wir motiviert, etwas für unsere Figur zu tun ...



Probieren Sie einmal eine Getreidekur, zum Beispiel mit Buchweizen.

Zunächst: DIE Wunderdiät, die uns in Windeseile viele Kilos verlieren lässt – und das auch nachhaltig – gibt es nicht. Der Kampf gegen die Kilos ist trotzdem kein aussichtsloser.

Wir müssen jedoch einige biologische Spielregeln beachten. Langfristige Veränderungen kann man mit einer Entschlackungskur beginnen, in Folge führt eine nachhaltige Ernährungsumstellung im Essverhalten zum Ziel. Für kurze Zeit nichts zu essen führt nur zu dem berüchtigten Yo-Yo-Effekt.

Ein TCM-Tipp: Probieren Sie doch einmal eine Getreidekur. Hierbei essen Sie täglich bis zu 150 g Getreide (roh gewogen) sowie 500 g Gemüse. Würzen dürfen Sie mit Kräutern – meiden Sie Salz – und verfeinern mit 2 EL Oliven- oder Leinöl. Die klassischen Sünden wie Kaffee, Zucker, Alkohol und Co. werden für 14 Tage streng gemieden.



Mehrner Heilwasser seit 1267 – einfach gut für mich

EIN CALCIUM-MAGNESIUM-SULFAT-HYDROGENCARBONAT-WASSER

Mehrner Heilwasser ist geeignet zur:

- Vorbeugung und unterstützenden Behandlung von Verstopfung, Muskelkrämpfen und Osteoporose
- unterstützenden Therapie von Gicht, Zuckerkrankheit, Harnsteinen sowie chronischen und subchronischen Leber- und Bauchspeicheldrüsenerkrankungen

Als Trinkkur und zum Dauergebrauch geeignet.

Erhältlich in Ihrer Apotheke!
Nähere Infos: www.mehrnerheilwasser.com





Update Osteoporose Starke Tipps gegen schwache Knochen

Eine falsche Bewegung oder ein unglücklicher Sturz, schon bricht der Knochen. Dass schon geringe Kräfte ihr zerstörerisches Werk entfalten, liegt an Osteoporose, dem „Knochenschwund“. Mit einigen Gegenmaßnahmen verliert die Krankheit ihren Schrecken.

von Dipl.-Chem.
Michael van den Heuvel



Unsere Knochen sind Teil des Bewegungsapparats, wir brauchen sie wortwörtlich auf Schritt und Tritt. Knochen schützen auch innere Organe wie das Herz, die Lunge oder das Gehirn. Selbst nach Abschluss unseres Wachstums handelt es sich nicht um starre Gebilde. In jedem Knochen laufen ständig Auf- und Abbauvorgänge.

Je nach Knochenart erneuert unser Körper pro Jahr zwischen drei und 25 Prozent der Substanz. Ziel ist, mikroskopische Strukturschäden, die bei alltäglichen Belastungen unbemerkt entstehen, zu reparieren. Läuft das fragile Gleichgewicht aus dem Ruder, verlieren wir unter dem Strich mehr Substanz als neu hinzukommt. Dann droht Osteoporose.

Schleichende Beschwerden

Von solchen Vorgängen im Knochen merken wir zunächst recht wenig. Der gefürchtete Knochenschwund kommt schleichend. Vielleicht kündigt er sich durch unerklärliche Rückenschmerzen an, vielleicht aber auch nur durch eine allgemeine Schwäche. Und dann passiert es: Eine kleine Unachtsamkeit



Typisch für eine Osteoporose sind die „Löcher“ im Knochen, bedingt durch eine Veränderung der Knochenstruktur.

oder eine ungeschickte Bewegung bei der Hausarbeit, führen zum Knochenbruch. Auch die Wirbelsäule ist betroffen. Wirbelkörper verlieren an Stabilität, sie sacken in sich zusammen. Unser Rücken wird rund, die Haut wirft Falten in einem charakteristischen Muster. Und der Bauch wölbt sich nach vorne, was auch zu Sodbrennen oder Kurzatmigkeit führen kann.

Nicht nur „reine Frauensache“

Rund 70 bis 80 Prozent aller Betroffenen sind weiblich. Denn: Hormone schützen Knochen davor, abgebaut zu werden. Sinkt bei Frauen ab der Menopause der Östrogenspiegel, steigt auch ihr Osteoporose-Risiko. Das erklärt, warum Frauen deutlich öfter am Knochenschwund leiden, verglichen mit Männern. Doch auch bei „ihm“ kann die Erkrankung auftreten. Zu wenig zu Calcium beziehungsweise zu wenig Vitamin D in der Nahrung sind Risikofaktoren für beide Geschlechter. Aber auch wenig Bewegung, schwache Muskeln oder starkes Rauchen begünstigen die Erkrankung. Nicht zuletzt sind manche Arzneistoffe wie Kortisonpräparate langfristig schlecht für unsere Knochen. Doch soweit muss es nicht kommen, denn Sie können selbst vorbeugen: je früher, desto besser.

Krafttraining für die Knochen

Osteoporose ist kein unausweichliches Schicksal. Sie haben mehrere Möglichkeiten, um erfolgreich vorzubeugen. Dazu gehört vor allem regelmäßige Bewegung. Wer nach längerer Pause wieder körperlich aktiv wird, sollte vorab mit dem Arzt sprechen. Dann geht es zur Sache. Experten empfehlen an erster Stelle regelmäßiges Krafttraining. Die Übungen



Mein Duo für Knochen & Immunsystem!

Vitamin D3 & K2



© iStock.com/Jacob Ammentorp Lund, 20190401_MDK_LDA



Mit praktischer Dosierpumpe



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

www.multi.at

Exklusiv in Ihrer Apotheke

führen zu mechanischen Reizen auf unsere Knochen und regen den Knochenstoffwechsel an. Ausdauersportarten, etwa Fahrradfahren, Schwimmen, Wandern oder Walken, zeigen ebenfalls positive Effekte, wenn auch schwächer ausgeprägt. Ein ausgewogener Mix ist ideal, denn Bewegung soll ja auch unseren Kreislauf in Schuss halten.

Ein starkes Duo – Calcium und Vitamin D

Sport ist aber nur die halbe Miete. Gesunde Knochen benötigen Calcium als mineralische Komponente. Das Salz kommt in hartem Leitungswasser oder in Mineralwasser vor. Milchprodukte, Gemüsesorten (Grünkohl und Brokkoli) sowie Samen und Nüsse sind ebenfalls wichtige Calcium-Lieferanten.

Nur mit ausreichenden Mengen an Vitamin D kann unser Körper Calcium auch verwerten. Vitamin D sorgt dafür, dass Calcium über unseren Darm in den Körper gelangt und in die Knochen eingebaut wird. Doch Defizite sind nicht selten, denn: Nur wenige Lebensmittel, etwa fetter Seefisch, enthalten ausreichende Mengen des wichtigen Moleküls. Unser Körper kann es aus einer Vorstufe selbst in der Haut bilden. Dazu ist UV-Strahlung erforderlich – aber nur selten verfügbar. Während der Wintermonate zeigt sich die Sonne selten und im Sommer schützen wir uns zu Recht vor einem Sonnenbrand. Doch 20 bis 30 Minuten Sonnenlicht gelten als Mindestanforderung, um ausreichende Mengen zu produzieren: ein Dilemma. Wer ein erhöhtes Osteoporose-Risiko hat oder sogar

Rund 70 bis 80 Prozent aller Betroffenen sind weiblich.

an Osteoporose leidet, profitiert von Calcium plus Vitamin D. Internationale Fachgesellschaften empfehlen 10 bis 20 Mikrogramm Vitamin D, das entspricht 800 bis 1.000 Internationalen Einheiten (IE). Bei Calcium sollten es insgesamt 1.000 Milligramm pro Tag sein. Sprechen Sie mit Ihrem Apotheker über die Möglichkeiten!

Zu wenig auf den Rippen, zu wenig in den Knochen

Apropos Ernährung: Auch der Body Mass-Index (BMI) spielt bei Osteoporose eine Rolle. Ärzte warnen regelmäßig vor starkem Übergewicht und den damit verbundenen Leiden, etwa Diabetes, Bluthochdruck oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Unser Normalgewicht liegt laut internationalen Empfehlungen bei einem BMI von 18,5 bis 25. Deutlich niedrigere Werte führen zu vermehrtem Knochenabbau. Speziell bei Frauen kann eine mediterrane Diät mit viel Obst,

Gemüse, mit etwas Fisch, wenig Fleisch, aber mit Milchprodukten, das Risiko von Hüftbrüchen verringern. Über eine Alkohol- und Nikotinkarenz freuen sich die Knochen ebenfalls.

Ärztliche Hilfe in schweren Fällen

Vorbeugende Maßnahmen reichen bei starken Beschwerden oder bei Brüchen instabiler Knochen nicht mehr aus. Dann wird der Arzt über strahlungsarme Röntgenverfahren die Knochendichte bestimmen und seine Ergebnisse mit Normwerten vergleichen. Je nach Ergebnis entscheidet er sich vielleicht, Bisphosphonate zu verordnen. Die Wirkstoffe hemmen knochenabbauende Zellen. Strontiumsalze – diese ähneln Calcium in ihrer Chemie – werden aber stabiler in den Knochen eingelagert, sind somit eine weitere Option. Auch Hormone, hormonähnlich wirkende Moleküle oder Antikörper, die unseren Knochenstoffwechsel beeinflussen, spielen eine Rolle. Zur richtigen Einnahme, aber auch zu möglichen Nebenwirkungen, berät Sie Ihr Apotheker.

Osteoporose bleibt meist lange unerkannt. Daher werden regelmäßige Knochendichtemessungen für Frauen in der Menopause empfohlen.



Natürlich
mehr Wirkung!

OsteoClim



KAPSELN FÜR DIE
GESUNDERHALTUNG DER KNOCHEN



Wertvolle Inhaltsstoffe:

Calcium aus der Kalkalge als natürliche Quelle

Magnesium, Zink, Mangan, Vitamin K und Vitamin D3 tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei

Vitamin C aus der Acerolakirsche unterstützt die normale Kollagenbildung für eine normale Funktion der Knochen

Enthält Bor

Welche Nährstoffe brauchen Sportler wirklich?



Sie haben sich ambitionierte sportliche Ziele gesetzt und wollen Ihre Leistung optimieren? Dann ist nicht nur die perfekte Kombination aus Belastungs- und Regenerationsphasen, sondern auch die gezielte Versorgung mit den richtigen Mineralstoffen ein Muss.

Ganz egal, ob beim Laufen, Radfahren, Wandern oder Schwimmen – wer für einen Wettbewerb trainiert oder ein ambitionierter Freizeitsportler ist, weiß, dass regelmäßiges Training die Grundlage für eine gute Leistung ist, aber alleine nicht immer zum Erfolg führt. Im Gegenteil: Durch zu ausgiebiges Training werden die Mineralstoffdepots des Körpers angegriffen, die Muskulatur wird überlastet, Krämpfe treten auf.

Power-Mineralstoffduo Magnesium und Kalium

Durch intensive Anstrengung verlieren Sie nicht nur bis zu drei Liter Schweiß pro Stunde, sondern auch wichtige Mineralstoffe. Umso wichtiger ist eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr in Kombination mit Mineralstoffen. Besonders das Power-Duo Magnesium und Kalium darf beim Sport nicht fehlen. Jeder einzelne Muskel benötigt die beiden Energiemineralstoffe, um optimal arbeiten zu können. Während Magnesium unverzichtbar für die Elektrolytbalance und den Energiestoffwechsel ist,

hat Kalium positive Auswirkungen auf den Blutdruck und das Nervensystem. Wichtig: Magnesium und Kalium ergänzen sich gegenseitig und entfalten gemeinsam ihre volle Wirkung. Einen weiteren Nutzen beim Sport bietet Vitamin C. Es fungiert als Radikalfänger und spielt somit eine große Rolle beim Zellschutz.

BCAA: Leistung und schnelle Regeneration

Absolut essentielle Nährstoffe für Sportler sind auch die „verzweigtkettigen“ Aminosäuren, die auch als BCAA (Branched Chain Amino Acids) bezeichnet werden. Sie werden bei körperlicher Anstrengung schnell verbraucht. Die Folge: Man wird schneller müde, die Ausdauerleistung ist im Keller und die Muskulatur kann sich nicht optimal aufbauen. Da diese essentiellen Aminosäuren vom Körper nicht selbst gebildet werden können, muss man sie gezielt zuführen. Was man dazu wissen muss: BCAA stehen der Muskulatur als rasche Energiequelle zur Verfügung. Bei lang andauernder Belastung werden sie in Glucose umgewandelt und stabilisieren so den Energie-

haushalt, somit hat eine Unterzuckerung keine Chance. Ebenfalls wichtig: Werden die Muskelstrukturen sehr stark beansprucht, kann sich ein Muskelkater entwickeln. Führt man BCAA nach dem Training zu, kann man dieser Schädigung gezielt entgegenwirken und die Muskelregeneration verbessern.

Neue Studie zeigt eindrucksvoll: Sportler profitieren von Magnesium mit Aminosäuren

Es geht aber sogar noch besser. Nämlich dann, wenn Magnesium mit den wertvollen BCAA kombiniert wird – denn das hat gleich einen doppelt positiven Effekt: Auf die Leistung und die Regeneration, wie ein wissenschaftliches Team rund um den „Magnesium-Papst“ Professor Sepp Porta belegen konnte. In Studien absolvierten Läufer verschiedene Strecken, nämlich 2400 m und 3200 m. Dabei wurden ihre Fitness und die Blutwerte genau protokolliert. Durch die Einnahme von Dr. Böhm® Magnesium Sport + Aminosäuren gelang es den Teilnehmern, ihre Trainingsform optimal auszuschöpfen.

Soll heißen: Ruhigere Atmung und weniger Übersäuerung im Körper. Die Regeneration nach der Belastung war besser und doppelt so schnell!

Wussten Sie, dass...



...besonders Ausdauer- und Gelegenheits-sportler einen Magnesium-Mangel aufweisen?

...mit 1 Liter Schweiß 20-50 mg Magnesium und 200-480 mg Kalium verloren gehen?

¹ Sepp Porta et al., Trace Elements and Electrolytes, Vol. 35 – No. 2/2018 (79-85), Metabolic and electrolyte changes during recovery from exercise with and without a preparation for recovery.

