

DA

DEINE APOTHEKE



**Heißer
Sommer**
*mit Ihrer
Apotheke*



Ich packe meinen Koffer ...

Was in Ihrer Reiseapotheke
nicht fehlen darf

Nachgefragt

Gibt es das „gesunde Achterl“?

Starker Auftritt

Hand- und Fußpflege

Gesichtsform optimieren

Make-up-Tipps
für schmalere Gesichtszüge

e-medikation

alle medikamente auf einen blick.



e-Medikation kommt schrittweise bei Ärzten und Apotheken

Seit Anfang 2018 wird die e-Medikation als erste ELGA-Anwendung nach und nach bundesländerweise bei Apotheken und Kassenordinationen eingeführt. Ziel der e-Medikation ist es, die Patientensicherheit durch die Vermeidung unerwünschter Wechselwirkungen zu erhöhen und die Prozesse in den Arztpraxen und Apotheken zu unterstützen.

Durch die ELGA-Verordnungsnovelle 2017 sind Vertragsärztinnen und -ärzte, Vertrags-Gruppenpraxen, Apotheken und Ambulatorien zur Speicherung von Medikationsdaten verpflichtet. Ausnahmen gibt es für Vertragsärztinnen und -ärzte, Vertrags-Gruppenpraxen einzelner Sonderfächer sowie für Vertragsärztinnen und -ärzte ab dem vollendeten 60. Lebensjahr.

So funktioniert e-Medikation

Mit e-Medikation kann die behandelnde Ärztin bzw. der behandelnde Arzt die e-Medikationsliste der Patientin bzw. des Patienten einsehen und neue Verordnungen auf unerwünschte Wechselwirkungen prüfen. Diese neuen Medikamente werden in e-Medikation gespeichert. Die Patientin bzw. der Patient erhält von der Ärztin bzw. dem Arzt ein Rezept, das mit einem eindeutigen Code (eMED-ID) für e-Medikation versehen ist. Durch Scannen der eMED-ID erhält die Apotheke zwei Stunden lang Zugriff auf die in e-Medikation dazugehörige(n) Verordnung(en) und kann die entsprechende(n) Abgabe(n) speichern. Werden weitere Arzneimittel wie z. B. wechselwirkungsrelevante OTC-Präparate abgegeben, die auch in der e-Medikation gespeichert werden sollen, ist ein Stecken der e-card notwendig.

Bürgerinnen und Bürger können über das ELGA-Portal unter www.gesundheit.gv.at selbst alle eigenen ELGA-Gesundheitsdaten (e-Befunde, e-Medikationsliste) einsehen. Voraussetzung dafür ist eine Handysignatur oder Bürgerkarte (www.buergerkarte.at). Jene Bürgerinnen und Bürger, die über keinen Internetzugang verfügen, können sich an die ELGA-Ombudsstelle bei den Patientenanwaltschaften in den Bundesländern wenden.

Mag. pharm. Ludwig Scholler von der Apotheke in Wies (Steiermark), zum Nutzen der e-Medikation:

„Bei der e-Medikation überzeugt mich der Vorteil, nebenwirkungsrelevante rezeptfreie Arzneimittel schnell und einfach auf mögliche Interaktionen zu überprüfen. Damit erbringe ich eine wichtige Leistung im Dienste des Kunden, die nur durch die e-Medikation möglich ist.“

Voraussetzungen für die Nutzung von e-Medikation

- e-card Anschluss von einem GIN-Zugangsnetz-Provider.
- Frühzeitige Kontaktaufnahme mit dem Arzt- bzw. Apothekensoftware-Hersteller.
- Alternative zu einer Software-Integration: Nutzung über die e-card System Web-Oberfläche mit den Basisfunktionen von ELGA.
- Ärzte und Apotheken sind gesetzlich verpflichtet, einen gut sichtbaren und zugänglichen Aushang über die Teilnehmerrechte von Patientinnen und Patienten anzubringen.
- Kontakt bei Fragen zu ELGA und technischen Problemen: ELGA-Serviceline unter Tel.: 050 124 44 22 bzw. per Mail unter support@elga-serviceline.at.

e-medikation

Einführung abgeschlossen

Vorarlberg	01.02.2018 *
Steiermark	10.05.2018
Kärnten	14.06.2018
Tirol	18.10.2018
Salzburg	22.11.2018
Oberösterreich	28.02.2019
Niederösterreich	06.06.2019
Burgenland	20.06.2019
Wien	19.09.2019



* Vorarlberg: vorgezogene Einführung

Grafik: SVC
Quelle: ELGA-Verordnungsnovelle 2017



mehr zur e-medikation unter:

www.elga.gv.at/gda www.chipkarte.at/e-medikation/GDA
ELGA-Serviceline für GDA: 050 124 4422



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die wahrscheinlich schönste Zeit des Jahres steht ins Haus – der Urlaub. Ganz egal, wohin es Sie verschlagen wird, seien Sie gerüstet. Vor allem auch in medizinischer Hinsicht ist es wichtig, die Reiseapotheke richtig zu bestücken. Wir sagen Ihnen, was Sie für welche Destination benötigen. Außerdem wollen wir Ihren Füßen zum perfekten Auftritt verhelfen und schauen bei Pilz, Blasen und Hornhaut einmal genauer hin. Kurz: Wir wollen Ihnen zu einem sorgenfreieren Sommer verhelfen. Apropos Sommer: Der Alkohol ist bei After-Work-Treffen, im Schanigarten oder auch am Strand ein gern gesehener Gast. Wir wollten wissen, wann es zu viel wird und sprachen mit Dr. Michael Musalek vom Anton Proksch-Institut über Suchtverhalten und Wege, diesem zu entkommen.

Eine Alternative für bessere Stimmung kann beispielsweise auch das Johanniskraut sein und das hat weit weniger Nebenwirkungen. Aber Vorsicht: Nicht jedes der angebotenen Arzneimittel ist qualitativ gleich hochwertig! Wirklich sicher sein können Sie nur bei Produkten aus der Apotheke, ergab ein Test bei Ökotest.

Last but not least möchte ich Sie auf eine Neuerung in unserem Heft aufmerksam machen: Ab sofort haben Sie die Chance, Fortuna bei noch mehr Gewinnspielen herauszufordern. Wir verlosen in jedem Heft zusätzliche Karten zu den besten Events in Österreich. Und wem das Glück nicht hold war, der hat die Möglichkeit, Tickets für ausgewählte Events zu vergünstigten Preisen zu bekommen – ein Service exklusiv für alle **DA**-Leser.

Ihr Andreas Feichtenberger
Chefredakteur

Die aktuellen Gewinnspiele im Heft:



Seite 57

© Verwöhhotel Berghof

Gewinnen Sie drei Übernachtungen im Verwöhhotel Berghof...



© Dietmar Lipkovich

Seite 58

... oder Tickets für Best of Austria meets Classic u. v. m.

Inhalt

*Viel Spaß
beim Lesen!*

3 Editorial

6 kurz & bündig

Auch Kinder sind häufig Kopfschmerzpatienten

Asthma: Apotheker helfen

Gemeinsam abnehmen

DA-Umfrage des Monats

Nahrungsmittel-Allergien

Kaum bekannt: Herzinsuffizienz

8 Standpunkte

Falsche Medikamente sind falsche Freunde

Gesundheit

10 Reiseapotheke

Das sollte sie beinhalten

18 Tipps von der Apothekerin

Arzneistoff im Pflaster

22 Starker Auftritt

Hand- und Fußpflege

26 Blasenentzündung

Ein brennendes Problem

30 Gut versorgt im Alter

Plötzlich Pflegefall ...

35 Tierapotheke

Klein aber oho!

36 Panorama

Stress lass nach

38 „Durch Alkohol wird man nie gesünder!“

Der ärztliche Leiter des Anton Proksch Instituts,
Dr. Michael Musalek, im Interview



10 Gut vorbereitet in den Urlaub



22

Auch Hände und
Füße brauchen Pflege!