Dr. Böhm®

Alles für meine **MUSKELKRAFT UND AUSDAUER**



+ Aminosäuren

- ✓ Aminosäuren (BCAAs) als schnelle Energiequelle für die Muskeln
- ✓ Mehr Ausdauerleistung: stabilisiert Energie- und Elektrolythaushalt
- ✓ Schnelle Regeneration nach dem Sport



Gefahren im Haushalt Achtung giftig!

Serie



Was Zweibeiner gut vertragen, kann für Vierbeiner mitunter sogar tödlich sein.

von Mag.med.vet Sonja Franz

Einige Medikamente und Lebensmittel, die für den Menschen bestimmt sind, werden von Hund und Katze gar nicht gut vertragen. Mitunter können sie sogar tödliche Vergiftungserscheinungen hervorrufen. Haben Sie den Verdacht, dass Ihr Tier etwas Giftiges gefressen hat, kontaktieren Sie bitte sofort die nächstgelegene Tierarzt-Ordination beziehungsweise -Klinik.

Die Top 10 der tierischen Gefahrenquellen

Schokolade und Kakao: enthalten das für Hunde giftige Theobrombin. Je dunkler die Schokolade ist, desto höher ist der Kakaoanteil und damit das Vergiftungsrisiko.

Birkenzucker (Xylitol):

Der Süßstoff findet sich unter anderem in Kaugummis, Bonbons und selbstgemachten Süßspeisen. Schon kleine Mengen sind hochgiftig und führen zu Leberversagen.

Schmerzmittel und andere

Medikamente: Unter anderem werden die Wirkstoffe Aspirin,

Diclofenac und Paracetamol von Hunden und Katzen nicht vertragen.

Rosinen, Trauben: können bei Hunden durch Oxalsäure Nierenschäden hervorrufen.

Zwiebel/Knoblauch: Inhaltsstoffe der Knollen zerstören die roten Blutkörperchen, daher keine Essensreste füttern!

Macadamia- und Walnüsse: enthalten relativ viel Phosphor, sind zudem für Hunde grundsätzlich zu fett.

Kaffee: Der Wirkstoff Methylxanthin greift das Nervensystem an.

Knochen: Knochensplinter können

Die häufigsten Anzeichen bei Vergiftungen:

- (blutiger) Durchfall und Erbrechen
- Zittern und Krämpfe
- Fieber, Untertemperatur
- auffälliges Verhalten wie Schwächeanfälle oder Tobsuchtsanfälle
- übermäßiger Speichelfluss
- punktförmige Blutungen an den Schleimhäuten (Maul)

zu Verletzungen führen, zudem verursachen Knochen harten Kot mit Verstopfungsgefahr.

Zigaretten: Schon wenige Stummel können schwere Vergiftungen auslösen.

Fette Lebensmittel (Speck, Butter, etc.): belasten die Bauchspeicheldrüse.



Polyphenole Die Gelbwurz

Polyphenole sind bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe, bei denen eine Reihe protektiver Wirkeffekte nachgewiesen werden konnte. Sie schützen die Gefäße, üben einen günstigen Einfluss auf einen bestehenden Bluthochdruck und den Fettstoffwechsel aus und wirken entzündungsfördernd.

Von besonderem Interesse sind die in Gewürzpflanzen vorkommenden Polyphenole. Zu dem in der Gelbwurz (Kurkuma) vorherrschenden Polyphenol – dem Curcumin – gibt es inzwischen weit mehr als 2.500 veröffentlichte wissenschaftliche Studien, was das große Interesse seitens der Forschung an diesem bioaktiven Pflanzeninhaltsstoff signalisiert. In Indien wird Kurkuma in der traditionellen Volksheilkunde seit mehr als 4.000 Jahren unter anderem bei Verdauungsproblemen, entzündlichen Prozessen jeglicher Art – zum Beispiel auch bei entzündlichen Hauterkrankungen, Entzündungen im Mund und Rachenraum und Entzündungen im Verdauungstrakt – und zur Stärkung der Abwehrkräfte angewendet.

Curcumin hemmt die Freisetzung entzündungsfördernder Botenstoffe, wirkt antioxidativ. Es steht unter anderem hinsichtlich seiner zellschützenden und chemopräventiven Wirkung derzeit im Fokus der Forschung. Erstaunlich ist die Beobachtung, die an der National University in Singapur gemacht wurde: Dort hat man festgestellt, dass Curcumin der Entwicklung der Amyloid-Plaques, die zur Alzheimer-Erkrankung führen, entgegenwirkt und somit möglicherweise einen Beitrag zur Erhaltung der mentalen Leistungsfähigkeit im Alter leisten kann. Bei der Untersuchung von mehr als Tausend Asiaten (Alter 60–93 Jahre) hat sich gezeigt, dass Probanden, die regelmäßig Curcumin zu sich nahmen, eine bessere Gedächtnisleistung hatten als jene, die es seltener konsumierten.

cb

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



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

*Neue
Serie*

*Die Pflege eines Angehörigen
kann eine erfüllende Aufgabe
sein, sollte einen selbst aber
nicht überfordern!*



Was tun, wenn? Plötzlich Pflegefall...

Bereits fast 19 Prozent der österreichischen Bevölkerung sind 65 Jahre und älter, Tendenz steigend. Grund genug, sich mit dem Thema des Älterwerdens und den damit einhergehenden möglichen Problemen zu befassen ...

von Petra Zacherl

Badelift

- ✓ Einbau ohne Bohrungen möglich
- ✓ Persönliche Fachberatung vor Ort
- ✓ Selbstständiger Ein- und Ausstieg
- ✓ Kein Platzverlust in der Wanne

Broschüre
gratis:
0800-204050
Anruf
gebührenfrei

Informationen unter www.idumo.at, info@idumo.net

iDuMo[®]
INTERNATIONAL



Auch wenn ältere Menschen heute gesünder, mobiler und unternehmungslustiger sind als je zuvor, ist niemand davor gefeit, plötzlich und unvorhergesehen zum Pflegefall zu werden – ein Schock für die Betroffenen und ihre Angehörigen. Auf einmal gibt es viele offene Fragen zu klären: „Wo bekomme ich Hilfe?“, „Pflegeheim oder Pflege zuhause?“, „Wie stelle ich den Antrag auf Pflegegeld? – und noch viele mehr.

Das A und O: Beratung und Information

In erster Linie ist es wichtig, sich gute Beratung und Information zu holen, um bürokratische Fehler zu vermeiden und die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Am besten, Sie beginnen bereits damit, wenn der oder die Betroffene sich noch im Krankenhaus oder in

einer Rehaklinik befindet. Schon da haben Sie die Möglichkeit, sich an den Sozialdienst zu wenden; er kümmert sich unter anderem auch darum, dass nach der Entlassung nicht plötzlich die nötige Hilfe wegfällt.

Holen Sie sich eine gute Beratung, um bürokratische Fehler zu vermeiden.

In den meisten Fällen wollen ältere Menschen so lange wie möglich in ihrem eigenen Heim, ihrer vertrauten Umgebung bleiben. Hier sollte gut überlegt sein, inwieweit die Wohnung oder das Haus auf die individuellen Bedürfnisse umgebaut beziehungsweise adaptiert werden kann, damit es zum Beispiel barrierefrei ist, eventuell Platz für ein Pflegebett geschaffen und zusätzliche Lichtquellen angebracht werden können.

Bei größeren Umbauten ist es sogar möglich, beim Sozialministerium eine Förderung zu beantragen.

Pflege zuhause

Falls Sie darüber nachdenken, Ihren liebsten pflegebedürftigen Angehörigen selbst zu pflegen, so bedenken Sie, dass das trotz der schönen und erfüllenden Aufgabe eine enorme Herausforderung für Sie und Ihre Familienmitglieder sein kann. Überlegen Sie und besprechen Sie gemeinsam, was wirklich von der Familie übernommen werden kann und wann professionelle Unterstützung notwendig ist. Wer die Möglichkeit hat, Verwandte, Nachbarn oder enge Freunde mit einzubinden, sollte das möglichst von Beginn an tun und deren Hilfe annehmen.



Beratungsstellen in Österreich

Bürgerserservice des Sozialministeriums Österreich

Tel.: 01/711 00-86 22 86

E-Mail: buergerservice@sozialministerium.at
www.sozialministerium.at/site/Pension_Pflege/Pflege_und_Betreuung/

Österreichisches Rotes Kreuz

Tel.: 01/58 900-121

E-Mail: service@roteskreuz.at
www.roteskreuz.at/pflege-betreuung/pflege-betreuung-uebersicht/

Caritas Österreich

Tel.: 01/48 83 1417

E-Mail: office@caritas-austria.at
www.caritas-pflege.at/angehoerige/beratung/

Interessengemeinschaft pflegender Angehöriger

Tel.: 01/58 900-328

E-Mail: office@ig-pflege.at
www.ig-pflege.at

Pflegehotline Österreich

Tel.: 0800 20 16 11

Haben Sie Probleme mit dem Rücken?



Für schnelle Hilfe bei normaler Funktion der Nerven in der Wirbelsäule.

Neuronal® beinhaltet Wirkstoffe, die vorteilhaft auf die Funktion des Nervensystems wirken und für normale physiologische Funktionen sorgen.

Wissenschaftlich bewiesen*:



- verbessert den allgemeinen körperlichen Zustand
- verbessert die Lebensqualität
- verbessert die Beweglichkeit

1 Kapsel täglich
natürlich
ohne Nebenwirkungen

Neuronal Kapseln wirken im Vergleich zu Analgetika vollkommen anders.

Neuronal® ist in Apotheken erhältlich.
PZN 4126962

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

* Referenz:

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

Copyright Panakea d.o.o.

NEU

Verursachen Ihnen Ihre Gelenke immer noch 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



Arthronal ist einzigartig in der Zusammensetzung.
Deshalb fragt in der Apotheke nach Arthronal.

Endlich eine Kombination, die wirklich hilft!

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

www.arthronal.com



Gesunde Zähne Die drei Säulen der Mundhygiene

Gesunde Zähne, vom Anfang bis ins hohe Alter – was im letzten Jahrhundert noch wie ein Wunschtraum vorkam, ist heutzutage machbar.

Die wichtigsten Voraussetzungen dafür: gesunde Ernährung, gute häusliche Zahnpflege und regelmäßige, professionelle Mundhygiene.



von Dipl.-Ing. Carina Steyer

schwingungen, Pulver-Wasser-Spray und durch den Einsatz von Handinstrumenten werden Beläge aus den Zahnzwischenräumen, von der Zahn- und der Zahnwurzeloberfläche entfernt. Überstehende Kronen- oder Füllungsrande werden abgetragen. Anschließend erfolgt eine Politur mit einer fluoridhaltigen Paste, die alle noch vorhandenen rauen Stellen entfernt. Zum Abschluss wird ein fluoridhaltiger

Karies und Parodontitis (Zahnbettentzündungen) gehören zu den wichtigsten Erkrankungen der Zahnmedizin und sind die häufigste Ursache für einen Zahnverlust. Mit einer guten häuslichen Zahnpflege und gesunder Ernährung kann jeder Einzelne einen großen Teil dazu beitragen, dass diese Erkrankungen in seinem Mund gar nicht erst entstehen. Bei den meisten Menschen reichen diese Maßnahmen allein jedoch nicht aus. Hartnäckige

Ablagerungen und bakterielle Beläge, so genannte Plaques, lassen sich an schwer zugänglichen Zahnflächen selbst mit intensivem Zähneputzen nicht entfernen. Sie sind ein Fall für die professionelle Mundhygiene in einer zahnärztlichen Praxis.

Intensive Reinigung

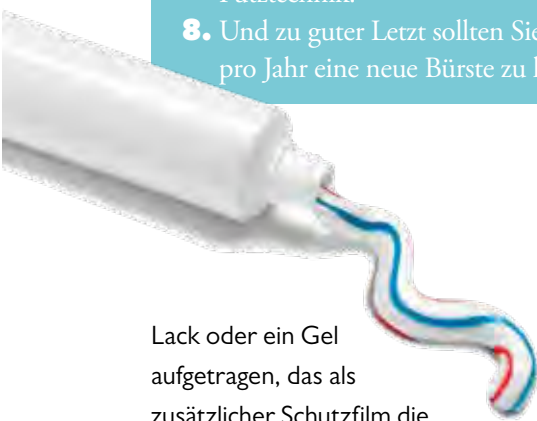
Bei der professionellen Zahnreinigung kommen verschiedene Geräte und Instrumente zum Einsatz. Mit Schall-



Der Erfolgs-Dreiklang: gesunde Ernährung, tägliche Zahnpflege und professionelle Mundhygiene.

Das können Sie zu Hause für Ihre Mundhygiene tun:

1. Putzen Sie Ihre Zähne zweimal täglich mit einer fluoridhaltigen Zahncreme. Fluorid härtet den Zahnschmelz und stärkt die Zähne gegen Karies.
2. Reinigen Sie die Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten, um bakterielle Plaques vollständig zu entfernen. Da es verschiedene Arten von Zahnseide gibt und bei Interdentalbürsten die Wahl der richtigen Größe entscheidend ist, wird empfohlen, sich bei der Auswahl vom zahnärztlichen Team beraten zu lassen.
3. Fluoridgelee aus der Apotheke oder Mundspüllösungen fluoridieren die Zähne zusätzlich.
4. Drücken Sie beim Zähneputzen nicht zu fest auf! Es besteht die Gefahr, dass Putzschäden entstehen oder das Zahnfleisch verletzt wird.
5. Mundgeruch entsteht häufig durch den bakteriellen Belag auf der Zunge. Sie können ihn mit einem Zungenschaber oder einer Zungenbürste entfernen.
6. Milchzähne sollten mit einer speziellen Kinderzahncreme geputzt werden, die einen geringeren Fluoridgehalt aufweist. Bis zum zweiten Geburtstag gilt: einmal täglich mit einer kleinen Menge Zahnpasta und einer speziellen Lernzahnbürste putzen. Erst danach werden auch Milchzähne zweimal täglich geputzt. So kann eine Fluoridose, eine dauerhafte Verfärbung der bleibenden Zähne durch zu viel verschlucktes Fluorid, verhindert werden.
7. Ab dem sechsten Geburtstag können Kinder mit einer normalen Zahncreme die Zähne putzen. Doch Vorsicht! Bis zum Ende der Volksschulzeit empfehlen Zahnärzte das Nachputzen durch einen Erwachsenen. Als Faustregel gilt: So lange nachputzen, bis das Kind flüssig schreiben kann. Vorher fehlt die Feinmotorik für die richtige Putztechnik.
8. Und zu guter Letzt sollten Sie Ihre Zahnbürste regelmäßig wechseln. Zahnärzte empfehlen, mindestens viermal pro Jahr eine neue Bürste zu kaufen. Zudem sollte die Zahnbürste nach jeder Erkältung ausgetauscht werden.



Lack oder ein Gel aufgetragen, das als zusätzlicher Schutzfilm die Zähne schützt.

Wie lange eine professionelle Mundhygiene dauert, hängt stark von der individuellen Belagssituation und dem persönlichen Erkrankungsrisiko hinsichtlich Karies und Parodontitis ab. Je nach Anzahl der zu behandelnden Zähne und dem Umfang der eingesetzten Geräte und Instrumente, können Patienten zwischen 30 Minuten und bis zu einer Stunde im Zahnarztstuhl verbringen. Auch die Häufigkeit richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen des Patienten. Bei den meisten gesunden Erwachsenen raten Zahnärzte zu jährlichen oder halbjährlichen Terminen.

Chlorhexamed – Dein Zahnfleisch darf Dir nicht wurscht sein.

Eine Zahnfleischentzündung zeigt sich durch gerötetes, geschwollenes und empfindliches Zahnfleisch, das nicht mehr straff am Zahn anliegt. Häufig tritt während des Putzens Zahnfleischbluten auf. Chlorhexamed FORTE Mundspüllösung bekämpft Bakterien bis zu 12 Stunden und unterstützt den Heilungsprozess bei Zahnfleischentzündungen und nach operativen Eingriffen in Mund- und Rachenraum.



www.chlorhexamed-zahnfleischentzuendung.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Chlorhexidin. GSK-Gebro. Stand: 01/2019 ©2019 GSK oder Lizenzgeber

Innovative medizinische Mundpflege mit neuem Wirkansatz

...ohne Chlorhexidin und Alkohol, Apotheken-exklusiv!

Warum easyfresh?

- Neue innovative medizinische Mundpflege auf hohem Qualitätsniveau und mit einem neuen Wirkansatz, frei von Chlorhexidin und Alkohol
- Einzigartige **iQ+ ActiveOxi Technologie** zur Reduzierung von Schwefelwasserstoffen und Bakterien in der Mundhöhle (stabilisiertes Chlordioxid und Fluoride lösen den bakteriellen Biofilm im Mund auf, entfernen Plaque und eliminieren die flüchtigen Schwefelverbindungen)
- Individuelle Wirkintensität je nach Mundhöhlen-Milieu (stärkere Aktivierung der wirksamen Substanzen nur wenn notwendig)
- Eliminiert schlechten Atem sofort
 - 12 Stunden lang
- Eliminiert Bakterien und Plaque
- Schützt Zähne und Zahnfleisch
- Stellt das natürliche Weiß der Zähne wieder her
- Klinisch geprüfte Technologie
 - von Zahnärzten empfohlen
- Apothekenexklusiv

Der innovative Wirkmechanismus von easyfresh:

Die **iQ+ ActiveOxi Technologie** von **easyfresh** basiert auf stabilisierten wässrigen Lösungen von Chlordioxiden (Natriumchlorit und Natriumhydrogencarbonat) und Natrium Monofluorphosphaten (MFP). Diese neutralisieren flüchtige Schwefelverbindungen (VSCs – volatile sulfur compounds) in der Mundhöhle durch aktive Reaktion mit organischen Substanzen und Zellmembranen von Mikroben. Dadurch können die flüchtigen Schwefelverbindungen und Bakterien eliminiert werden.

Die **iQ+ ActiveOxi Technologie** aktiviert die Inhaltsstoffe von **easyfresh** in Abhängigkeit vom pH-Wert in der Mundhöhle: Je saurer das Milieu, desto stärker die Wirkung, insbesondere bei schlechter Mundhygiene oder bei Entzündungen. **easyfresh** ist dadurch sehr effektiv und sicher, es sind keine Nebenwirkungen bekannt.



Fragen Sie Ihren
Frank & Co Betreuer
nach dem attraktiven
Eiswürfel-Tara-Display
und spannenden
Eindeckungs-
Angeboten!



NEU!

easyfresh

Endlich frischer und gesunder Atem

*Innovative medizinische
Rundum-Mundpflege
mit neuem Wirkansatz*

Frischer Atem – 12 Stunden lang

*Mundspray für den
Frischekick zwischendurch*

*Mundspülung für Ihre
tägliche Mundpflege*

*Eliminiert Bakterien
und Plaque*

*Schützt Zähne und
Zahnfleisch*

*Stellt das natürliche
Weiß der Zähne
wieder her*

*Klinisch geprüfte
Technologie – von
Zahnärzten empfohlen*



iQ⁺ ActiveOxi
TECHNOLOGY

easyfresh gibt es nur in Apotheken als Mundspülung zur täglichen Anwendung und als Mundspray für den Frische-Kick zwischendurch!

www.easyfresh.at

Entgeltliche Einschaltung

easypharm

Nicht harmlos

Das „gebrochene“ Herz

Seelischer Stress, Schock, Trauer oder Liebeskummer – all das kann unser Herz in Mitleidenschaft ziehen. Die Tako-Tsubo-Kardiomyopathie – besser bekannt als Broken-Heart-Syndrom – löst ähnliche Symptome wie ein Herzinfarkt aus.

von Camilla Burstein, MA

Die Tako-Tsubo-Kardiomyopathie (TTK) bezeichnet eine durch extremen Stress ausgelöste, akute Herzmuskelerkrankung. Entdeckt und beschrieben wurde das Syndrom erstmals 1990 von japanischen Ärzten. Sie gaben ihr den Namen, weil die Verformung der linken Herzkammer an einen traditio-

nellen japanischen Tonkrug („Tako-Tsubo“) erinnert, wie er früher zum Oktopusfang verwendet wurde.

Herzschmerz

Bei nahezu 90 Prozent aller Patienten handelt es sich um Frauen nach den Wechseljahren. Hervorgerufen wird die akute Herzschwäche bei rund zwei Drittel der Patienten durch großen negativen oder positiven emotionalen Stress. Viele Betroffene berichten davon, dass sie zum Beispiel kurz vorher einen geliebten Menschen verloren haben. Deshalb wird die Erkrankung auch Broken-Heart-Syndrom genannt. Allerdings können nicht nur negative Emotionen die Herzbeschwerden auslösen. In neueren Studien kamen

Forscher zu dem Schluss, dass auch freudige Ereignisse unserem Herzen zusetzen können („Happy-Heart-Syndrom“). Die Herzprobleme dürften jedoch wesentlich häufiger nach traurigen Anlässen auftreten. Die extreme Belastung aktiviert das vegetative Nervensystem, eine massive Ausschüttung von Stresshormonen ins Blut ist die Folge. Diese wiederum überreizen die Herzwand. Die linke Herzkammer ist bauchig erweitert, der Ausflusstrakt ist verengt und die Pumpfunktion eingeschränkt. Die Form erinnert – wie eingangs erwähnt – an einen Tonkrug (siehe links).

Symptome

Die Symptome in der Akutphase



Japanischer Tonkrug („Tako-Tsubo“)



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!“.



ähneln denen eines Herzinfarkts. Typische Beschwerden sind plötzliche heftige Schmerzen im Brustkorb oder akute Herzrhythmusstörungen, die meist von Atemnot oder Ohnmacht begleitet werden.

Behandlung

Die Abgrenzung zu einem Herzinfarkt ist für die Behandlung essenziell. Bei einem Herzinfarkt blockieren Gerinnsel den Blutfluss, bei TTK sind die Aterien weitgehend unauffällig. Hier stehen Maßnahmen gegen die Wirkung der Stresshormone im Vordergrund.

In der Akutphase ist eine intensivmedizinische Überwachung unbedingt erforderlich, da ein so genannter kardiogener Schock auftreten kann. Die TTK wird wie eine Herzinsuffizienz medikamentös behandelt. Außerdem empfehlen sich zusätzlich psychologische Betreuung und Maßnahmen für die Seele. Meistens kommt es zu einer vollständigen Regeneration des Herzens.

Passedan®



Passedan®
wirkt seit über
55 Jahren

Passedan® beruhigt rund um die Uhr

- am Tag ruhiger und entspannter
- abends besser einschlafen

Gute Nacht. Guter Tag.



Tropfen zum Einnehmen. Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels bei nervöser Unruhe und bei Einschlafstörungen beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

PAS_3_1903_L



TIPP

Greifen Sie auf leichte Kleidung aus Baumwolle, Seide oder Viskose zurück und meiden Sie Mischfasern oder Polyester. Scharf gewürztes Essen und heiße Getränke sollten, solange die Beschwerden andauern, gemieden werden.

Problem der Wechseljahre

Feuer und Flamme

Hitzewallungen gehören zu den bekanntesten und am meisten verbreiteten Begleiterscheinungen des Wechsels. Bis zu 80 Prozent der Frauen im Klimakterium geben an, unter plötzlichen Hitzeattacken zu leiden. Viele wachen sogar in der Nacht klatschnass auf und müssen sich umziehen. Nicht immer muss sich die „fliegende Hitze“ so stark bemerkbar machen. Manche Frauen empfinden auch nur einen 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.

„Feuerlöscher“

Oft kommen im Wechsel so genannte Phytoöstrogene zum Einsatz. Dabei handelt es sich um Sekundäre Pflanzenstoffe, die strukturelle Ähnlichkeit mit unserem weiblichen Hormon, dem Östrogen, besitzen. Eine bewährte Heilpflanze gegen Hitzewallungen ist die Traubensilberkerze. Sie unterstützt auch bei anderen Beschwerden wie Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder Kopfschmerzen. Ebenfalls eine gute Heilpflanze zur Regulierung des Temperaturhaushal-

tes ist *Salvia officinalis* (Salbei). Auch Mönchspfeffer, Soja und Rotklee helfen, die Beschwerden der Wechseljahre zu lindern. Sind die Hitzewallungen mit depressiven Stimmungen verbunden, ist Johanniskraut das Mittel der Wahl. Gegen Schlafstörungen kommen Baldrian, Hopfen und Melisse zum Einsatz.

Auch Mikronährstoffe wie zum Beispiel die Vitamine B6, B12, Vitamin D3 und Folsäure können die Frau im Klimakterium unterstützen. Antioxidativ wirken zum Beispiel Mikronährstoffe wie Vitamin C, Carotinoide, Selen, Zink und Coenzym Q10.



REINSUBSTANZEN

Gut versorgt durch die Wechseljahre

B-Vitamine mit dem Plus
an Isoflavon und Hopfen

Neu



purecaps.net/meno-formel

Fehlsichtig, hoher Druck oder trocken?

Rund um die Augen

1

Zapfen und Stäbchen

Die Netzhaut besteht aus einem feinen Geflecht von Blutgefäßen und lichtempfindlichen Zellen, den Zapfen und Stäbchen. Die Stäbchen reagieren auf Licht und nehmen Hell oder Dunkel wahr. Die Zapfen sind für die Farberkennung zuständig.

Etwa 80 Prozent seiner Umweltinformation erhält der Mensch durch seine Sehfähigkeit. Fehlsichtigkeit kann sich in vielen unterschiedlichen Variationen präsentieren. Viele Menschen leiden unter Störungen der Sehschärfe.

von Camilla Burstein, MA



3

Normalsichtigkeit

Wenn wir ein weit entferntes Objekt ansehen, laufen parallele Lichtstrahlen zum Auge. Um scharf zu sehen, müssen die von Objekten ausgehenden Lichtstrahlen vom Auge so gebündelt werden, dass sie sich auf der Netzhautebene vereinen.

Wie ein Bild entsteht

Die Augenlinse bündelt die eindringenden Lichtstrahlen so, dass auf der Netzhaut ein verkehrt stehendes Bild entsteht. Die Netzhaut liefert über den Sehnerv die Sehinformation an das Großhirn weiter. Von dort aus wird das Bild wieder „aufrecht“ gestellt.

4

Kurzsichtigkeit (Myopie)

Fällt Ihnen das Lesen von Straßennamen, Hausnummern oder Plakaten schwer? Erkennen Sie Personen und Gesichter erst spät?

Ein Auge ist kurzsichtig, wenn die Lichtstrahlen nicht scharf auf der Netzhaut, sondern davor abgebildet werden. Sie ist zumeist Folge entweder eines zu langen Augapfels oder einer für seine Länge zu starken Brechkraft. Erste Anzeichen für eine Kurzsichtigkeit sind, wenn Sie nur in der Nähe gut lesen können und beim Blick in die Ferne die Augen zusammenkneifen. Autofahren, zum Beispiel, kann zu Kopfschmerzen führen.



6

Alterssichtigkeit (Presbyopie)

Alterssichtigkeit ist ein vollkommen normaler Alterungsprozess der Augenlinse. Die Anpassungsfähigkeit des Auges an unterschiedliche Entfernungen beim Sehen lässt nach. Alterssichtigkeit macht sich meist um das 45. Lebensjahr erstmals bemerkbar.

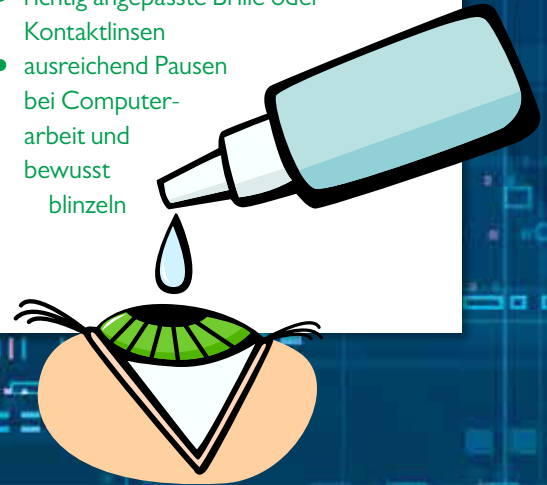


9

Trockene Augen

Bei der Behandlung von trockenen Augen ist es wichtig, soweit wie möglich die ursächlichen Auslöser (zum Beispiel Hormonumstellung oder Medikamente) zu finden und diese, wenn möglich, zu beseitigen. Tipps und Maßnahmen:

- für ausreichend Luftfeuchtigkeit sorgen
- Schutz vor Zugluft oder Wind
- Meiden von Räumen, in denen geraucht wird
- ausreichend Flüssigkeit trinken
- ausgewogene Ernährung mit vielen Vitaminen und reich an Omega-3-Fettsäuren
- richtig angepasste Brille oder Kontaktlinsen
- ausreichend Pausen bei Computerarbeit und bewusst blinzeln



Weitsichtigkeit (Hyperopie)

Ein Auge ist weitsichtig, wenn die Lichtstrahlen nicht mehr scharf auf der Netzhaut, sondern dahinter abgebildet werden. Der Augapfel ist zu kurz beziehungsweise die Brechkraft zu gering. Weitsichtige sehen in der Nähe schlecht. Junge Weitsichtige können die Fehlsichtigkeit manchmal mittels Krümmung der Augenlinse ausgleichen – zum Preis erhöhter Anstrengung, Konzentrationseinbußen und rascher Ermüdung.