38 Wieviel Alkohol ist zu viel?

36

So managen
Sie Ihre Zeit

44 PMS – die Tage vor den Tagen
(K)ein Tabu!

46 Laborwerte
Thrombozyten

Naturheilkunde

48 Sonne für die Seele
Johanniskraut

51 Heilpflanzen: Blutwurz
Beruhigt Zahnfleischentzündungen

52 Studie: Homöopathie ist beliebt

Lifestyle

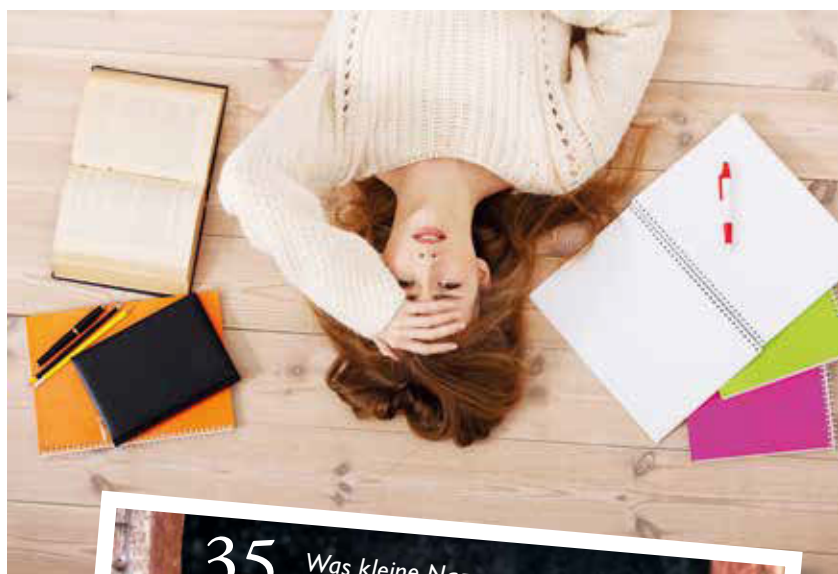
54 Kosmetik – Gesichtform optimieren
Schmalere Gesichtszüge, Teil 2

59 Rätsel & Sudoku

Gewinnspiele

57 Verwöhnhotel Berghof

58 Gewinnspiele & Rabatte



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, Manuela Pöschko, Christoph Schipp. **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**

Stress

Auch Kinder sind häufig Kopfschmerzpatienten

Stress in der Schule oder in der Familie macht viele österreichische Kinder und Jugendliche zu Kopfschmerzpatienten. „Vor allem geht es dabei um den so genannten Spannungskopfschmerz“, erklärte der steirische Kinderarzt Dr. Reinhold Kerbl. „Die Häufigkeit von Kopfschmerzen nimmt mit steigendem Alter zu. Im Alter von zwölf Jahren haben 90 Prozent der Kinder ‚Kopfschmerzserfahrung‘.“



Bis zum zwölften Lebensjahr könne man mit einem Anteil bei Spannungskopfschmerz von 60 Prozent rechnen, Migräne mache zwölf Prozent aus. Der Experte empfiehlt, Kopfschmerz bei Kindern keinesfalls zu negieren, sondern mit dem Arzt abzuklären. Das Erkennen von auslösenden Faktoren wird durch das Führen eines Kopfschmerztagebuches erleichtert. Auch Entspannungsverfahren und Stressbewältigungsstrategien können helfen.



Sommer 2019 Gemeinsam abnehmen

Fast ein Drittel der Teenager in österreichischen Schulen ist übergewichtig, manche sogar adipös. Immer mehr Kinder und deren Eltern sind mit den gesundheitlichen Sorgen und den Mühen rund um das Thema Gewichtsreduktion konfrontiert. Die ÖJAB – Österreichische JungArbeiterBewegung veranstaltet auch in diesem Sommer wissenschaftlich begleitete Abnehmferien („wibaf“) für Kinder und Jugendliche zwischen neun und 16 Jahren in Bad Gleichenberg in der Steiermark. Die wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Programm liefert die Fachhochschule JOANNEUM.

„Abnehmferien müssen Spaß machen, sonst verlieren die Kinder die Lust“, weiß Dr. Monika Schüssler, Geschäftsführerin der ÖJAB aus langjähriger Erfahrung. Den Kindern wird im Juli und August 2019 drei Wochen lang ein buntes und abwechslungsreiches Programm geboten, positive Erlebnisse und Spaß stehen im Vordergrund.

Die nächsten wibaf-Abnehmferien finden von 7. bis 26. Juli und vom 28. Juli bis 16. August 2019 statt. Infos auf www.abnehmferien.at

Apotheker helfen

Damit Asthma die Luft wegbleibt

Weltweit sind rund 340 Millionen Menschen von der chronischen Atemwegserkrankung Asthma betroffen. Die Zahl der Erkrankten ist sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen stetig im Steigen. „Apothekern kommt hier eine Schlüsselrolle zu“, bestätigt Mag. pharm. Christian Wurstbauer, Vizepräsident der Apothekerkammer: „Bei Asthma ist das Gespräch mit uns der einfachste Weg, sich zu informieren und wirkungsvolle Hilfe zu bekommen. Eine wissenschaftliche Untersuchung hat gezeigt, dass die korrekte Anwendung von Inhalatoren bei nur rund 30 Prozent liegt – mit negativen

Folgen für den Krankheitsverlauf. Durch Intervention in der Apotheke kommt es laut der Untersuchung zu einer Verbesserung der korrekten Anwendung auf 72 Prozent.“ Darüber hinaus fehle es den Patienten oft an Verständnis, warum sie bestimmte Medikamente nicht nur bei einem Anfall, sondern regelmäßig anwenden sollen. Asthma ist gekennzeichnet durch eine dauerhafte Entzündung der Atemwege. Daher sind eine möglichst frühzeitige Diagnose und eine gezielte Behandlung wesentlich.





Nahrungsmittel-Allergien Gefahr fürs Kind

Nahrungsmittel-Allergien stellen aufgrund des Risikos schwerer allergischer Reaktionen eine ernste Bedrohung dar. Auch Kinder sind betroffen – und zwar immer häufiger. Darum ist es so wichtig, dass Kinder ihre Allergie, deren Auslöser und erste Warnzeichen einer allergischen Reaktion genau kennen und wissen, was zu tun ist. Es ist auch wichtig, dass die Kinder verstehen, warum sie manche Lebensmittel nicht essen dürfen. Vor allem bei kleineren Kindern ist es hilfreich, die Information in Geschichten zu packen. Ein neues Bilderbuch der deutschen Autorin und Illustratorin Verena

Herleth ist ein besonders gelungenes Beispiel: Für Kinder ab 3 Jahren veranschaulichen Ida Igel, Emil Eichhorn, Rudi Raupe, Molli Maus und Bine Biber in „Die roten Fünf“ die wichtigsten Abläufe im Körper, wenn dieser eine Nahrungsmittel-Allergie entwickelt hat. Gemeinsam mit Doktor Hase schauen die Hauptakteure ganz genau in den Körper und erklären, was dort passiert, wenn man Nahrungsmittel isst, die man besser meiden sollte.

Verena Herleth

Die roten Fünf – Das Bilderbuch zu Nahrungsmittelallergien

Verlag edition riedenburg

ISBN: 978-3-99082-009-4

€ 15,40

Zu beziehen auch bei Buchaktuell,

Spitalgasse 31 A, 1090 Wien,

Tel.: 01/406 68 75,

E-Mail: buchaktuell@apoverlag.at,

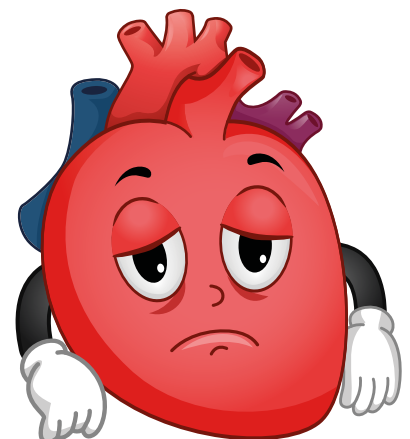
Homepage: www.buchaktuell.at.

Wir liefern ohne Versandkosten.



Rechtzeitig erkennen Kaum bekannt: Herzinsuffizienz

Obwohl in Österreich jährlich mehr als 14.000 Todesfälle aufgrund von Herzinsuffizienz verzeichnet werden und derzeit rund ein bis zwei Prozent der Bevölkerung an dieser schwerwiegenden chronischen Erkrankung leiden, wird Herzinsuffizienz – auch als Herzschwäche bezeichnet – in der breiten Öffentlichkeit noch immer unterschätzt. Dr. Martin Hülsmann, vom AKH Wien, betont, dass die chronische Herzinsuffizienz mit einer Häufigkeit von etwa zwei Prozent der erwachsenen Bevölkerung und einer 50-prozentigen Sterblichkeit in fünf Jahren eine große Herausforderung darstelle. „Wenn auch große Therapiefortschritte in den letzten 30 Jahren erzielt werden konnten, so ist die Erkrankung immer noch nicht in den Köpfen der Betroffenen und Verantwortungsträgern angekommen.“ Eine österreichweite Umfrage zu Herzinsuffizienz hat ergeben, dass knapp jeder zweite Herzinsuffizienzpatient vor der Diagnose noch nie von der Erkrankung gehört hat. Dabei ist das rechtzeitige Erkennen und Behandeln von großer Bedeutung.



Falsche Medikamente sind falsche Freunde

Sichere Arzneimittel gibt es über die Apotheke!

Geld gespart – und die Gesundheit geopfert. Das ist die Bilanz, die viele Österreicherinnen und Österreicher ziehen müssen, nachdem sie ihre Medikamente aus Gründen der (vermeintlichen) Sparsamkeit über illegale Wege bezogen haben. Der aktuelle Bericht des Finanzministeriums zum Thema Produktpiraterie macht das gigantische Ausmaß der Arzneimittelfälschung in Österreich deutlich.