5

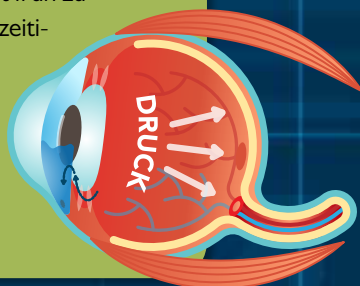


8

Grüner Star (Glaukom)

Bei einem Glaukom ist der Augeninnendruck krankhaft erhöht. Der Sehnerv wird durch den zu hohen Druck auf Dauer geschädigt, was unbehandelt zu Erblindung führt. Anzeichen sind Ausfälle des Gesichtsfeldes.

Um ein Glaukom möglichst früh zu erkennen und durch rechtzeitige Behandlung Folgeschäden zu vermeiden, sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Augenarzt notwendig.



7

Grauer Star (Katarakt)

Grauer Star bezeichnet die altersbedingte Trübung der Linse. Betroffene nehmen ihr Umfeld nur noch wie durch einen grauen Schleier wahr und das Auge wird empfindlich gegen Blendung.

Die Operation des Grauen Stars wird unter örtlicher Betäubung und schmerzfrei durchgeführt.





Hilfe bei Hornhaut

Laufen, stundenlanges Stehen, Treppen steigen – das alles sind Dinge, die unsere Füße täglich leisten müssen. Trotz dieser Beanspruchung erhalten sie jedoch sehr oft wenig Aufmerksamkeit und werden vernachlässigt. Da darf es keinen wundern, dass die Füße am Abend schmerzen und sich auf Dauer vermehrt Hornhaut bildet. Dabei kann die richtige Fußpflege maßgeblich dazu beitragen Probleme mit den Füßen wie trockene Haut, Hornhaut, aber auch unangenehme Druckstellen zu verhindern.

Problem Hornhaut

Für die Entstehung von Hornhaut ist zunächst eine zu trockene Haut verantwortlich. Gerade in der kalten Jahreszeit – durch z.B. trockene Heizungsluft – verliert unsere Haut Feuchtigkeit. Dazu kommt, dass der Haut mit zunehmendem Alter die Produktion von Fett und die Speicherung von Feuchtigkeit immer schwerer fällt. Denn auf der Fußsohle sind kaum Talg- und Schweißdrüsen vorhanden, somit wird sie schnell trocken.

Eine weitere Ursache trockener rissiger Haut ist die Belastung durch das Schuhwerk. Leider sind die schönsten Schuhe oft auch gleichzeitig die schmerzhaftesten. Die Schmerzen entstehen dabei insbesondere auf den Fußballen und Fersen. Diese Druckbelastung oder Reibung beim Tragen von Stöckelschuhen führt ebenfalls dazu, dass vermehrt Hornhaut gebildet wird. Ihre Entstehung ist eine natürliche Reaktion unserer äußersten Hautschicht zum Schutz vor Druck und Reibung.

Ein bisschen Hornhaut muss also sein, da sie den Fuß schützt. Ist sie jedoch zu dick, können sich schmerzhaft Risse bilden. In weiterer Folge entstehen gelbliche Verhärtungen und Schwielen, die nicht schön anzusehen sind. Wer somit im Sommer in Sandalen mit makellosen Füßen glänzen will, sollte rechtzeitig mit der Pflege der Füße beginnen.

Prinzipiell gibt es 3 Möglichkeiten die Hornhaut zu reduzieren:

- Die Hornhaut kann mit einem Bimsstein oder einer Hornhaut-Feile abgetragen werden. Achtung: Nicht auf einmal entfernen – lieber häufiger anwenden.
- Wenn die Hornhaut so dick ist, dass man sie nicht mehr selber feilen kann, ist eine Pediküre anzuraten.
- Die angenehmste und sanfteste Art Hornhaut effizient zu behandeln, ist mit Spezialcremes für den Fuß. Diese lösen die Hornhaut sanft ab und versorgen die Füße mit der nötigen Feuchtigkeit, um der Bildung von Rissen vorzubeugen. So werden die Füße wieder geschmeidig und weich für den nächsten Gang in High Heels.

Inhaltstoffe hochwertiger Fußcremen

Unter all den möglichen Wirkstoffen hat sich speziell Harnstoff als besonders effektiv bei trockenen Füßen herausgestellt. Harnstoff ist eine in der Haut vorkommende Substanz, die die Eigenschaft besitzt, Wasser in der Hornschicht zu binden und so die Haut vor dem Austrocknen zu schützen. Durch eine regelmäßige Anwendung von harnstoffhaltigen Fußcremen erhält die Haut an den Füßen die notwendige Feuchtigkeit zurück und die Hornhautdicke wird auf natürliche Weise reduziert.

Damit die Neubildung von Hautzellen gefördert wird, ist pflegendes Dexpanthenol äußerst hilfreich. Neben seiner feuchtigkeitsspendenden Wirkung wird die Bildung von Zellen in der Haut angeregt, damit gesunde und schöne Haut nachwachsen kann.

Achten Sie bei in Cremes verwendeten Ölen vor allem auf deren natürlichen Ursprung. Omega-Öle wie aus Pflanzen gewonnenes Nachtkerzen-, Avocado- oder Olivenöl sind gut geeignet, da sie die Haut pflegen und ihr ein geschmeidiges Gefühl verleihen.

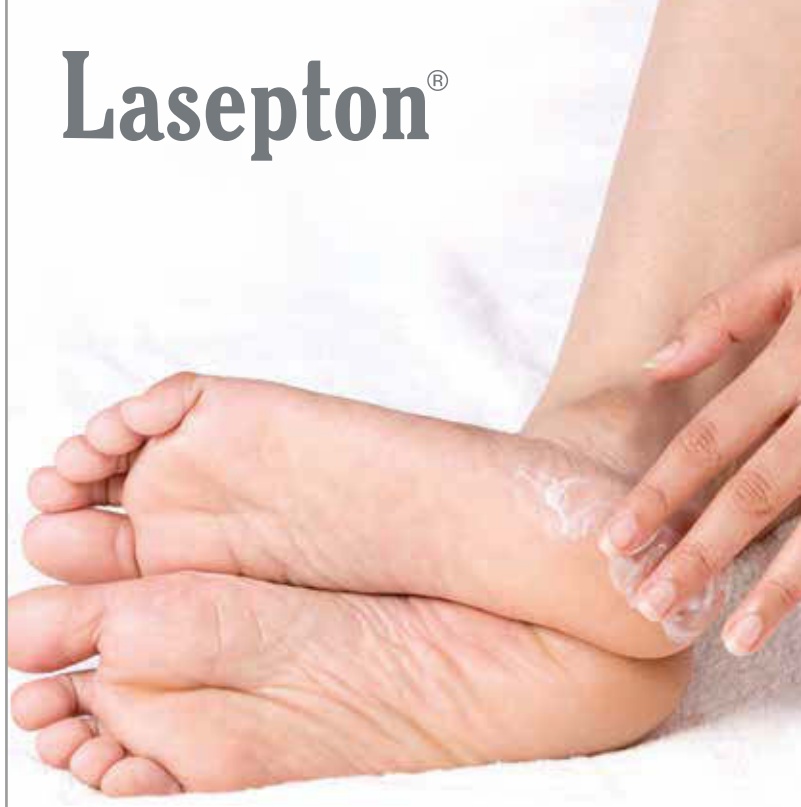
Damit es erst gar nicht zu trockener und rissiger Haut an den Füßen kommt, wird empfohlen die Fußpflege mit einer hochwertigen Fußcreme – am besten nach dem täglichen Duschen bzw. Baden – zum Ritual werden zu lassen.

Fußpflege bei Diabetes

Füße von Diabetikern sind noch einmal anspruchsvoller und brauchen umso mehr Aufmerksamkeit. Durch hohe Zuckerwerte werden auf Dauer Blutgefäße und Nerven geschädigt. Weil dadurch oft das Schmerz- und Druckempfinden gestört ist, können selbst kleinste Verletzungen schlecht heilen.

Wird dann nicht sorgsam gepflegt, bilden sich chronisch offene Wunden an den Füßen, die schmerzhaft und unangenehm sind. Darum ist es umso wichtiger, dass ein Diabetiker seine Füße regelmäßig mit einer professionellen Fußpflege oder einer geeigneten Fußcreme verwöhnt.

Lasepton®



DIE EMPFEHLUNG BEI HORNHAUT

Verliert die Haut an Feuchtigkeit, wird sie trocken und rissig. Kommen dann noch Druck oder Reibung dazu, führt dies zu Verhornungen und Schwielen an den Füßen. Die Füße fühlen sich unangenehm an und wirken ungepflegt.

Hier hat sich die Lasepton® Fuss-Creme bewährt. Die Creme **zieht schnell ein** und **sorgt für geschmeidige Füße**. Der hohe Ureagehalt (12%) in Kombination mit Dexpanthenol spendet intensive Feuchtigkeit, löst sanft die Hornhaut und beugt weiteren Verhornungen vor.

AUCH ZUR
FUSSPFLEGE
BEI **DIABETES**
GEEIGNET



Vitamin D

bei ungewollter Kinderlosigkeit

Vitamin D spielt bekanntermaßen eine wichtige Rolle beim Knochenaufbau. Das Vitamin, das eigentlich ein Hormon ist, dürfte aber auch eine Rolle bei der Fruchtbarkeit von Frauen und der Aufrechterhaltung von Stoffwechselprozessen spielen.



Polyzystische Eierstöcke sind eine der Hauptursachen für ungewollte Kinderlosigkeit. Rund zehn bis zwölf Prozent der jungen Frauen sind von dieser hormonellen Störung betroffen, wie die Grazer Internistin Elisabeth Lerchbaum ausführte.

Charakteristisch für das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) sind vergrößerte Eierstöcke und ein Anstieg männlicher Geschlechtshormone. Neben dem oftmals unerfüllten Kinderwunsch der Patientinnen gelten erhöhte Risiken der Patientinnen für Herz-

Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes-Typ-II als belegt, so die Medizinerin. Eine häufige Begleiterscheinung sei ein Vitamin-D-Mangel, so die Endokrinologin, die sich seit Jahren mit dem fettlöslichen Vitamin und den Effekten seiner Substitution beschäftigt.

Sie sollten Ihren Vitamin-D-Status kennen, bevor Sie supplementieren – sprechen Sie sich mit Ihrem Arzt oder Apotheker ab!

Die Studie und ihre Ergebnisse

An der Studie nahmen 330 Frauen mit Vitamin-D-Mangel teil: 180 Frauen mit und 150 Frauen ohne PCOS. Sie alle bekamen über sechs Monate hinweg einmal wöchentlich ein Vitamin-D-Präparat.

Die Ergebnisse waren für das Grazer Forschungsteam erfreulich: Bei den Frauen mit PCOS hatte die Einnahme des Vitamins schon nach kurzer Zeit eine positive Auswirkung auf die Blutzuckerwerte. Neben den Nüchtern-Blutzuckerwerten wurden in der Studie auch die Werte nach einer Mahlzeit gemessen. Damit können sehr frühe Vorstufen von Diabetes-Typ-II erfasst werden, legte Lerchbaum dar. Dies sei insofern relevant, weil leicht erhöhte Blutzuckerwerte oder ein gesteigerter Insulinspiegel oft bereits im Frühstadium eines PCOS auftreten. Vision der Forscher ist es, das Diabetes-Risiko durch frühe Intervention abzusenken.



An der Grazer Uniklinik für Innere Medizin erhalten PCOS-Patientinnen mit Vitamin-D-Mangel jedenfalls ergänzend zur Standard-Therapie eine medizinisch abgesicherte Dosis Vitamin D und ein Vitamin-D-Monitoring. Durch längerfristiges Beobachten möchte das Grazer Forscherteam herausfinden, ob die Maßnahme das Auftreten von Diabetes Typ 2 tatsächlich „hinauszögern oder gar verhindern“ kann. Was die Dosierung anbelangt, warnt die Medizinerin vor Einnahme ohne ärztliche Begleitung. Sie rät, Vitamin D generell nicht ohne vorherige Bestimmung des Spiegels selbst einzunehmen. Häufig sei nämlich eine Überdosierung die Folge.

Vitamin D kann im Gegensatz zu anderen Vitaminen vom Körper selbst gebildet werden. Aus diesem Grund ist Vitamin D kein Vitamin im eigentlichen Sinne, sondern ein Hormon. Nur ein kleiner Teil des Vitaminbedarfs wird über die Nahrung gedeckt, Sonnenstrahlen auf der Haut kurbeln die Produktion allerdings gehörig an. pz

Für alle, die mehr wollen

Dekristolvit₃

4000 I.E.



- Unterstützt das Immunsystem
- Ist wichtig für Knochen und Muskeln

Vitamin D

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

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

Nahrungsergänzungsmittel

Dermapharm

Hämoglobin

Der rote Blutfarbstoff Hämoglobin ist ein wichtiger Bestandteil der Erythrozyten, der roten Blutkörperchen. Die Bestimmung der Hämoglobin-Konzentration ist Teil der ärztlichen Routinediagnostik. Sie ermöglicht die Einschätzung der Sauerstofftransportkapazität des Blutes und damit der Sauerstoffversorgung des Körpers.

von Camilla Burstein, MA

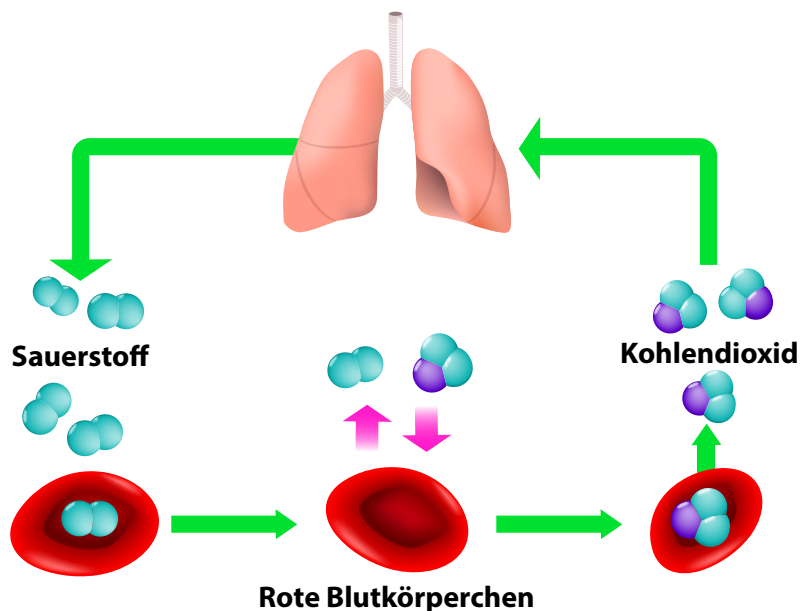
Serie zum
Sammeln

Hämoglobin übernimmt die Aufgabe, den eingeatmeten Sauerstoff von der Lunge in den gesamten Körper zu transportieren und auf dem Rückweg Kohlendioxid (CO₂) zurück zur Lunge zu bringen, wo dieses abgeatmet wird. Gemeinsam mit dem Hämatokrit und der Anzahl der roten Blutkörperchen ist der Hämoglobinwert von großer Bedeutung für die Diagnostik der verschiedenen Formen von Anämie (Blutarmut) oder anderer Erkrankungen des Blutsystems.

Anämie: zu wenig Sauerstoff

Bei einer Anämie kommt es durch zahlreiche Ursachen – Eisenmangel, Folsäuremangel, Blutverlust, Knochenmarkserkrankungen etc. – zu einer Verringerung der roten Blutkörperchen. Dadurch kann weniger Sauerstoff transportiert werden und es treten Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Atemnot, Herzrasen und geringere Belastbarkeit auf.

Luftaustausch



Referenzwert:

Mann	14,0-17,5 g/dl
Frau	12,3-15,3 g/dl

Wann findet man einen erniedrigten Hämoglobinwert?

- bei allen Formen der Anämie (Blutarmut)
- bei verschiedenen Nierenerkrankungen
- in der Schwangerschaft

Wann findet man einen erhöhten Hämoglobinwert?

- bei längerem Aufenthalt in Höhenlagen
- bei Erkrankungen des blutbildenden Systems, wie zum Beispiel Polycythaemia vera
- bei starken Rauchern

The background of the entire page is a top-down photograph of various natural health products. In the top left, a white circle contains the red letters 'DA' above the red text 'DEINE APOTHEKE'. To the right of this circle, the words 'NATUR-HEILKUNDE' are written in large, bold, green capital letters. Below the text, there are several items: a large green leaf with several white, oval-shaped pills resting on it; a small glass bowl filled with dried, brownish plant matter; a cluster of yellow, oval-shaped capsules; a group of green, cylindrical capsules; and two small, amber-colored glass bottles with white droppers. In the bottom left, there is a small glass dish containing a yellow, semi-solid substance. The bottom right corner shows a sprig of green herbs. The overall aesthetic is clean and natural, emphasizing organic health products.

DA
DEINE APOTHEKE

NATUR- HEILKUNDE

- **Homöopathie**

Sportverletzungen – kein Hals- und Beinbruch

- **Entschlacken & Detox**

Der Dungal-Tipp

- **Meerrettich**

Scharf schmeckende Wurzel mit großer Wirkung



Gelenke Mit Pflanzenkraft Schmerz lindern und Mobilität steigern

Pflanzliche Arzneimittel können bei leichten Gelenks- und Rückenschmerzen eine Alternative zu chemischen Wirkstoffen sein oder diese ergänzen. Sie sind in der Lage, Symptome zu lindern, beeinflussen jedoch die Ursache nicht.



von Mag. pharm. Sonja Hager



Alpinamed®
URKRAFT
DER NATUR

In Gelenken sorgt eine Knorpelschicht dafür, dass die Enden der Knochen bei Bewegungen geschützt sind und nicht aneinander reiben. Im

Laufe des Lebens nützen sich diese ab, was Schmerzen verursacht. Jedes Gelenk kann von der Abnutzung betroffen sein, am häufigsten sind Schmerzen in Knien, Hüfte, Fingern und der Wirbelsäule. Eine Arthrose lässt sich bisher nicht heilen. Bewegungstherapien und Sport kann das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen und die Beschwerden lindern. Gewichtsreduktion hilft bei starkem Übergewicht, die Knie und Hüfte zu entlasten.

Teufelskralle

Der Name der Teufelskralle lässt sich auf die holzigen Früchte zurückführen. Deren krallenartige Haken können sich an Tiere anhaften und werden auf diesem Weg verbreitet. Die zu den Sesamgewächsen zählende Pflanze kommt vor allem im südlichen Afrika vor. Verwendung findet die getrocknete Wurzel. Hauptinhaltsstoffe sind die bitter



Teufelskralle-Tee

1 Teelöffel fein geschnittene Teufelskralle (ca. 4,5 g) mit 300 ml kochendem Wasser übergießen und 8 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen, dann abseihen; in drei Portionen über den Tag verteilt trinken.



Stark bei Gelenksbeschwerden

durch Abnutzung oder rheumatische Entzündung.



- ✓ Verringern Beschwerden und Entzündungszeichen in den Gelenken.
- ✓ Für bessere Beweglichkeit und geringere Morgensteifigkeit.
- ✓ Nur eine Kapsel täglich.

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke.

TREUE

bis **25 %** mit Sammelpass sparen!

AKTION

Kuranwendung tut gut und zahlt sich aus: mit Sammelpass jetzt bis zu 25 % sparen! Pass erhältlich in Ihrer Apotheke oder unter www.alpinamed.at.



TIPP

Sport und Bewegung

Bei Gelenksbeschwerden neigen viele dazu, Bewegung zu vermeiden, um ihre Gelenke zu schonen. Doch Bewegung ist ein wesentlicher Aspekt in der Therapie. Gezielter Sport kann die Muskulatur kräftigen und entlastet damit die Gelenke. Nur kräftige Muskeln können die geschädigten Gelenke stabilisieren und den Gelenkknorpel vor einer weiteren Abnutzung schützen. Die Nährstoffversorgung bessert sich, der Knorpelabbau wird gebremst und die Beweglichkeit bessert sich mit der Zeit. Gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen oder Aquagymnastik sind besonders geeignet, da der Auftrieb im Wasser den Bewegungsapparat entlastet, gleichzeitig aber durch den Wasserwiderstand die Muskulatur effektiver trainiert.

schmeckenden Iroidglycoside, vor allem Harpagosid. Diese wirken schmerzlindernd und entzündungshemmend. Teufelskrallenextrakte werden zur unterstützenden Therapie bei degenerativen Gelenkserkrankungen verwendet. Gute Wirksamkeit zeigen sie zum Beispiel bei Knie- oder Hüftarthrose und bei Rückenschmerzen. Die Beweglichkeit der Gelenke bessert sich und der Schmerz wird gelindert. Es empfiehlt sich, Produkte mit Teufelskralle als Kur vier bis sechs Wochen anzuwenden. Patienten, die an Magen- oder Darmgeschwüren leiden, sollten Teufelskralle lieber meiden.

Weidenrinde

Aus dem Hauptinhaltsstoff Salicin wurde vor über 100 Jahren die

Wer rastet, der rostet! Bewegung hilft auch bei Gelenksbeschwerden.

Bei sehr empfindlichen Personen kann die Weidenrinde Übelkeit und Magenschmerzen auslösen.

Acetylsalicylsäure, bekannt als Aspirin, entwickelt. Schon Hippokrates kannte die schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung der Rinde. Hauptsächlich wird sie heute bei rheumatischen Beschwerden, Arthrose und Rückenschmerzen verwendet. Wahrscheinlich sind auch andere Inhaltsstoffe als Salicin an der Wirkung beteiligt. Bei sehr empfindlichen Personen kann die Weidenrinde Übelkeit und Magenschmerzen auslösen, die Magenschleimhaut wird

aber im Vergleich zur chemisch hergestellten Acetylsalicylsäure nicht geschädigt.

Weihrauch

Weihrauch ist ein luftgetrocknetes Gummiharz, das aus den Stämmen und Ästen von Boswellia-Arten durch Einschnitten gewonnen wird. Weihrauch enthält ein ätherisches Öl, Harze mit Boswelliasäuren und Gummi. Boswelliasäure soll vor allem gegen die für Arthrose typischen Entzündungen helfen. Weihrauch kann den Schmerz bei Gelenksabnutzung lindern und dadurch bedingte Einschränkungen im Alltag verbessern.

Er ist im Allgemeinen gut verträglich. Selten kommt es zu Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit und Sodbrennen oder allergischen Reaktionen.

Wärmebehandlung

Eine gute Möglichkeit, um mobil zu bleiben, bieten wärmende Salben und Einreibungen sowie Wärmepflaster. Gerade die Kombination von Wärmebehandlung und Bewegung wirkt sich günstig auf das Schmerzgeschehen aus. Die Anwendungsgebiete umfassen Rückenschmerzen, Nackenverspannungen, Muskelschmerzen, Nervenschmerzen und Arthrose.

Einige Wärmepflaster enthalten einen Capsicum-Extrakt mit dem wirksamkeitsbestimmenden Inhaltsstoff Capsaicin aus dem Cayennepfeffer. Weitere Möglichkeiten sind Salben mit ätherischen Ölen wie Rosmarinöl, Lavendelöl und Wintergrünöl. Eine Hautrötung und leichtes Brennen bei der Anwendung sind – sofern sie in einem normalen Ausmaß auftreten – Zeichen der Wirksamkeit. Zu beachten ist, dass nach dem Auftragen von wärmenden Salben die Hände gründlich gewaschen oder Handschuhe zum Auftragen verwendet werden, um bei einem späteren Augenkontakt keine unangenehme Überraschung zu erleben.

Rezeptfrei in
den Apotheken
erhältlich



WERDEN SIE DEN SCHMERZ AUF NATÜRLICHEM WEGE LOS!

DIE DOPPELTE KRAFT VON ROSMARIN

Rosacta® lindert Muskelschmerzen mit der doppelten Kraft von Rosmarin. Die enthaltenen natürlichen Wirkstoffe sind schmerzlindernd und fördern die periphere Durchblutung.

Die Registrierung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels beruht ausschließlich auf langjähriger erfolgreicher Verwendung in den genannten Anwendungsgebieten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

www.rosacta.at

MEDIS

Der Winterspeck muss weg!



von Mag. pharm. Susana
Niedan-Feichtinger

Alljährlich eine Entschlackungskur zu machen, ist ein wesentlicher Beitrag zur eigenen Gesundheitspflege. Wenn dann in Folge die Kilos purzeln, fühlen wir uns wieder wohl in unserer Haut!

Spüren Sie es auch, dass sich über den Winter genau dort Pölsterchen angesetzt haben, wo sie keinesfalls sein sollten? Im Winter kommt es aufgrund mangelnder Bewegung, wenig Frischkost und meist zu fetter und kohlenhydratreicher Ernährung an Feiertagen häufig zu einer unerwünschten Gewichtszunahme. Da wirkt der alljährliche „Frühjahrsputz“ wie ein wahrer Jungbrunnen für Ihren Körper! Der Stoffwechsel wird aktiviert, der Körper von belastenden Stoffen befreit und dadurch Gewicht abgebaut. Ein gesundes Wohlfühlgefühl stellt sich ein.

Ausleiten mit Hepaxen

Hepaxen ist eine Schüßler-Pulvermischung, die hilft, schwer ausscheidbare Belastungsstoffe auszuleiten. Schadstoffdeponien erschweren das Abnehmen manchmal entscheidend. Gewebe kann erst dann abgebaut werden, wenn diese belastenden Stoffe über Leber und Dickdarm einer Ausscheidung zugeführt werden können. Wird dieser Zusammenhang beim Abnehmen nicht beachtet, dann steht das Gewicht nach einer kurzen Zeit der ersten Gewichtsabnahme; eine weitere Gewichtsreduzierung ist somit nicht möglich. Leider landen Menschen, die nur schwer abnehmen können, dann im so genannten Jo-Jo-Effekt und nehmen nach kurzer Zeit wieder zu. Daher empfiehlt es sich, die Ausscheidungsvorgänge zuerst mit Hepaxen anzuregen und im Anschluss die Einnahme von Zell Basic zu beginnen.

Entschlacken mit Zell Basic

Zell Basic ist eine wirkungsvoll abgestimmte Pulvermischung von Schüßler Salzen, die eine Entlastung des Organismus ermöglicht und unterstützt. Mit dieser wertvollen Detox-Kur werden Schadstoffdeponien abgebaut und eine ausgewogene Säure-Basen-Balance angestrebt. Dadurch wird gesundes Abnehmen möglich. Zell Basic sollte als Kur zumindest über vier Wochen eingenommen werden. Eine Anwendung über einen längeren Zeitraum bis zu 12 Wochen wird dann empfohlen, wenn mehrere Kilos „purzeln“ sollen.

Zu Beginn der Einnahme kann es zu Reaktionen kommen, die eine zusätzliche Einnahme bestimmter Schüßler Salze nötig machen. Geruchs- oder Geschmacksreaktionen sind ebenso Signale für einen eventuellen zusätzlichen Bedarf an Schüßler Salzen. Ihr/e Apotheker/In berät Sie gerne und kompetent. Verlangen Sie auch den informativen Flyer, der bei Fragen ebenso weiterhelfen kann.

Sportler können Zell Basic über einen längeren Zeitraum einnehmen, um ihre Säure-Basen-Balance auszugleichen und dadurch ihre Muskulatur zu entlasten.

BaseCare Basenbad - Ausscheidung von belastenden Schadstoffen über die Haut, entlastet den ganzen Körper!