Allein im Vorjahr wurden hierzulande bei 2.817 Aufgriffen vom österreichischen Zoll insgesamt rund 1,2 Millionen Schmuggel- und Plagiatsarzneiwaren aus dem Verkehr gezogen. Diese Zahl demonstriert, wie wichtig es ist, in punkto Arzneimittelfälschungen und illegaler Vertriebswege zu informieren und zu sensibilisieren. Fast die Hälfte der Österreicherinnen und Österreicher weiß nämlich nicht, dass in Österreich der Verkauf von rezeptpflichtigen Medikamenten im Internet verboten ist. Versucht man ohne einem von einer Ärztin beziehungsweise einem Arzt ausgestellten Rezept sowie ohne Apothekerin und Apotheker an ein verschreibungspflichtiges Medikament zu kommen, ist das illegal und die Gefahr, gefälschte Arzneimittel zu beziehen, groß.

Europaweites Sicherheitslogo

Der Onlineverkauf von rezeptfreien Medikamenten ist hingegen auch in Österreich erlaubt, aber ausschließlich für Apotheken! Österreichische Apotheken, die rezeptfreie Arzneimittel über das Internet vertreiben wollen, müssen

sich zuvor beim Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen (BASG) registrieren lassen und auf ihrer Internetseite ein europaweit standardisiertes Logo gut sichtbar platzieren. Mit diesem Logo soll ausgeschlossen werden, dass Konsumenten Opfer von unseriösen Anbietern illegaler oder gefälschter Arzneimittel werden. Die Liste dieser österreichischen Apotheken, die zum Versand von rezeptfreien Arzneispezialitäten berechtigt sind, ist für jeden unter <https://versandapotheken.basg.gv.at> abrufbar.

Sichere Medikamente aus der Apotheke

Trotz laufender Information und Aufklärung bestellen noch immer viele Menschen illegal Arzneimittel im Internet und riskieren damit ihre Gesundheit. Denn Fake-Medikamente bergen ein immenses Risiko. Im besten Fall ist eine Arzneimittelfälschung für den Betroffenen wirkungslos, im schlimmsten Fall gesundheitschädigend oder sogar tödlich.

Sichere und geprüfte Arzneimittel erhält man über die Apotheke. Aufgrund der strengen Auflagen und engmaschigen Sicherheitskontrollen haben Fälscherbanden in den österreichischen Apotheken keine Chance!



**ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERRAMMER**





- **Reiseapotheke**

Das muss sie beinhalten!

- **Starker Auftritt**

So pflegen Sie Hände und Füße

- **Das „gesunde“ Achterl**

Suchtexperte Dr. Michael Musalek im Gespräch

*Cover-
story*

Das sollte die

Reiseapotheke beinhalten



Damit die Ferienstimmung nicht getrübt wird, sollte die Reiseapotheke alles Notwendige enthalten. Was in den Koffer muss, erfahren Sie hier.

von Lana Gricenko, Bakk.phil.

Manchen macht Kofferpacken regelrecht Spaß, für andere ist es eine Qual. Egal wie man die Sache dreht und wendet, der Platz ist und bleibt begrenzt. Trotzdem sollten Sie der Reiseapotheke ausreichend Platz einräumen. Im Fall der Fälle kann diese nämlich Ihren Urlaub retten.

Nah oder fern?

Mehrere Wochen vor Reiseantritt sollten Sie sich über Ihr Reiseziel informieren. Wenn Sie in Europa bleiben, ist es sehr wahrscheinlich, dass die medizinische Versorgung dem entspricht, was Sie gewohnt sind.

Bei einer Fernreise sollten Sie aber bedenken, dass die Versorgung in vielen Regionen der Welt nicht unseren bekannten Standards entspricht. Im tropischen Dschungel oder auf einer winzigen Südsee-Insel sind Ärzte und Apotheken möglicherweise rar. Wenn eine ungenügende Versorgung anzunehmen ist, sollten Sie beim Packen der Reiseapotheke alle Eventualitäten berücksichtigen.

Es kann nicht schaden, einen Blick in den Impfpass zu werfen. Kontrollieren Sie, ob Auffrischungsimpfungen nötig sind. Wenn Sie sich nicht sicher sind, können Sie sich mit Ihrem Impfpass an jeden österreichischen Apotheker wenden. Unsere heimischen Apotheker sind immer auf dem neuesten Stand und können den Impfpass korrekt deuten. Falls Schutzimpfungen für das Reiseland benötigt werden, sollten Sie daran denken, dass diese häufig ein wenig Zeit brauchen, bis sie vollständig wirken. Informieren



Sie sich deshalb rechtzeitig. Auf der Website des Österreichischen Außenministeriums www.bmeia.gv.at sind aktuelle Reiseinformationen aus rund 200 Ländern aufgelistet. Es gibt dort auch die Möglichkeit, eine Reiseregistrierung auszufüllen. Zusätzlich gibt es eine kostenlose mobile App namens „Auslandsservice“ (für Android-, iOS- und BlackBerry-Geräte), die neben Länderinfos auch Tipps für den Notfall und alle Adressen österreichischer Vertretungen im Ausland bietet.



TIPP

vom Apotheker

Um eine Thrombose bei langen Flugreisen zu vermeiden, können Sie Folgendes tun: Gehen Sie im Flugzeug regelmäßig auf und ab und machen Sie Streckübungen. Besorgen Sie sich Kompressionsstrümpfe oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt über vorbeugende Medikamente in Form von Spritzen oder Tabletten.

Was muss mit?

Der Inhalt der Reiseapotheke richtet sich nach dem Reiseziel und nach den Bedürfnissen der Reisenden. Sind Schwangere, Säuglinge oder Kinder dabei? Sportler? Diabetiker? Oder ist einer der Urlauber auf eine bestimmte Dauermedikation angewiesen? Die Basisausstattung sollte Folgendes beinhalten: Pflaster und Verbandsmaterial, Mittel gegen Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Verstopfung, Schmerzen, Fieber, Erkältung, Husten, Schnupfen, Insektenstiche und ein Fieberthermometer. Außerdem die Dauermedikamente in ausreichender Menge. Damit es bei der Ein- und Ausreise keine Missverständnisse gibt, sind Medikamente am besten in der Originalverpackung aufgehoben. Für manche Arzneimittel wird eine mehrsprachige Mitnahmebestätigung vom Arzt gebraucht, zum Beispiel für Spritzen. Kontrollieren Sie das Haltbarkeitsdatum Ihrer Medikamente, wenn Sie etwas aus Ihrer Hausapotheke mitnehmen und entsorgen Sie alles, was abgelaufen ist. Beachten Sie, dass Medikamente grundsätzlich nie in der Toilette oder im Abfluss landen



sollten. Am besten geben Sie Abgelaufenes in Ihrer Apotheke ab. Diese übernimmt für Sie kostenfrei die fachgerechte und umweltschonende Entsorgung.

Schutz vor Blutsaugern

Reisen Sie in ein Malariagebiet? Falls ja, sollten Vorkehrungen getroffen werden. Da es keinen Impfschutz gibt, bleiben einem nur prophylaktische Maßnahmen und spezielle Notfallmedikamente. In der Apotheke sind Gelsen-Sprays für die Haut und für die Kleidung erhältlich. Es gibt eigene Sprays gegen tropische Mücken. Diese enthalten einen anderen Wirkstoff als jene, die sich gegen unsere heimischen Blutsauger richten. Geraten Sie aber nicht in Panik, falls Sie doch einmal gestochen werden. Nicht jeder Stich bedeutet eine Krankheitsübertragung. Wichtig: nicht kratzen, sonst bleiben unschöne Narben. Es gibt Cremes und Gele, die den Juckreiz lindern und kühlen.

Ein Impfpass-Check kann vor dem Urlaub nicht schaden.





Es sind auch kindgerechte Gelsen-Sprays erhältlich.

Im Badeurlaub

Denken Sie an Sonnenschutz, da jeder Sonnenbrand das spätere Hautkrebsrisiko erhöht. Die Wahl der Sonnencreme richtet sich nach Ihrem Hauttyp und dem Urlaubsziel. Es gilt: lieber einen zu hohen Lichtschutzfaktor (LSF) als einen zu niedrigen wählen. Außerdem sollte regelmäßig nachgecremt werden. Falls es doch einmal dazu kommt, können kühlende und entzündungshemmende After-Sun-Produkte mit Aloe vera, Dexpanthenol oder Kamille verwendet werden. Bei schlimmeren Sonnenbränden wird besser ein Arzt kontaktiert. Säuglinge



TIPP

von der Apothekerin

Besonders Ältere sind häufig auf Medikation angewiesen. Wichtig: Nehmen Sie alle Medikamente in ausreichender Menge mit.

Achtung: Schwindel, Ekzeme, Pilzerkrankungen und Venenleiden können sich bei feucht-heißem Klima verschlechtern.



Maximale Energie für meinen Tag!



Mikronährstoffe in bester Qualität

Meine Extraportion Energie für Körper und Geist. Im Doppelpack -20% auf die unverbindliche Preisempfehlung. Jetzt in der Apotheke.



Unsere Haut merkt sich jeden Sonnenbrand. Deshalb sollten wir sie möglichst davor schützen.

und Kleinkinder sollten noch nicht der Sonne ausgesetzt werden, da ihrer Haut noch der Eigenschutz fehlt. Sowohl Erwachsene als auch Kinder sind mit einer Kopfbedeckung, Sonnenbrille und langer, atmungsaktiver Kleidung gut vor der Sonne geschützt. Mehr Infos zum

Thema finden Sie unter www.DeineApotheke.at.
Nasse Badebekleidung



TIPP

von der Apothekerin

Für Arzneimittel, die im Kühlschrank zu lagern sind, eignet sich am besten eine Isoliertasche mit einem Kühltaku.

wird am besten direkt nach dem Schwimmen gegen trockene gewechselt. Das gilt vor allem für jene, die anfällig für Harnwegsinfektionen sind. Durch die Nässe kühlt der Unterleib ab und die Durchblutung verschlechtert sich. Dadurch arbeitet unsere Abwehr schlechter und Bakterien haben ein leichtes Spiel. Typische Symptome einer Blasenentzündung sind häufiger Harndrang, Schmerzen im Unterleib und ein Brennen beim Wasserlassen. Lesen Sie mehr dazu auf S. 26.

Magen-Darm-Probleme

Leichter Durchfall und Magenkrämpfe können gut mit rezeptfrei erhältlichen Medikamenten behandelt werden. Um den Wasserverlust auszugleichen,

sollten Sie viel trinken, bei stärkeren Beschwerden eine Rehydrationslösung aus der Apotheke anwenden. Wenn sich die Symptome verschlechtern oder Fieber auftritt, wird besser ein Arzt eingeschaltet.

Auch verunreinigtes Wasser kann zu diesen Beschwerden führen. Erkundigen Sie sich deshalb, ob das Leitungswasser am Reiseziel Trinkqualität hat und verzichten Sie auf Eiswürfel in Getränken. Essen Sie nur schälbares Obst wie Bananen oder Mangos und meiden Sie Salate, Softeis sowie rohes Fleisch und rohen Fisch. Trinken Sie aus original verschlossenen Flaschen und putzen Sie auch die Zähne mit abgepacktem Trinkwasser. Häufiges Händewaschen oder ein Desinfektionsgel in Reisegröße sind ebenfalls zu empfehlen.

Vielen wird bei langen Autofahrten, auf Schiffen oder in Flugzeugen schlecht. Tabletten oder Kaugummis mit dem Wirkstoff Dimenhydrinat können die Übelkeit und den Brechreiz hemmen. Hilfe aus der Natur bieten Präparate mit Ingwer. Bei leichter Reiseübelkeit

Juckreiz, Brennen, Intimgeruch?

octenisept® + Vaginal Applikator



Zur Therapie von Scheideninfektionen



Wirkt gegen Bakterien und Pilze¹⁻³



Auch in der Schwangerschaft anwendbar¹⁻⁵



Farblos, einfach und diskret



Download Broschüre



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

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

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

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

Meine Reiseapotheke	
Individuell notwendige Medikamente	Ihre persönlichen Dauermedikamente in ausreichender Menge
Allergie und Insektenstiche	Antihistaminikum in Form von Tabletten oder als kühlendes Gel bei Insektenstichen
Kleine Verletzungen	Pflaster, Verbandsmaterial, Desinfektionsmittel, Schere, Pinzette, Heilsalbe
Insektenschutz	Gelsenspray, ätherische Öle, Moskitonetz
Sonnenbrand	Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, kühlende Sprays oder Gele mit Dexpanthenol, Aloe vera oder Kamille
Erkältung	Hustensaft, Lutschtabletten, abschwellende Nasentropfen
Schmerzen & Fieber	Paracetamol, Ibuprofen, Fieberthermometer
Durchfall & Verstopfung	Peristaltikumhemmer, Rehydrationslösung, Probiotika
Reiseübelkeit	Ingwertee, Ingwerkapseln, Kaugummis mit Dimenhydrinat, diverse homöopathische Mittel aus der Apotheke.

kann bereits ein Ingwertee helfen. Auch die Homöopathie hält hier Hilfe bereit: Cocculus D6 hilft bei Schwindel, Übelkeit, Ermüdung und Abneigung gegen Essen. Tabacum D12 eignet sich bei Schwindel, Übelkeit, Erbrechen und Frösteln mit kaltem Schweiß. Petroleum D12 wird bei Reisekrankheit mit starker Übelkeit empfohlen.

Kleine Unfälle

Bei leichten Verletzungen zahlt sich ein Erste-Hilfe-Reiseset aus, das Pflaster, Verbandsmaterial, Handschuhe, eine Pinzette, eine Schere und ein Wunddesinfektionsmittel enthält. Es gibt bereits fixfertige Sets zu kaufen. Bei ernsteren Verletzungen muss aber ein Arzt konsultiert werden.

Darmfit für die Reise



© iStock.com/Meljornenem; 20190603_MFDM_L DA

MULTIflora® Darmmanager

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

30 Stück
Portionsbeutel à 2 g



Genericon Pharma

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

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

www.multi.at

Exklusiv in Ihrer Apotheke

Reisen mit der Schüßler Hausapotheke



von Mag. pharm. Susana
Niedan-Feichtinger

Die Hausapotheke als solches erlebt zurzeit ein Revival! Früher war es selbstverständlich, dass man bei kleinen Wehwehchen zu bekannten und oft überlieferten Hausmitteln griff. Heilkräutertees, Tinkturen, Pflaster, leichte Schmerz- und Desinfektionsmittel – die Hausapotheke war ein familiärer Schatz für Notfälle.

Für die kleinen Wehwehchen des Alltags Hilfe bereit zu haben, wird in der letzten Zeit immer wieder mehr zum Thema. Eine Hausapotheke mit Schüßler Salzen kann diese Anforderungen sehr gut erfüllen und hilfreich sein, wenn es darum geht, bei kleineren gesundheitlichen Problemen zu helfen, solange noch kein Arzt benötigt wird. Schüßler Salze werden zur Gesunderhaltung und zum Wohlergehen der ganzen Familie eingesetzt. Wenn man in den Urlaub fährt, ist es ratsam, ein kleines Sortiment von Schüßler Salzen mitzunehmen. Dazu eignet sich die „Schüßler Hausapotheke“ in der praktischen Box hervorragend.

12 Schüßler Salze in der praktischen Box

In der Schüßler-Hausapotheke werden die 12 Basis Schüßler Salze hygienisch und praktisch in einer Box griffbereit aufbewahrt. Die Box enthält außerdem eine Tube Gel W und eine Tube Salbe H sowie einen kleinen Ratgeber. In diesem praktischen Ratgeber, dem „Feichtinger's Miniguide“, können Sie über 600 Anwendungen nachlesen. Das Gel W, ein fettfreies Gel, wird zur Pflege

von kleinen Blessuren empfohlen, wie sie bei Kindern beim Spielen auf dem Spielplatz öfter passieren. Es enthält neben einer speziellen Mischung von hoch verdünnten Mineralstoffen vor allem Panthenol, welches die Haut befeuchtet und die Hautregeneration fördert.

Die Salbe H unterstützt hilfreich bei trockener Raumluft. Diese Salbe enthält eine spezielle Mischung von hoch verdünnten Mineralstoffen und kommt ohne Zusatz von ätherischen Ölen aus.

Die praktische Adler Pharma Hausapotheke ist insgesamt ein wichtiger Begleiter für Ihre ganze Familie, auch beim Reisen.

Sting Away nicht vergessen!

Wie jedes Jahr kommt es im Sommer zu einer vielfältigen Insektenplage. Sting Away pflegt und beruhigt die Haut nach Insektenbissen und -stichen.

Im Urlaub, daheim, beim Wandern oder im Strandbad sind Insektenstiche im Sommer immer wieder ein Problem. In der Dämmerung sind diese Insekten besonders lästig. Sting Away ist eine Creme mit hoch verdünnten Mineralstoffen, ist ein kühlendes Cremegel und beruhigt die Haut. Die Wirkung dieser Creme beruht ausschließlich auf den enthaltenen hoch verdünnten Mineralstoffen! Daher kann Sting Away bereits ab dem Säuglingsalter angewendet werden. Am besten bereits unmittelbar nach dem Stich anwenden und mehrmals täglich eincremen.

Sting Away ist ein wertvoller Reisebegleiter für die ganze Familie – vor allem im Sommerurlaub, aber auch bei Spielplatzbesuchen oder Tagesausflügen sollte es stets mit dabei sein!

Bitte beachten Sie, dass Bienen- und Wespenstiche erhebliche allergische Reaktionen auslösen können und daher ein Arzt zu Rate gezogen werden sollte.

Ich kann nicht schlafen! Jetlag?