Daher ist es empfehlenswert, mit BaseCare Ausscheidungsvorgänge über die Haut zu fördern. Das Baden mit BaseCare, zumindest ein- bis zweimal pro Woche, beugt Heißhungerattacken während des Abnehmens vor und fördert einen Säure- und Schadstoffabbau über die Haut. Das BaseCare Basenbad wird bei ca. 36 °C durchgeführt und dauert ungefähr 30 bis 45 Minuten, eine wohl investierte Zeit der Ruhe und des Innehaltens.

Wenn Sie keine Badewanne haben, dann empfiehlt es sich,

mit BaseCare einen Brei mit Wasser anzurühren und damit eine Körpermaske zu machen, die nach 30 Minuten abgeduscht werden kann.

Tee trinken - Stoffwechseltee Adler Pharma

Unbedingt auf ausreichendes Trinken achten! Je nach Gewicht, mindestens zwei Liter Wasser pro Tag trinken. Dabei werden die Nieren gut durchgespült, ein entsprechender Säure- und Schadstoffabbau wird auf diese Weise unterstützt.

Der Stoffwechseltee der Adler Pharma in den praktischen Filterbeuteln unterstützt einerseits die Entlastung und Ausscheidungsvorgänge der Harnwege, andererseits wird besonders auch der Zellstoffwechsel angeregt. Der Tee sollte sehr dünn zubereitet werden, beachten Sie die Hinweise auf der Packung! Diese außerordentliche Verdünnung des Tees ist wichtig, damit die Ausscheidungsvorgänge angeregt werden.

Ernährung und Bewegung

In dieser Zeit ist natürlich auf eine vitalstoffreiche Ernährung und ausreichend Bewegung in frischer Luft zu achten. Wenn Sie nur selten Sport betreiben, dann nehmen Sie sich zumindest Zeit für einen täglichen Spaziergang von einer Dauer von wenigstens 45 Minuten. Das ist auch eine Wohltat für die Seele!

Evocell Körpercreme - ein Jungbrunnen für die Haut

„Jetzt habe ich abgenommen, aber meine Haut wirkt so schlaff und runzelig!“ Damit Sie beim Abnehmen nicht das Gefühl bekommen „Ihre Haut wäre zu groß“, ist es empfehlenswert, schon während des Abnehmens regelmäßig zweimal täglich die Evocell Körpercreme anzuwenden.

Besonders im Frühjahr, wenn Frauen sich auf die Badesaison vorbereiten, sollte diese Körpercreme zumindest zweimal täglich reichlich einmassiert werden. Schlafe Hautpartien werden gestrafft, besonders, wenn zusätzlich entsprechende Gymnastik betrieben wird. Diese wertvolle Creme enthält hoch verdünnte Mineralstoffe, die den Abbau von Cellulite unterstützen und die Haut straffen. Ein gesundes und schönes Hautbild ist die Folge.

Eine gute Figur mit Hilfe von Schüßler Salzen zu erreichen, ist nicht nur wohltuend, sondern ein wesentlicher Schritt in Richtung Gesundheitspflege.



Abnehmen + Entschlacken mit Schüßler Salzen



www.adler-pharma.at

Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.

Mit Homöopathie gesund durchs Jahr
**Sportverletzungen
– kein Hals- und
Beinbruch**

Die Sonne scheint, der Frühling ist da – und es zieht uns hinaus ins Freie, mit der Lust nach frischer Luft und sich wieder sportlich zu betätigen. Doch beim Sport kommt es schnell zu Blessuren ...

von Dipl.-Chem.
Michael van den Heuvel



Mannschaftssportarten, aber auch Radfahren, Mountainbiking, Inlineskating, Klettern oder Bergwandern führen rasch zu Hautverletzungen. Dazu zählen Blasen, Abschürfungen oder Schnittwunden – nicht nur bei Kindern. Stark blutende, tiefe oder verschmutzte Wunden sind immer Sache des Arztes. Medizinische Hilfe ist zum Glück nur selten erforderlich. Bagatellverletzungen, die weitaus häufigste Form, lassen sich auch selbst gut behandeln.

Arnica D6 ist das Mittel erster Wahl bei Hautverletzungen.



Arnica D6 ist bei allen Hautverletzungen Mittel der ersten Wahl. Das Präparat sollte immer vorrätig sein, falls Sie sich gern bewegen. Bei Riss- oder Schürfwunden bewährt sich Calendula D3, die Ringelblume. Hier wird im Unterschied zu sonstigen Anwendungen die Urtinktur äußerlich aufgetragen. Urtinkturen sind konzentrierte homöopathische Zubereitungen, die ansonsten weiter verdünnt, sprich potenziert werden. Leiden Sie an schlecht heilenden oder vereiterten Wunden, bietet sich ebenfalls Calendula D3 äußerlich an. Auch vorbeugend macht die Urtinktur Sinn, um die Heilung zu beschleunigen. Leiden Sie an stechenden Schmerzen, empfehlen Apotheker Staphisagria D4. Das Stephanskraut, so der volkstümliche Name, spielt bei Schnittwunden oder Wunden nach Operationen ebenfalls seine Stärken aus. Dumpfe Schmerzen sind eher ein Fall für Hypericum D6, das Johanniskraut. Und Silicea D6 fördert das Austreiben von Splittern aus Wunden: innerlich oder als Zusatz für Bäder.

Stumpfe Traumata

Ähnlich häufig wie Verletzungen der Haut treten Prellungen, Verstauchungen oder Zerrungen als stumpfe Verletzungen auf. Auch hier ist die Erstversorgung ganz entscheidend. Laut PECH-Regel sollten Sie sofort pausieren (P=Pause), die betroffene Körperstelle kühlen (E=Eis), einen Kompressionsverband anlegen (C=Kompression, also Kompression) und Ihre Extremität hochlagern (H). Starke Schmerzen oder gar Bewegungseinschränkungen machen einen Arztbesuch unumgänglich. Finden Mediziner weder Bänderrisse noch Knochenbrüche oder haben Sie lediglich eine Bagatellverletzung erlitten, ist die Behandlung in Eigenregie möglich. →

Serie

Verletzungen der Haut

Packen Sie am besten etwas Verbandsmaterial und ein Präparat zur Wunddesinfektion ein, bevor es zum Sport geht. Denn im ersten Schritt ist jede Wunde abzudecken. Anschließend kommen homöopathische Präparate zum Einsatz. Die Auswahl von Präparaten orientiert sich stark an Ihren Beschwerden: eine Strategie bei jeder homöopathischen Behandlung.



Zecken lauern überall! Zum Schutz vor FSME gibt es eine Impfung ...

Auch hier spielt Arnica D6 seine Stärken aus. Das Homöopathikum bietet sich ebenfalls nach ärztlich diagnostizierten Gehirnerschütterungen an, um Beschwerden zu lindern. Wurden sehr nervenreiche Regionen in Mitleidenschaft gezogen, etwa die Wirbelsäule, die Hände oder das Steißbein, sollten Sie zu Hypericum D6 greifen. Speziell bei Gelenkschmerzen oder bei überlasteten Gelenken bessert Rhus toxicodendron D6, der Eichenblättrige Giftsumach, Ihre Beschwerden. Steht ein allgemeines Schwächegefühl im Fokus, macht Ruta D6, die Gartenraute, Sinn. Und stechende Schmerzen, die sich in Ruhe oder durch Kälte bessern, machen Bryonia D6 zum bevorzugten Präparat. Bryonia gehört zu den so genannten Zaurüben.

Blutergüsse

Häufig kommt es nach Sportverletzungen zu Blutergüssen; Ärzte sprechen von Hämatomen. Sie verfärben von Rot (frisches Blut) über Rot- und Blautöne (geronnenes Blut) bis ins Grüne oder Braune bei zunehmendem Abbau des Blutfarb-

stoffs Hämoglobin. Meist sind Blutergüsse nach Verletzungen harmlos. Treten sie im Bereich der Augen beziehungsweise der Genitalien auf, ist ärztlicher Rat gefragt. Das gilt auch bei Blutergüssen ohne erkennbaren Grund, falls Sie blutverdünnende Medikamente einnehmen.

Nach Sportverletzungen empfehlen Experten Arnica D6. Verschwindet Ihr Hämatom recht langsam, sollten Sie zu Ledum D6 greifen. Die Stammpflanze, Sumpfporst genannt, kennen eher Botaniker. Tiefe Blutergüsse, die oft als Folge chirurgischer Eingriffe auftreten, machen Bellis D6 unbezahlbar. Hinter dem Namen verbergen sich Gänseblümchen.

Insektenstiche oder -bisse

Bei Sport im Freien geht es nicht nur um Verletzungen, sondern auch diverse Plagegeister kommen uns zu nahe. Mücken, Ameisen oder gar Zecken sorgen für unliebsame Verletzungen der Haut. Vor allem Zeckenbisse machen ärztliche Konsultationen erforderlich. Die

Blutsauger übertragen mitunter Erkrankungen wie Borreliose oder Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). Starke Schwellungen nach Wespen- oder Bienenstichen sind sogar ein medizinischer Notfall. Sie deuten auf Anaphylaxien, also überschießende Reaktionen des Immunsystems, hin.

Doch so weit kommt es recht selten – die meisten Läsionen lassen sich selbst behandeln. Gemäß der Homöopathie-Maxime, Gleiches mit Gleichem zu therapieren, kommt Apis D6, die Honigbiene, bei Bienen- und Wespenstichen zum Einsatz. Patienten beschreiben ihren Schmerz als „stechend“, ihre Haut ist nur leicht gerötet. Nach Zeckenbissen verschafft Ledum D6 rasch Linderung. Typisch ist, dass Betroffene Kälte als angenehm, Wärme jedoch als störend empfinden. Und nicht zuletzt naht bei stark juckender Haut ebenfalls Hilfe aus der Homöopathie. Staphisagria D6 lindert die Beschwerden bei regelmäßiger Einnahme rasch.



Natürlicher Schutz vor Insektenstichen

Vorbeugen ist immer besser als behandeln: Langärmelige Outdoor-Bekleidung schützt ganz „ohne Chemie“ vor lästigen Plagegeistern. Es gibt auch natürliche Insektenabwehrmittel wie Nelken-, Citronella- oder Zedernholzöl. Aber Achtung: Die Wirkstoffe helfen nur in heimischen Breiten, nicht in Malariagebieten. Wer tropische Regionen besucht, braucht synthetische Repellentien wie Diethyltoluamid (DEET).



© Fotolia

Selbsthilfe Darmkrebs- Vorsorge-Telefon

Das Darmkrebs-Vorsorge-Telefon der Selbsthilfe Darmkrebs wurde im Darmkrebs-Monat März 2018 ins Leben gerufen. Seither steht zum einen der medizinische Experte Dr. Friedrich Anton Weiser Ratsuchenden am Telefon zur Verfügung, zum anderen auch Helga Thurnher, Präsidentin der Selbsthilfe Darmkrebs. „Wir haben gesehen, wie richtig wir mit diesem Beratungsservice liegen! Man greift eben – speziell zu diesem doch heiklen Thema – leichter zum Telefon als gleich zum Arzt zu gehen. Daher bieten wir unsere kostenlose Telefon-Hotline als fixe Einrichtung bis auf weiteres an“, so Helga Thurnher.

Nähere, laufend aktualisierte Infos unter:

www.selbsthilfe-darmkrebs.at

*Die Beratung
ist selbstver-
ständlich
kostenlos!*

Aktuelle Termine:

Dr. Friedrich Anton Weiser
jeden Montag
von 8.00 bis 11.00 Uhr
unter der Handynummer
0664/307 85 85

Helga Thurnher
jeden letzten Freitag im Monat
von 9.00 bis 11.00 Uhr
unter der Handynummer
0676/934 07 46

(ab Juli 2019 Sommerpause)

VORTEIL SABO

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.

Fasten **Frühjahrsputz für die Zellen**

„Frühjahrsputz“ – Detox-Kuren und Fasten haben gerade zu Beginn der wärmeren Jahreszeit Hochsaison. Nicht nur, weil wir das Bedürfnis haben, etwas Gewicht zu verlieren. Fasten hilft bei Problemen wie Gelenksbeschwerden, Wetterfühligkeit, Kopfschmerz und Müdigkeit.



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



Der wichtigste Helfer beim Fasten ist die Leber, welche gerade im Frühling ihre höchste Aktivität hat. Sie baut freiwerdende Schadstoffe ab und macht sie harngängig. Dank der gesteigerten Ausscheidung und der verminderten Nahrungszufuhr sind die Zellen in Folge wie frisch gekehrt und wir fühlen uns richtig wohl.

Zu den klassischen Fastenkuren zählen Teefasten, Saft- und Suppenfasten, aber auch gemäßigtes Fasten mit Getreide. Während Teefasten eine Nulldiät ist und nur in strenger ärztlicher Begleitung empfehlenswert ist, können die anderen Arten auch zu Hause gemacht werden.

Beim **Suppenfasten** sind basische Suppen ideal geeignet um Entzündungsparameter rasch absinken zu lassen. Gerade bei Menschen mit Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises sind sie besonders geeignet. Am bekanntesten ist wohl die Krautsuppe, da sie aufgrund der Faserstoffe besonders sättigend ist.

Beim **Saftfasten** werden Gemüse- und Obstsaftsäfte mit Kräuterextrakten über den Tag verteilt genossen. Hierbei ist wichtig, die Säfte wie eine Suppe zu löffeln und gut einzuspeicheln. Das **gemäßigte Fasten mit Getreide** kann kalorisch so eingestellt werden, dass man ca. 2/3 des üblichen Kalorienumsatzes zuführt. So ist es berufsbegleitend möglich. Allerdings sollte die übliche Stressbelastung deutlich reduziert werden.

Die gehypten Diäten wie 2:1 oder 10:2 sind eine Sonderform, da sie intermittierendes Fasten darstellen. Hier wird bei ersterer an einem Tag gegessen, am zweiten Tag nur Tee und Wasser getrunken, bei der abgemilderten Form fünf Tage Nahrungszufuhr und ein Tag Nahrungskarenz umgesetzt. Wer die Autophagie gerne zusätzlich ankurbeln möchte, kann dies über spermidinreiche Lebensmittel wie Weizenkeime, Erbsen, Pilze oder Nüsse erzielen.

Der Nutzen: Bei vierzehn-bis sechzehnstündi-

ger Nahrungskarenz ist es möglich, Zellen wieder „zu reinigen“, oxidativer Stress wird durch den verringerten Sauerstoffverbrauch reduziert. Abgesehen davon wird eine verstärkte Autophagie, quasi der Frühjahrsputz, bei dem Abbauprodukte aus der Zelle befördert werden, initiiert.