Vor allem Flugreisen verursachen Jetlag, da der Organismus keine Zeit hat, sich den neuen Zeitgegebenheiten anzupassen. Gerade, wenn man einmal in Urlaub fährt, dann fällt es doch in den ersten Tagen schwer, mit dem Zeitonenwechsel zurechtzukommen.

Wie zeigt sich Jetlag? Wenn Sie in der Früh ankommen, die innere Uhr aber Schlaf braucht, oder wenn Sie am Abend ankommen und die innere Uhr hellwach ist. Mit der Einnahme von Zell Calmin ist es möglich, in der Zielreisezone entsprechend schlafen zu gehen, indem Sie bereits einen Tag vor Antritt der Reise Zell Calmin immer wieder einnehmen. Damit während des Flugs fortfahren und vor allem dann intensiv ein bis zwei Stunden vor dem gewünschten Einschlafen eine Tablette nach der anderen im Mund zergehen lassen.

Darüber hinaus hilft Zell Calmin grundsätzlich beim Einschlafen sowie bei leichten Schlafstörungen und das in jedem Alter. Es beruhigt auf natürlichem Weg aufgrund der enthaltenen Schüßler Salze. Somit schläft man dann entspannt ein.

Zell Calmin ist eine Mischung von Schüßler Salzen und daher auch sehr gut für Kinder geeignet, die schwer einschlafen.

Zell Calmin und NuiCalm

Bei länger anhaltenden Schlafstörungen, auch bei Jetlag, kann Zell Calmin mit NuiCalm kombiniert werden. NuiCalm gehört zur neuen Adler Ortho Balance Serie und enthält hochwertige Pflanzenextrakte, ist vegan, lactose- sowie glutenfrei.

NuiCalm enthält neben den bekannten Kräutern Melisse, Hopfen und Baldrian in Bioqualität auch Melatonin. Die pflanzlichen Inhaltsstoffe beruhigen, erleichtern das Einschlafen und fördern ein erholsames Durchschlafen. Melatonin, das „Schlafhormon“, steuert den Tag-Wach-Rhythmus, trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei und lindert die subjektiv empfundenen Auswirkungen von Jetlag.

Das Spurenelement Zink, der gesamte Vitamin-B-Komplex und Cholin sind weitere Inhaltsstoffe für einen guten und erholsamen Schlaf und Schlafrhythmus.



Adler Pharma
SCHÜßLER SALZE

**JETLAG,
SCHLAFSTÖRUNGEN
& UNRUHE**

*Gute Reise mit der
Schüßler Hausapotheke*

**Schüßler
Hausapotheke**
Adler Pharma

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

*Diskret
und
beständig*

Wirkstoffpflaster Pflaster mit Köpfchen

Transdermale therapeutische Systeme (TTS) erlangen immer größere Bedeutung und sind vor allem aus der modernen Schmerztherapie nicht mehr wegzudenken. Nicht alle Arzneistoffe sind geeignet, über die Haut des Patienten aufgetragen und über die Blutbahn in den Körper eingeschleust zu werden. Neben bestimmten chemischen und physikalischen Eigenschaften, welche der Arzneistoff besitzen muss, muss er auch in der Lage sein, bereits in geringen Mengen eine ausreichende Wirkung zu erzeugen.

Nicht nur Patienten mit Schluckbeschwerden oder Schwierigkeiten, sich die regelmäßige Einnahme zu merken profitieren davon: Wirkstoffpflaster sind eine immer öfter verwendete Alternative.



von Mag. pharm. Irina Schwabegger-Wager

Neben den bekannten „Schmerzplaster“ mit stark wirksamen Opioiden erfreuen sich Pflaster mit Nikotin zur Raucherentwöhnung ebenso immer größerer Beliebtheit wie hormonell

bestückte Pflaster zur Verhütung oder Therapie der hormonellen Umstellung in den Wechseljahren. Auch zur Therapie der Demenz sowie der Vorbeugung von Angina-pectoris-Anfällen steht diese innovative Arzneiform zur Verfügung.

TIPP

So gehts

- Nach dem Öffnen der Schutzhülle die Folie vom transdermalen Pflaster entfernen.
- Pflaster auf die jeweils vorgeschriebene Körperregion kleben, diese muss dabei trocken, sauber, fettfrei, unverletzt und möglichst unbehaart sein. Sonnenirritierte, tätowierte oder vernarbte Hautstellen und solche, die sich bei Bewegung falten, sind als Klebefläche ungeeignet.
- Auf die ausgewählte Hautstelle keine Cremen, Lotionen oder Öle auftragen – dies beeinträchtigt die Klebekraft des Pflasters.
- Müssen Haare entfernt werden, so dürfen diese nur geschnitten, nicht rasiert werden. Beim Pflasterwechsel immer eine neue Hautstelle wählen.
- Pflaster auf die gewünschte Stelle aufkleben und andrücken (bis zu 60 sec.)
- TTS niemals zerschneiden – Gefahr der Überdosierung

Nach und nach ...

Das Transdermale therapeutische System (TTS) gibt nach dem Aufkleben auf die Haut den Wirkstoff langsam in die oberen Hautschichten ab. Durch die zeitlich kontrollierte „Nach und nach“-Abgabe des Wirkstoffes entsteht eine Depotform, welche je nach verwendetem Arzneistoff unterschiedlich lange verwendet wird. Dabei wird der Magen-Darmtrakt umgangen und der Arzneistoff gelangt direkt ins Blut.

Da TTS Arzneistoffe über mehrere

Tage kontinuierlich an den Körper abgeben können, entfällt für Patienten die oft mehrmals tägliche Einnahme von oralen Arzneiformen und bedeutet so eine enorme Erleichterung bei einer Dauertherapie. Nicht geeignet sind TTS zur Behandlung von akuten Zuständen, da der Arzneistoff im Blut seine maximale Wirkung erst nach einigen Stunden erreicht und individuelle Faktoren wie Hauttemperatur, Fieber oder direkte Sonnen-

bestrahlung ebenfalls den Blutspiegel beeinflussen. Bei Schmerzpfleistern etwa verzögert sich der Wirkungseintritt beim erstmaligen Kleben um 12 bis 24 Stunden, erst dann lässt sich der maximale schmerzstillende Effekt richtig beurteilen.

Ebenso kann es aufgrund ihrer Beschaffenheit zu einer längeren Wirkung über das Entfernen des Pflasters hinaus kommen.

Mit transdermalen Pflastern kann problemlos geduscht, gebadet und geschwommen werden.

Übermäßige Wärme jedoch, wie sie bei direkter Sonneneinstrahlung, heißem Baden, Fieber oder der Verwendung von Heizkissen entsteht, sollte vermieden werden. Ebenso kann sich durch starkes Schwitzen das Pflaster vorzeitig ablösen und ein Kleben eines neuen Pflasters notwendig machen.

Aufbewahrt werden TTS so wie die meisten Arzneimittel bei normaler Raumtemperatur an einem kühlen, trockenen Ort, am besten getrennt von den Verbandstoffen in der Hausapotheke, um einer Verwechslung mit normalen Pflastern zur Wundbehandlung vorzubeugen.



Hormonpflaster zur Verhütung erfreuen sich großer Beliebtheit.

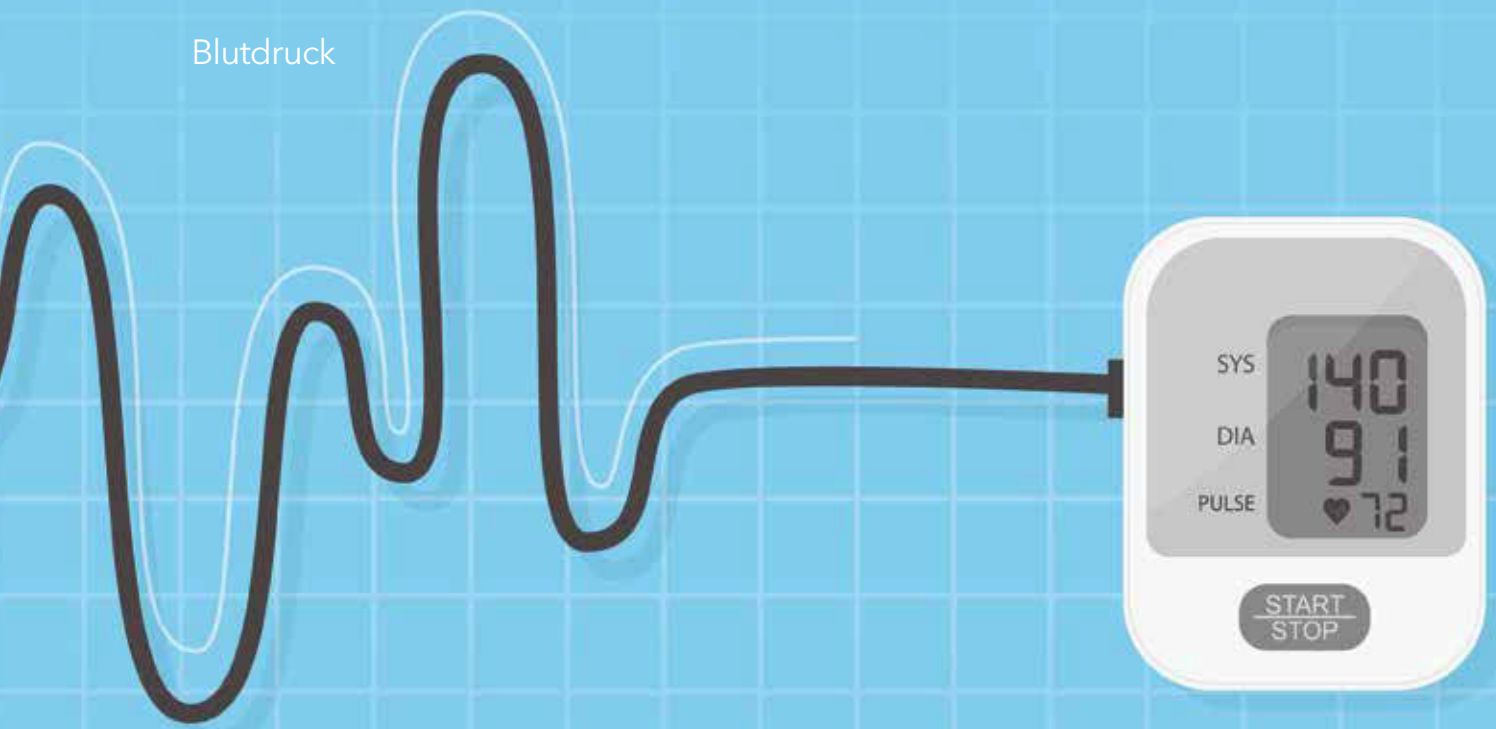


TIPP

von der Apothekerin

- Zum einfachen Merken des vorgeschriebenen Pflasterwechsels empfiehlt es sich, Datum und Uhrzeit der Anwendung auf der Verpackung zu notieren. Das Pflaster selbst jedoch sollte nicht beschriftet werden.
- Nach der Verwendung sind meist noch beträchtliche Mengen an Wirkstoff im Pflaster vorzufinden. Daher sollten TTS nach der Abnahme nach innen zusammengeklebt und mit Zeitungspapier umhüllt kindersicher in den Hausmüll geworfen werden. Wer auf Nummer sicher gehen will, entsorgt sie über die Apotheke.

Blutdruck



Wenn der Blutdruck Kapriolen schlägt: Die Natur kann helfen!

Arm her – und Blutdruck messen! Ob Arzt, Sanitäter oder Pflegepersonal, wenn es darum geht, den grundsätzlichen Gesundheitszustand eines Menschen zu erfassen, ist die Kontrolle des Blutdrucks eine der ersten Maßnahmen. Vor allem regelmäßig gemessen, hat der Wert eine hohe Aussagekraft. Ist er aus der Norm, hat die Natur ein ganzes Paket an wirksamen Mitteln parat, um ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Man spürt ihn nicht, er tut nicht weh. Aber er gehört zu den größten Risikofaktoren für unsere Gesundheit – der Bluthochdruck. Etwa ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung ist in Österreich mittlerweile davon betroffen. Ein Großteil aller Schlaganfälle und Herzinfarkte lassen sich auf dauerhaft erhöhten Blutdruck zurückführen. Das heißt: Der Wert liegt regelmäßig bei 140/90 oder darüber.

Blutdruck regelmäßig messen

Soweit sollte man es aber nicht kommen lassen. Daher ist es ratsam, zumindest ab dem 40. Lebensjahr den Blutdruck regelmäßig zu messen. Übersteigt dieser den Optimalwert von 120/80 und treten dazu auch immer wieder einmal Nervosität, Gereiztheit, Schwindel und Ohrensausen auf, dann sollte man aktiv werden, um Schlimmeres zu verhin-

dern. Und da ist es nicht notwendig, gleich zu Medikamenten zu greifen. Allen voran gilt es, den Lebensstil zu überdenken, auf ausgewogene, salzarme Ernährung und viel Bewegung zu achten. Übergewicht vermeiden beziehungsweise reduzieren! Risikofaktoren wie erhöhten Alkohol- und Nikotinkonsum einstellen. Und auf Unterstützung aus der Natur zurückgreifen. Eines von vielen Mitteln mit ausgleichender Wirkung auf Herz, Kreislauf und Blutdruck ist da beispielsweise der Weißdorn.

Die Natur hat wirksame Mittel

Weniger gefährlich, aber ebenfalls sehr belastend, ist ein zu niedriger Blutdruck. Der zeigt sich häufig mit Schwindel, man fühlt sich matt, antriebslos, müde und es ist einem sehr leicht kalt. Der Kreislauf macht immer wieder einmal

Entgeltliche Einschaltung

schlapp, im schlimmsten Fall kommt es zum Kollaps. Wechselduschen und Kneippkuren helfen, ihn auf natürliche Weise wieder auf Trab zu bringen. Bei Herzklopfen und Schwindel aufgrund von Kreislaufbeschwerden kann Rosenlorbeer wertvolle Unterstützung bieten. Aber ganz unabhängig davon, ob man eher zu einem erhöhten oder einem zu niedrigen Blutdruck neigt, kann es sinnvoll sein, das Herz-Kreislauf-System allgemein zu stärken.

Homöopathie stärkt das Herz

Und auch da erweist sich die Kombination aus gesundem Lebensstil und pflanzlicher Unterstützung aus der Natur als äußerst sanfte, aber wirkungsvolle Maßnahme. Ob Weißdorn oder Rosenlorbeer, ob Kampfer oder weiße Nieswurz, diese und noch viele andere Natur-Produkte wirken sich günstig auf den Blutdruck und das Herz-Kreislauf-System aus.

Das Angenehme ist, dass man nicht jede Pflanze und jedes Kraut aufwendig selbst auf- und abkochen, überbrühen usw. muss, denn es gibt die gesammelte Wirkung – kompakt und konzentriert – in homöopathischen Produkten, die man sich einfach in der Apotheke holen kann. Das wichtigste Prinzip der Homöopathie beruht übrigens darauf, die Selbstheilungskräfte des Körpers anzuregen und dem Menschen so seine gesunde Balance wiederzugeben. Dafür werden pflanzliche, tierische und mineralische Substanzen in stark verdünnter Form eingesetzt und gezielt auf die jeweilige Gesundheitsproblematik zugeschnitten.

Wussten Sie,...

...dass die Homöopathie in Österreich zu den beliebtesten komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden zählt? Laut einer aktuellen Umfrage verwendet jeder zweite Österreicher ab 15 Jahren homöopathische Heilmittel.*

* APA – Austria Presse Agentur, 2016

Entgeltliche Einschaltung



Bluthochdruck natürlich behandeln

Apozema® Nr. 10 Bluthochdruck-Tropfen

Die sanfte und wirksame Hilfe bei:

- Schwindel
- Ohrensausen
- Herzklopfen
- Druckgefühl in der Herzgegend

APOZEMA® homöopathisch. natürlich. sicher.

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



Pilze, Hornhaut, Blasen **So pflegen Sie Ihre Hände und Füße**

Während viele Menschen ihr Gesicht gewissenhaft mit Cremes pflegen, vernachlässigen sie oft ihre Hände und Füße. Doch auch sie sind empfindlich und benötigen unsere Aufmerksamkeit.



von Camilla Burstein, MA

Die Haut auf dem Handrücken ist sehr empfindlich. Sie ist wesentlich dünner als in anderen Körperregionen, ähnlich fein wie unsere Gesichtshaut. Die Haut der Hände wird leicht rissig und faltig, wenn sie nicht genug Feuchtigkeit bekommt. Und da es auf dem Handrücken kaum Haare und Drüsen gibt, trocknet die Oberfläche dort besonders aus. Pflegeprodukte für die Hände sind in vielen Varianten zu

haben. Harnstoff (Urea) sowie Oliven- oder Jojobaöl sind gut zur Pflege geeignet. Übrigens: auch die Hände freuen sich hin und wieder über ein Peeling, das abgestorbene Hautschuppen entfernt.

Man sagt, Hände verraten das wahre Alter. Gefürchtet sind deshalb die so genannten Altersflecken auf dem Handrücken. Unsere Hände sind dem Sonnenlicht über viele Jahre meist schutzlos ausgeliefert. Vergessen Sie deshalb nicht, auch Ihre Hände mit einem hohen Lichtschutzfaktor einzucremen!

Auf großem Fuß

Täglich tragen sie das gesamte Körpergewicht und selbst Laufmuffel legen in ihrem Leben durchschnittlich 100.000 Kilometer zu Fuß zurück. Der Druck, der dabei auf den Füßen lastet, ist enorm. Hornhaut bildet sich an Stellen mit der größten Belastung, oft sind das die Fersen und Ballen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, um unerwünschte Hornhaut mechanisch zu entfernen. Bimssteine, Hornhautschwämme, Raspeln, Feilen oder Hornhauthobel. Das Wichtigste ist, immer nur so viel Hornhaut abzutragen, dass sich die Haut beweglich



Da es auf dem Handrücken kaum Haare und Drüsen gibt, trocknet die Oberfläche dort besonders aus.