Für einen optimalen Verlauf sind beim Fasten – egal welcher Form – allerdings einige Fakten zu berücksichtigen:

- Beginnen Sie mit drei Tagen Fasteneinschleichen, bei welchen auf grobe Alltagssünden wie fettes Fleisch, Süßigkeiten, Alkohol und Kaffee verzichtet wird.
- Die Reduktionstage folgen für üblicherweise eine Woche, können aber auch ausgedehnt werden. Ergänzende Tees mit Löwenzahn zur Anregung der Leberaktivität und Brennnessel sowie Zinnkraut für die gesteigerte Harnausscheidung sind ein „must have“ beim Fasten.
- Auch der Darm spielt zur „Detoxifikation“ eine wesentliche Rolle. Reinigen Sie ihn zumindest am ersten Tag – abends – durch das Trinken von ¼ l gelöstem Bittersalz.
- Bremsen Sie Ihren Stressmotor, streichen Sie Abendtermine und setzen Sie tägliche Bewegungseinheiten auf Ihren Terminkalender.
- Trinken Sie reichlich Flüssigkeit, dabei auch Tees mit leberstoffwechselfördernden Kräutern.
- Um unangenehme Nebenerscheinungen wie Kopfschmerz und Müdigkeit zu minimieren, helfen Leberwickel, anregende Bürstenmassagen und manuelle Lymphdrainagen.

Verzichten Sie aufs Fasten bei:
Magersucht, Schwangerschaft, Stillzeit,
Leber- und Niereninsuffizienz

Fasten, nur mit ärztlicher Absprache:
Diabetes mellitus, Psychosen, Herzerkrankungen, Netzhautablösungen, Suchterkrankungen

Meerrettich

Scharf schmeckende Wurzel mit großer Wirkung



Meerrettich beziehungsweise Kren gehört vielerorts zum typischen Osterfestmahl. Was allerdings viele nicht wissen: Meerrettich entfaltet ausgeprägte antimikrobielle Effekte und wirkt möglicherweise sogar krebspräventiv.



von Mag. pharm.
Arnold Achmüller

Meerrettich (*Armoracia rusticana*) stammt ursprünglich aus Osteuropa und war bereits im alten Ägypten eine hochgeschätzte Heilpflanze gegen Infektionskrankheiten. Rund 2.000 Jahre später steht Meerrettich noch immer im Zentrum der Kräuterkunde. Denn die in der Wurzel enthaltenen scharf schmeckenden Senfölderivate haben sich in medizinischen Forschungen als wahre antimikrobielle Multitalente erwiesen.

Das Besondere an diesen Substanzen ist, dass diese nicht nur gegen verschie-

dene Bakterien, sondern auch gegen diverse Viren (zum Beispiel Grippevirus) und Pilze wirken. Es werden sogar so genannte Problemkeime wie *Staphylococcus aureus* wirksam bekämpft, die heute Resistenzen gegen viele Antibiotika entwickelt haben. Zusätzlich konnten diesen Substanzen in Tierversuchen auch ausgeprägte vorbeugende Wirkungen auf die Krebsentstehung nachgesagt werden. Nach Aufnahme ausreichend hoher Mengen von Meerrettich werden die Senfölderivate über die Lunge abgeatmet und über die Harnwege ausgeschieden. Durch diesen Ausscheidungsprozess kommen die antimikrobiell wirksamen Verbindungen genau dorthin, wo man sie bei Infektionen der Atem- und Harnwege haben möchte. Sinnvoll ist ein Einsatz demnach bei Bronchitis, Nasenneben-

höhlenentzündung sowie bei unkomplizierten Harnwegsinfektionen. Meerrettich kann nicht getrocknet und auch nicht als Tee zubereitet werden, da sich hierbei die wirksamen Inhaltsstoffe rasch verflüchtigen würden. Er eignet sich ausschließlich im frischen Zustand, als Frischpflanzenpresssaft oder in rasch verarbeiteten Fertigpräparaten. Als Tagesdosis werden 20 g der frischen Wurzel, 1 g der pulverisierten Meerrettichwurzel in Form von Fertigpräparaten oder zweimal täglich ein Esslöffel eines Frischpflanzenpresssaftes empfohlen. Bei akuten Magen- und Darmschwüren sowie bei akuter Nierenentzündung darf Meerrettich nicht in größeren Mengen eingenommen werden, da die Senfölderivate zu einer weiteren Reizung der Schleimhäute führen würden.



DA
DEINE APOTHEKE

LIFESTYLE

- **Kosmetiktipps**

Make-up für „Fortgeschrittene“ Teil 2

- **Kochrezepte**

Linguine mit Wurst & Salat mit gegrillten Aprikosen

- **Gewinnspiele & mehr**

Mitspielen und gewinnen!

Teil 2

Kosmetiktipps und -tricks

Make-up für „Fortgeschrittene“

Nachdem Sie Ihre Haut grundiert und Unregelmäßigkeiten ausgeglichen haben, lesen Sie nun, wie Sie dunkle Hautpartien optisch anheben können und Augenpartie und Lippen schminken.



von Jutta Schöning

Mildern Sie Augenschatten und Fältchen mit einem Concealer, der lokal aufgetragen wird.

Arbeiten Sie hierbei genau im Schatten und klopfen Sie das Material sanft in die Haut ein. Vermeiden Sie, über diese Region hinaus zu arbeiten und tragen Sie nicht zu nah unter dem Auge auf, da feine Mimikfältchen durch zu viel Farbpigmente ungünstig betont werden. Nachdem Foundation aufgetragen wurde, wird ein hellerer Concealer auf den Augeninnenwinkel und die Falte unter den Tränensäcken aufgetragen. Die Tränensäcke selbst sollten nicht mit einer hellen

Farbe abgedeckt werden, da sie sonst stärker hervortreten.

Mehr Volumen durch aufhellende Effekte

Nachdem die Haut mit Grundierung in der Farbe des Teints ausgeglichen wurde, können hohle und dunkle Hautpartien optisch angehoben werden. Hierfür tragen Sie einen helleren Farbton mit dem Pinsel direkt auf die Wangenknochen, das äußere Drittel des Oberlids und auf die Schläfen auf und verblenden vorsichtig die Übergänge. Auch Highlighter, die lichtreflektierende

Partikel enthalten, sind hierfür geeignet. Unter der Augenbraue heben sie das Auge optisch und zwischen den Augenbrauen aufgetragen können sie die Zornesfalte mildern. Fixieren Sie das Ergebnis mit Puder und verstärken Sie die Hell-Dunkel-Kontraste, indem Sie eine zwei Töne dunklere Nuance oder matten Bronzer unterhalb der Erhebungen des vorderen Wangenknochens auftragen. Die Gesichtskontur wirkt straffer und ein Doppelkinn kleiner, wenn Bronzer entlang der unteren Kieferkontur aufgetragen wird.

Rouge lässt das Gesicht jünger wirken

Rouge wirkt gesund und frisch, wenn der Ton der eigenen Wangenröte entspricht. Bei müdem, fahlem Teint sind Rosé- oder zarte Rosenholztöne zu empfehlen. Grundsätzlich gilt auch hier: Lieber dezent! Deshalb meiden Sie kräftige Rot- und intensive Pinktöne. Beginnen Sie beim Auftragen von Rouge in der Mitte des Wangenknochens und dehnen Sie es bis zu den Schläfen aus. Ein so betonter Wangenknochen lässt das Gesicht jünger wirken.

Optisches Lifting für die Augenpartie

Sobald die Augenpartie anfängt, leicht zu hängen, können Sie ihr mit Hilfe von Make-up Kontur verleihen. Das gelingt zum Beispiel mit klaren Brauen. Da sie den Rahmen des Auges bilden und den Gesichtsausdruck stark prägen, sind sie von großer Bedeutung für den jugendlichen Ausdruck des Gesichts.



Rouge wirkt gesund und frisch, wenn der Ton der eigenen Wangenröte entspricht.

Bei der Korrektur sollten Sie auf harte Linien verzichten und lieber mit Lidschatten oder Augenbrauenpuder und Augenbrauengel im Farbton der Haarfarbe arbeiten. Das Augen-Make-up soll das Auge größer und wacher erscheinen lassen. Deshalb meiden Sie harte, dunkle Linien wie zum Beispiel schwarzen Kajal im Innenlid. Das Auge wird durch helle Lidschattentöne auf dem beweglichen Lid, die mit dunkleren Tönen in der Augenfalte einschattiert und nach außen verblendet werden, optisch geöffnet. Verzicht auf sehr matte und Nuancen mit Metallic-Schimmer, beide würden kleine Fältchen betonen. Eyeliner sollte sehr dünn, nahezu unsichtbar, ausschließlich auf dem Oberlid eingesetzt werden, um die Wimpern dichter erscheinen zu lassen. Etwas weißer Lidschatten im inneren Augenwinkel, weißer Kajal im Innenlid und kräftig getuschte Wimpern lassen

den Blick strahlen. Kleine Fältchen am äußeren Augenwinkel können mit etwas Highlighter, diagonal oberhalb des Rouges aufgetragen, optisch gemildert werden.

Frische und definierte Lippen

Kleine Lippenfältchen lassen sich mit flüssigem, lichtreflektierendem Concealer, rund um die Lippen herum aufgetragen, kaschieren. Auch die Lippen wirken hierdurch voller. Kräftige und dunkle Farbtöne lassen die Lippen schmaler wirken und betonen Lippenfältchen ungünstig. Lippenstift und Gloss in hellen Rosé- oder Apricotönen wirken frischer und zaubern Volumen. Um ungerade und zu kräftig aussehende Linien zu vermeiden, umranden Sie die Lippen erst nachdem Sie den Lippenstift aufgetragen haben.

TIPP

- ✿ Schon drei Schritte reichen aus, um das Gesicht harmonisch und ausdrucksstark wirken zu lassen: Aufhellen, Rouge auftragen und die Brauen mit Augenbrauenpuder definieren.
- ✿ Damit Farbpigmente des Make-ups sich nicht auf abgestorbenen Hautzellen absetzen, ist es wichtig, den Teint gut mit Feuchtigkeit zu versorgen. Bei extrem feuchtigkeitsarmer Haut kann vor der Tagescreme zusätzlich ein Feuchtigkeitsserum aufgetragen werden.
- ✿ Ist die Konsistenz der Grundierung zu cremig-pudrig, kann sie sich in den Fältchen absetzen.
- ✿ Zu dunkle Foundation wirkt älter und sieht schnell unregelmäßig aus. Im Zweifel wählen Sie den helleren Farbton.

Hyaluronsäure ist nicht gleich Hyaluronsäure

Faltenfreie, strahlend frische Haut bis ins reife Alter – Wunsch jeder Frau und Symbol für Jugendlichkeit und Gesundheit. Doch was kann Hyaluronsäure wirklich?



Bedauerlicherweise hat die Natur vorgesehen, dass die Haut einen Alterungsprozess durchläuft. Dieser lässt sich zwar nicht verhindern, aber maßgeblich beeinflussen. Welche Möglichkeiten gibt es, wenn jugendliche Frische und Spannkraft zunehmend weniger werden? Bei der Beantwortung dieser Frage landet man automatisch bei einem wichtigen Bestandteil des Bindegewebes – der Hyaluronsäure.

Hyaluronsäure kommt beim Menschen fast überall im Körper vor, zu einem hohen Anteil jedoch im größten Organ des Menschen, der Haut. Sie verfügt über eine enorme Wasserbindungskapazität, so bindet 1 g Hyaluronsäure bis zu 6 Liter Wasser! Damit sorgt sie dafür, dass die Feuchtigkeitsdepots gut gefüllt sind. Der daraus resultierende „Aufpolsterungseffekt“ führt zu einem straffen und glatten Erscheinungsbild der Haut.

Bereits ab dem 25. Lebensjahr beginnt die körpereigene Produktion von Hyaluronsäure abzunehmen. Im Alter von 40 Jahren ist nur mehr die Hälfte der ursprünglich produzierten Menge vorhanden. Dadurch geht Feuchtigkeit verloren, die Haut trocknet zunehmend aus und Fältchen werden immer deutlicher sichtbar.

Kombinierte Anwendung

Prinzipiell kann die Hyaluronsäure von außen und von innen zugeführt werden. Das Wichtigste ist jedoch eine rechtzeitige und konsequente Anwendung von Hyaluronsäure. Wird dies beachtet, kann sie effektiv gegen die Zeichen der Zeit eingesetzt werden.

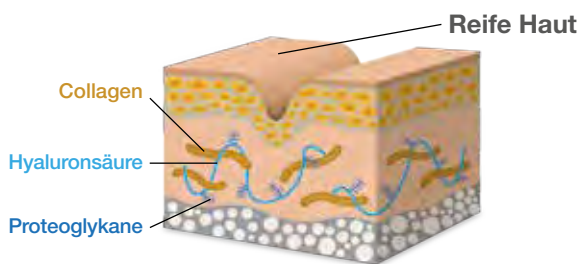
Soforteffekt von außen

Die äußerliche Anwendung von Hyaluronsäure, speziell in Form eines Serums, bietet den großen Vorteil, dass man sich über einen Soforteffekt freuen kann. In qualitativ hochwertigen Seren ist sowohl hoch-, als auch niedermolekulare Hyaluronsäure enthalten. Nur so kann der volle Effekt der Hyaluronsäure ausgeschöpft werden. Diese beiden Formen unterscheiden sich durch deren Molekülgröße voneinander. Langkettige, hochmolekulare Hyaluronsäure ist für einen sofortigen „Aufpolsterungseffekt“ der Hautoberfläche verantwortlich, die Haut sieht umgehend frischer und glatter aus. Kurzkettige, niedermolekulare Hyaluronsäure dringt etwas tiefer in die Haut ein und sorgt für länger anhaltende Geschmeidigkeit.

Der Soforteffekt wird vor allem in der Früh oder kurz vor dem Ausgehen am Abend sehr geschätzt. Auch das Dekolleté oder der Hals freuen sich über den glättenden Effekt der Hyaluronsäure. Zu beachten ist jedoch, dass ein Serum weder die Tages- noch die Nachtcreme ersetzt. Ein bis zwei Tropfen pro Anwendung ziehen rasch ein und hinterlassen kein klebriges Gefühl auf der Haut.