NAGELPILZ? SOFORT HANDELN!



NEU!

excilor®
NAGELPILZBEHANDLUNG
FORTE

**Die Behandlung von Nagelpilz
mit einem revolutionären
Anwendungsmodus:**

- / 24 Stunden wirksam**
- / Einmal pro Tag anwenden
kein Feilen erforderlich**
- / Nach dem Trocknen
transparent**

www.excilor.com

Stand: Mai 2018 BG-JV.EXC 180602
GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6380 Fieberbrunn.
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen
dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung,
Arzt oder Apotheker.

 **Vemedica**
CONSUMER HEALTH



TIPP

vom Apotheker

- Füße nach dem Waschen gut abtrocknen
- Handtücher sowie Socken bei mindestens 60 °C waschen oder einen Hygienewäschespüler verwenden
- Schuhe desinfizieren
- möglichst viel Luft an die Füße lassen
- Hände nach der Behandlung gut waschen

anfühlt, aber keine Schmerzen auftreten.

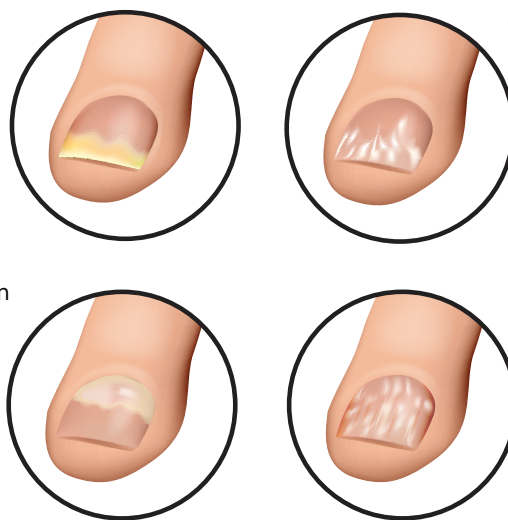
Als Alternative können Cremes mit hornhautreduzierenden Inhaltsstoffen verwendet werden. Einer der häufigsten Wirkstoffe, die Salicylsäure, führt jedoch bei empfindlicher Haut oftmals zu Hautirritationen, sodass eine umfassende Beratung bei der Produktwahl empfohlen wird. Menschen mit sehr sensibler Haut sowie Diabetikern wird grundsätzlich von Salicylsäure-Produkten abgeraten.

Auch vorbeugend lässt sich einiges tun. Regelmäßige Peelings entfernen abgestorbene Hautschuppen und pflegen die Haut. Fragen Sie nach einer speziellen Peeling-Mischung in Ihrer Apotheke.

Hautpilz

Mit dem Sommer und der Schwimmbadsaison bringt der ein oder andere ein unangenehmes Mitbringsel mit nach Hause: Fußpilz. Lästiger Juckreiz oder ein Brennen zwischen den Zehen ist das typische erste Anzeichen für eine Fußpilzerkrankung. Später beginnt sich die Haut zu rötten und zu schuppen, außerdem kommen Blasen und kleine Risse hinzu. Pilze lieben eine feuchtwarme Umgebung und sind deshalb besonders oft in Umkleidekabinen und Duschen zu finden. Die beste Vorbeugung ist das Tragen von Badeschuhen. Auch schwitzende Füße in geschlossenen, wenig atmungsaktiven Schuhen neigen zu Fußpilzerkrankun-

Pilze lieben eine feuchtwarme Umgebung und sind deshalb besonders oft in Umkleidekabinen und Duschen zu finden.



Nagelpilze sind die häufigste Ursache für gelblich verfärbte, verdickte Nägel.

gen. Tritt eine Fußpilzerkrankung auf, müssen auch Socken und Schuhe desinfiziert werden, um den Träger vor einer erneuten Infektion zu schützen. In der Apotheke gibt es lokal wirksame Arzneistoffe in Form von Cremes, Gelen, Lösungen oder Pudern, mit denen eine Selbstbehandlung möglich ist. Das Wichtigste bei der Fußpilzbehandlung ist die konsequente Therapie.

Nagelpilz

Nagelmykosen (Onychomykosen) gehen immer auf eine Vorschädigung des Nagels zurück, welche als Eintrittspforte für Pilze dienen. Ein Nagelpilz sollte nach Diagnosestellung unbedingt behandelt werden, denn er heilt nicht von alleine aus und ist – so wie auch ein Fußpilz – ansteckend. Da Nagelveränderungen nicht immer einem Pilz geschuldet sind, sollte eine genaue Diagnose durch einen Dermatologen erfolgen.

Der infizierte Teil des Nagels kann durch die Behandlung mit Harnstoffsalbe abgelöst werden. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Erst danach kommt der antimykotische Wirkstoff zum Einsatz. Zur Verfügung stehen Nagellacke mit pilzabtötenden Substanzen, die einmal täglich bis einmal wöchentlich aufgetragen werden.

Die Behandlungsdauer beträgt meist mehrere Monate – bleiben Sie konsequent.

Sind mehr Zehen betroffen, wird empfohlen, einen Arzt aufzusuchen.



Schöne und gesunde Fußnägel brauchen Pflege!

Der Druck, der auf unseren Füßen lastet, ist enorm. Hornhaut bildet sich an Stellen mit der größten Belastung.

Das Gleiche gilt für Schwangere, Stillende, Kinder unter 18 Jahren und chronisch Kranke.

Nagelpflege ist wichtig

Nägel bestehen aus Hornmaterial und wachsen bis zu einem Millimeter pro Woche. Gesunde Nägel sind glatt, etwa einen Millimeter dick und so transparent, dass das Nagelbett durchschimmert.

Besonderes Augenmerk ist an den Händen auf die Reinigung und Pflege des Nagelwalls zu richten, hier können sonst Mikroben entstehen.

Für die Nagelpflege stehen zahlreiche Produkte aus der Apotheke – wie zum Beispiel Nagelsalben und -öle – zur Verfügung.

Veränderungen der Nägel können viele Ursachen haben: falsche Pflege, zu enge Schuhe oder Erkrankungen.

Nagelpilze sind die häufigste Ursache für gelblich verfärbte, verdickte Zehennägel. Meist entstehen sie durch einen unbehandelten Fußpilz.

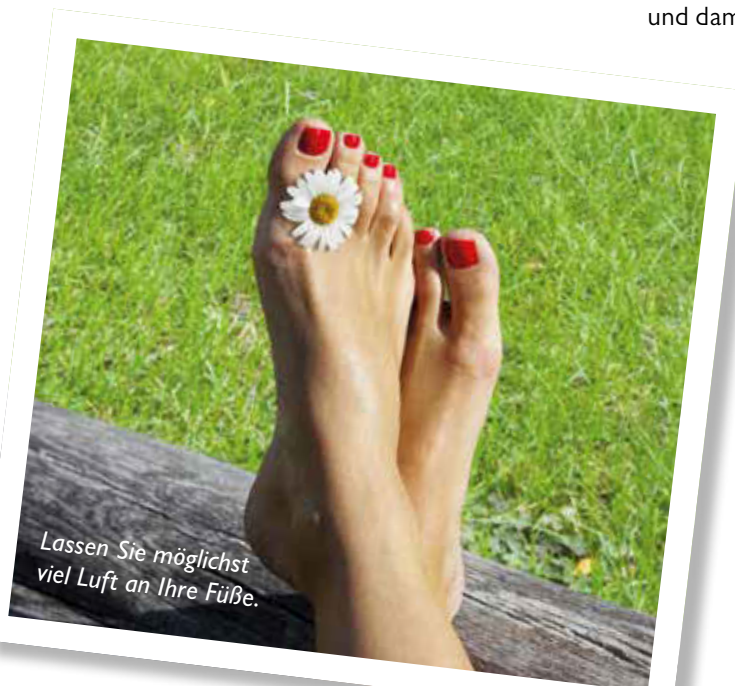
Schöne und gesunde Fußnägel benötigen regelmäßige Pflege, am besten mit rostfreien, hochwertigen Zangen, Knipsern oder Scheren. Zehennägel müssen anders als

Fingernägel immer gerade abgeschnitten werden – sonst können sie einwachsen. Außerdem sollten sie nie über die Zehenkuppe hinausragen. Stoßen zu lange Nägel im Schuh an, kann es zu Blutergüssen kommen.

Blasen

Eine Blase entsteht, wenn sich durch anhaltende Reibung die oberen von den unteren Hautschichten lösen. Es entsteht ein Hohlraum, in den Gewebsflüssigkeit einfließt, wodurch sich die Haut aufwölbt. Blasen sollten niemals aufgestochen werden. Besser ist es, ein Pflaster darüber zu kleben und damit weitere Reibung zu

vermeiden. Spezielle Blasenpflaster aus der Apotheke helfen, dass die Blase schneller verheilt. Ist die Blase bereits aufgegangen, sollte die Stelle zunächst mit einem Wunddesinfektionsmittel desinfiziert und anschließend mit einem Pflaster abgedeckt werden.