Struktur von innen

Studien zeigen, dass Hyaluronsäure, die in tiefere Hautschichten eindringt, einen nachweisbar befeuchtenden Effekt hat und damit zusätzlich zu einer glatten Haut von innen beiträgt. Besonders bewährt haben sich Tabletten, deren Inhaltsstoffe über die Blutbahn in die tieferen Hautschichten gelangen. Hier finden Zellteilung und -regeneration statt. Sie wirken somit genau dort, wo sie am effektivsten sind. Idealerweise enthalten diese Tabletten zusätzlich wichtige Strukturelemente der Haut wie Collagen für die Spannkraft und Proteoglykane für ein festes Bindegewebe.



Tägliche Pflegeroutine

Als besonders effektiv hat sich die Kombination von äußerlicher Anwendung als Serum mit einer Einnahme von Hyaluronsäure in Tablettenform erwiesen. Mit Fragen rund um dieses Thema ist man in der Apotheke gut aufgehoben. Hier erhält man fundierte Beratung und spezielle Hyaluron Pflegesets wie zum Beispiel jenes von Dr. Böhm®.

Gut zu wissen:



Zusätzlich zu jeder Pflege ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens 1,5 bis 2,0 Liter täglich essentiell. Gerade jetzt im Frühling, wo jeder an die Sonne möchte, sollte man zusätzlichen Sonnenschutz verwenden und die blasse Haut nach dem Winter nicht zu lange intensiver Sonnenbestrahlung aussetzen.

Entgeltliche Einschaltung

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE STRAFFE SCHÖNE HAUT



Qualität aus Österreich.

Anti-Aging für Haut und Bindegewebe.

Ab Mitte 20 nimmt die körpereigene Produktion von Hyaluronsäure ab. Die Haut beginnt zu altern, erste Fältchen entstehen. Hier setzt die Kombination von Dr. Böhm® Hyaluron Tabletten + Hyaluron Serum an.

Das **Serum** mit hoch- und niedermolekularer Hyaluronsäure **glättet** Linien und Fältchen **sofort**.

Die **Tabletten** versorgen die tieferen Hautschichten mit den 3 wichtigsten Strukturelementen **von innen**:

- ✓ **Hyaluronsäure** für eine glatte Haut
- ✓ **Collagen** für Spannkraft
- ✓ **Proteoglykane** für ein festes Bindegewebe

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012



© SalzburgerLand Tourismus | Marktl, Hotel Winkler

Kur- und Sporthotel Winkler Gesunder Urlaub mit hoher Individualbetreuung!

Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand

Die herrliche Luft, die unberührten Landschaften, die heilsamen Kraftplätze und die vielfältigen natürlichen Heilvorkommen machen den Urlaub im SalzburgerLand zum wahren Jungbrunnen. Ob Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Allergien, Asthma oder chronische Schmerzzustände – die natürliche Umgebung und das große Angebot an heilsamen Anwendungen sorgen für sanfte Linderung. Hinzu gesellt sich die geballte Kompetenz an Spitzenmedizin. Infos unter gesund.salzbürgerland.com

Kur- und Sporthotel Winkler

Als Premiumpartner der Alpentherme Gastein nutzen Hotelgäste deren gesamten Thermenbereich inklusive Saunalandschaft kostenlos. Das Sporthotel hat selbst eine top Kurabteilung mit hoteleigenem Physiotherapeuten, Wellnessbereich und hochqualifiziertem medizinischen Personal.

Damit die Anwendungen abends noch wohltuender wirken, gilt es, sich tagsüber in der prächtigen Gasteiner Natur zu bewegen. Daher bietet Familie Winkler regelmäßig Wanderungen und Ausflüge an und ist auch im Haus stets zur Stelle. Die Mitarbeiter kennen jeden Gast beim Namen.

Wohlfühl-Extras

- Sauna, Dampfbad, Infrarotkabine
- Uneingeschränkter Zutritt in die Alpentherme Gastein (Europas größte Alpentherme, 150m entfernt)
- Fitnessraum, E-Bike-Verleih
- Therapieangebote: Radon-Thermal-Wannenbäder, Unterwassertherapie, manuelle Physiotherapie
- Lymphdrainage, Inhalation mit diversen Zusätzen, Heilmassagen, Atemtherapie, Heilmoorpackungen
- Orthopädische Rückenschule
- Präventionskurse Reaktiv Training mit Raktor
- Therapeutisches Nordic Walking, K-Taping

„DA – Deine Apotheke“ und die Alpine Gesundheitsregion SalzburgerLand verlosen 5 Übernachtungen für 2 Personen im Kur- und Sporthotel Winkler mit Schlemmerhalbpension und uneingeschränktem Zutritt in die Alpentherme Gastein. Einlösbar im Sommer 2019. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Winkler“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30. April 2019. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

KONTAKT

Kur- und Sporthotel Winkler
Familie Winkler
Pfarrgasse 4
5630 Bad Hofgastein
T +43 6432 62 48
info@hotel-winkler.com
www.hotel-winkler.com

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.

Arzneimittelsicherheit für Pflegeheimbewohner

„Ihr Leben. Unsere Aufgabe. Ihre Sicherheit!“

Die Medikamentenabgabe an Bewohner von Pflegeheimen durch öffentliche Apotheken ist in Gefahr. Es droht die Auslagerung an den Großhandel. Entsprechenden Plänen der Politik erteilt die Österreichische Apothekerkammer eine Absage. Mit dem kontinuierlichen Anstieg der Lebenserwartung nimmt auch die Zahl der Pflegebedürftigen zu. Rund ein Drittel dieser Personen wird in Senioren- und Pflegeheimen versorgt. Apothekerinnen und Apotheker sowie Ärzte und Pflegefachkräfte betreuen die Bewohner in guter Zusammenarbeit. Dieses funktionierende System gilt es beizubehalten.



österreichischen Bevölkerung im Allgemeinen. „Ein gut funktionierendes und über Jahre erprobtes System der Zusammenarbeit darf nicht zum Schaden vieler Pensionistinnen und Pensionisten sowie Betroffenen in Pflegeheimen zerschlagen werden. Gerade die ältere Generation und ihre Angehörigen verlassen sich auf die Expertise und die Menschlichkeit, die Österreichs

Apothekerinnen und Apotheker täglich vorleben“, argumentiert deren Standesvertretung. Es könne nicht sein, dass mit einer Direktbelieferung durch den Großhandel ausgerechnet der vulnerablen Patientengruppe der Heimbewohner, die besonders von der apothekerlichen Leistung profitiert, die Arzneimittelversorgung durch die öffentliche Apotheke – und damit ein Recht, das der gesamten übrigen Bevölkerung zusteht – verwehrt werde.

1.400 Apotheken sichern Nahversorgung

Die Arzneimittelsicherheit für die Pflegeheimbewohner ist den Apotheken eine Herzensangelegenheit, weil sie den Menschen in den Mittelpunkt ihres Handelns stellen. Die aktuell laufende Öffentlichkeitskampagne *„Ihr Leben. Unsere Aufgabe. Ihre Sicherheit!“* unterstreicht die Forderungen der Österreichischen Apothekerkammer.

Bei Arzneimittelsicherheit keine Kompromisse

Im Bereich Arzneimittelsicherheit dürfe es keine Kompromisse geben, heißt es von der Österreichischen Apothekerkammer. Nicht bei den Pflegeheimen und nicht bei der



Jamie kocht ITALIEN

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



LINGUINE MIT WURST

SPROSSENBROKKOLI,
CHILIFLOCKEN, KNOBLAUCH,
WEISSWEIN & PECORINO

Dass sich aus wenig eine ganze Menge machen lässt, ist eine wichtige Erkenntnis. Ein guter Grund, zum Markt zu gehen, wo man Zutaten auch in kleinen Mengen kaufen kann, zum Beispiel eine einzige Wurst.

Zutaten für 2 Personen / 15 Minuten

150 g Linguine, 200 g Sprossenbrokkoli, Olivenöl, 1 grobe Bratwurst (125 g), 1 Knoblauchzehe, 2 Sardellenfilets in Öl, 1 Prise Chiliflocken, 100 ml Frascati (Weißwein), 20 g Pecorino oder Parmesan, natives Olivenöl extra

- 1 Die Pasta nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Beim Abgießen einen Becher Kochwasser auffangen. Inzwischen den Brokkoli putzen (dickere Stiele der Länge nach halbieren, so sind sie delikater und angenehmer zu essen).
- 2 In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Das Wurstbrät aus der Pelle in die Pfanne drücken und mit einem Kochlöffel zerkleinern. Sobald es etwas Farbe angenommen hat, den Knoblauch schälen, grob hacken und dazugeben. Anschließend Sardellen, Chiliflocken, Brokkoli und Wein hinzufügen. Die Mischung vor sich hin köcheln lassen, bis die Pasta fertig gegart ist.
- 3 Die abgetropfte Pasta unter die Sauce mischen, den Käse hineinreiben und alles mit etwas nativem Olivenöl extra beträufeln. Erneut durchheben und eventuell mit etwas Kochwasser auflockern, damit die Sauce cremig wird. Sorgfältig abschmecken und sofort servieren.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
647 kcal	30,7 g	9,3 g	28,2 g	60,6 g	5,2 g	1,8 g	6,2 g



SALAT MIT GEGRILLTEN APRIKOSEN

BLÜHENDER THYMIAN, ROSA PFEFFER, MOZZARELLA & PROSCIUTTO

Als ich vor Jahren zum ersten Mal erlebte, wie die Italiener Früchte in Salat integrieren, änderte sich meine Einstellung zu Salat grundlegend. Aus einer kümmerlichen Beilage wurde ein echtes kulinarisches Highlight.

Dieser Prachtkerl steht ganz in diesem Zeichen. Auch andere Steinfrüchte bieten sich dafür an.

Zutaten für 4 Personen / 25 Minuten

8 reife Aprikosen, 8 Zweige Thymian, möglichst mit Blüten, Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, natives Olivenöl extra, 1 große Prise rosa Pfefferkörner, ½ rote Zwiebel, 2 große Handvoll Blattsalate, wie Eskariol, castelfranco, Rucola, 4 Scheiben Prosciutto (luftgetrockneter Schinken), 1 Mozzarella (125 g), 1 Bio-Zitrone

- 1 Eine Grillpfanne stark erhitzen. Die Aprikosen halbieren, entsteinen und auf einer Platte in der Hälfte des Thymians und 1 EL Olivenöl wenden. Die Früchte mit der Schnittfläche nach unten in die heiße Pfanne legen und 6 Minuten grillen, bis sie kräftig gebräunt und karamellisiert sind. Nach der Hälfte der Zeit umdrehen.
- 2 Inzwischen den Essig und 2 EL natives Olivenöl extra auf die Platte träufeln. Die rosa Pfefferkörner darauf zerbröseln. Die Zwiebel schälen, in ganz feine Ringe schneiden und in dem Dressing wenden, sodass sie leicht mariniert werden.
- 3 Die Salatblätter putzen, größere Blätter zerpfücken oder zerschneiden und auf die Platte häufen. Den Schinken in Stücke zupfen und wie kleine Wellen über den Salat drapieren. Den Mozzarella behutsam zerteilen, mit Meersalz, schwarzem Pfeffer, etwas abgeriebener Zitronenschale und ein paar Tröpfchen nativem Olivenöl extra würzen und auf dem Salat anrichten. Die gegrillten Aprikosen mit dem gerösteten Thymian dekorativ auf dem Salat arrangieren, restlichen Thymian und verbliebene Blüten dazugeben. Noch mit einer Winzigkeit Olivenöl abrunden und servieren.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
244 kcal	18,9 g	6,3 g	10 g	9,2 g	8,6 g	1,3 g	1,1 g



Jamie kocht ITALIEN

Aus dem Herzen der italienischen Küche

Jamie Oliver, 2018, Dorling Kindersley Verlag

ISBN: 978-3-8310-3584-7

€ 27,80

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



OSTEREIER-RECHENMEISTER

Jede Form steht für eine Ziffer. Kannst du alle Ziffern erraten und die Rechenrätsel knacken?

 + 3 = 8

8 -  = 6

 +  = 

 +  = 

 -  = 7

 +  +  = 

FAHRZEUG-RÄTSEL

Schreibe die abgebildeten Fahrzeuge so in die Kästchen ein, dass in der gelben Spalte von oben nach unten ein weiteres Fahrzeug zu lesen ist.



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

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

Auflösung Sudoku

Lösungswort: Traktor
BAGGER
MOTORRAD
AUTO
LKW
BAHN
FAHRRAD
KUTSCHE
Fahrzeugrätsel:

Auflösungen
Ostereier-Rechenmeister:
5+3=8
8-2=6
2+2=4
4+5=9
9-2=7
2+5+2=9
5=
2=
4=
9=

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

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

Auflösung siehe S. 66

DA-
Gewinn-
spiel



© Hans Prammer

„**DA** – Deine Apotheke“ verlost 2 x 2 Karten für „Mitten im Leben – Teil 2“ inklusive je 1 Glas Sekt pro Person (freie Terminwahl). Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Mitten im Leben“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30. April 2019. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

Das „Unser Theater“ Kabarett MITTEN IM LEBEN – Teil 2

Nach dem großen Erfolg des ersten „Unser Theater“-Kabarett-Programms gibt es nun eine Fortsetzung: „Mitten im Leben“ – Teil 2.

Das Programm bietet dem Publikum niveauvolle Unterhaltung – mit einer feinen Mischung aus Lachmomenten längst vergangener Tage à la Farkas, Waldbrunn & Co., legendären Gesangs-Gustostückerln mit Live-Klavier-Musik und zeitgeistigen Humoresken unter dem Motto „Mitten im Leben“ ... Eine bunte Melange aus Altem & Neuem, Angelehntem & Selbstgeschriebenem, Gespieltem & Gesungenem – bei „Unser Theater“ von einer größeren Gruppe von SchauspielerInnen auf die Bühne gebracht ... Als Conférencier durch das Programm führt Theater-Intendant Reinhard Mut.

Spieltermine

SA, 18. Mai 2019 – 18.00 Uhr – Premiere

SO, 19. Mai 2019 – 16.00 Uhr

SA, 15. Juni 2019 – 18.00 Uhr

SO, 16. Juni 2019 – 16.00 Uhr – Darniere

Ort

Sektkellerei KATTUS

KATTUS-Keller

Billrothstraße 51

1190 Wien

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.

LEBENSLUST

WIENS EINZIGARTIGER SENIORENCLUB



EINTRITT
FREI

10. – 13. APRIL 2019
MESSE WIEN

Mi – Sa • 9 – 17 Uhr • U2 Messe-Prater