Lassen Sie möglichst viel Luft an Ihre Füße.



Blasenentzündung Ein brennendes Problem

Ständiger Harndrang, quälendes Brennen und Stechen beim Wasserlassen, krampfartiges Ziehen im Unterbauch – das sind die typischen Symptome einer Blasenentzündung. Besonders unangenehm sind immer wiederkehrende Blasenentzündungen.



von Dr. Angelika Chlud

Betroffen: vor allem Frauen

Bei Frauen ist die Harnröhre mit vier Zentimetern deutlich kürzer als bei Männern (20 Zentimeter). Daher können Bakterien leichter über die Harnröhre in die Harnblase gelangen und dort eine Entzündung auslösen. Jede zweite Frau ist gelegentlich, jede vierte Frau sogar häufig davon betroffen. Warum das so ist, ist noch nicht geklärt. Genetische Faktoren könnten eine Rolle spielen.

Teststreifen als Nachweis

Der Nachweis einer Harnwegsinfektion gelingt ganz einfach mittels eines Teststreifens, der in den Urin getaucht wird. Dieser Test kann jederzeit zur Kontrolle selbst durchgeführt werden. Dafür gibt es Teststreifen, die in Abschnitte unterteilt sind, die sich verfärben. Anhand einer Farbskala lässt sich bestimmen, ob Nitrit und Leukozyten im Urin vorhanden sind. Als Zeichen einer gesteigerten Immunabwehr finden sich vermehrt Leukozyten bei bakterieller Infektion. Bakterien verwandeln Nitrat, das bei gesunden Menschen im Harn ausgeschieden wird, zu Nitrit. Ein auf Nitrit positiver Urintest ist daher ein klares Indiz für eine bakterielle Blasenentzündung.

Wiederkehrende Harnwegsinfekte

Harnwegsinfekte werden in akute oder wiederkehrende sowie unkomplizierte oder komplizierte Verlaufsformen unterteilt. Eine unkomplizierte

zierte Infektion beschränkt sich auf Harnröhre und Harnblase und heilt innerhalb weniger Tage komplikationslos ab. Darmbakterien sind dabei die häufigsten Verursacher einer akuten, unkomplizierten Blasenentzündung. Breitet sich die Infektion auf die oberen Harnwege oder die Nieren aus oder betrifft sie bestimmte Personengruppen wie Schwangere, spricht man von einem komplizierten Verlauf. Besonders belastend sind wiederkehrende Harnwegsinfekte. Davon spricht man, wenn Patientinnen an drei oder mehr Infekten pro Jahr erkranken.

Mit Zucker gegen Infektionen

In vielen Fällen sind Antibiotika zur Behandlung der Blasenentzündung unverzichtbar. Da wiederholte Einnahmen von Antibiotika die Darmflora und das Immunsystem belasten, wurde nach Alternativen gesucht. Fündig wurden die Forscher bei einer Zuckerart, die in Pflanzen vorkommt, der D-Mannose. Im Labor konnten sie feststellen, dass Mannose Bakterien binden kann. Daraus folgte die Überlegung, dass

Darmbakterien sind die häufigsten Verursacher einer akuten, unkomplizierten Blasenentzündung.

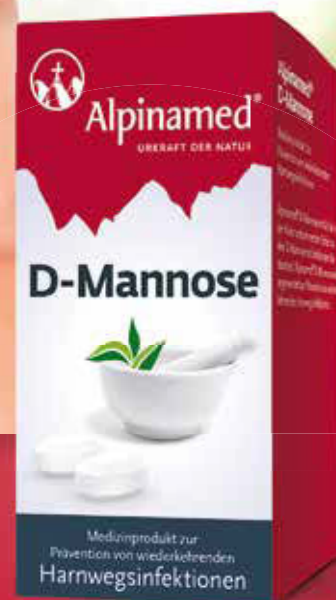
die Einnahme von Mannose, die größtenteils mit dem Urin wieder ausgeschieden wird, Bakterien in der Blase bindet. Diese Krankheitskeime werden anschließend an Mannose gebunden und über den Urin ausgeschieden. Der Effekt wurde bereits in klinischen Studien überprüft. D-Mannose erwies sich dabei als wirksam und sicher.

Weitere Verhaltensmaßnahmen, die unterstützend wirken, und oft empfohlen werden lauten: viel trinken und nach dem Sex die Blase entleeren.



Alpinamed®
URKRAFT
DER NATUR

Blase geschützt!



✓ Vegan

Harnwegsinfekten wirkungsvoll und praktisch vorbeugen.

- ✓ Verringert das Wiederauftreten von Infektionen
- ✓ Unterstützt eine gesunde Blase
- ✓ Praktisch zum Kauen, Lutschen oder Schlucken
- ✓ Vorteilhafte Monatspackung

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



Tipp: Zur Stärkung der Abwehrkräfte!



Nahrungsergänzungsmittel mit dem Extrakt frischer Preiselbeeren und Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Qualitätsprodukt mit hohem PAC-Gehalt.

Gesunde Gelenke – nicht dem Schicksal überlassen

Die Beweglichkeit unseres Körpers haben wir mehr als 300 Gelenken zu verdanken, wobei circa ein Drittel davon mobile Gelenke sind. Jedes einzelne davon ist ein komplexes Konstrukt. Das Grundgerüst besteht aus Gelenkkopf und -pfanne, die perfekt aufeinander passen. Sie sind beide von Knorpel überzogen, der zwischen ihnen bestehende Hohlraum ist von einer Flüssigkeit, der so genannten Gelenkschmiere gefüllt. Die Gelenkkapsel wiederum besteht aus Bindegewebe und umhüllt neben Muskeln und Sehnen schützend das Gelenk. Kaum ein Körperteil ist so stark beansprucht wie ein Gelenk. Bei jedem Schritt, wenn wir nach etwas greifen, oder wenn wir unseren Kopf drehen. Ohne Gelenke wäre das alles nicht möglich.

Der natürliche Alterungsprozess, Bewegungsmangel, Übergewicht oder Fehl- und Überbelastung setzen den Gelenken zu. Erfahren Sie hier, was Sie für die Beweglichkeit der Gelenke und die Elastizität der Bänder tun können.

Funktionsfähigkeit erhalten

Dass gesunde Ernährung und sanfte Bewegung für gesunde Gelenke unverzichtbar sind, ist nichts Neues. Gelenkknorpel verfügen nämlich über keine Blutgefäße und werden daher nur durch regelmäßige Bewegung über die Gelenkflüssigkeit versorgt und am Leben erhalten. Dennoch ist es nicht immer einfach, seinen Lebensstil dementsprechend zu gestalten. Was man zusätzlich tun kann, ist eine gezielte und rechtzeitige Unterstützung der knorpelbildenden

Zellen mit den richtigen Nährstoffen. Sie leisten einen Beitrag zum Erhalt der Knorpelstruktur und fördern die Beweglichkeit. Damit unterstützen sie die Gelenke optimal von innen. Aber welche Gelenknährstoffe sind dazu besonders geeignet?

Perfektes Zusammenspiel

Bewährt hat sich hier eine Kombination aus den fünf wichtigsten Gelenknährstoffen, die sich gegenseitig sinnvoll ergänzen:

- **Glucosamin** als wichtiger Strukturbaustein des Gelenkknorpels, ist für alle Gleit- und Dämpfungsschichten notwendig und regt die knorpelbildenden Zellen an.

- **Chondroitin** schützt dank seiner hohen Wasserbindungskapazität den Knorpel vor dem Austrocknen. Dies begünstigt dessen Elastizität und er kann Druck besser abfedern.
- Natürliches **Collagen** ist Bestandteil jener langen Fasern, die in Knorpeln, Bändern, Bandscheiben und Knochen enthalten sind. Es fungiert als „Kittsubstanz“, wodurch diese ihre Festigkeit, Druckfähigkeit und Elastizität behalten.
- **Hyaluronsäure** ist Hauptbestandteil der Gelenkflüssigkeit. Sie wird auch als Gelenkschmiere bezeichnet und reduziert die Reibung zwischen den Knorpeln.
- Biologisch aktiver **Schwefel (MSM)** als wichtiger Bestandteil von Knorpeln und Bändern ist ebenfalls für die Elastizität wichtig.

Achten Sie außerdem darauf, dass Sie die Vitamine C, D, E sowie die Spurenelemente Selen und Mangan zu sich nehmen. Vitamin C unterstützt die Collagenbildung und trägt so zu einer normalen Knorpelfunktion bei. Vitamin D wiederum unterstützt eine normale Aufnahme und Verwertung von Calcium und Phosphor und damit den Erhalt gesunder Knochen. Vitamin E, Selen und Mangan tragen zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

Ausdauer bewahren

Enthalten sind diese Nährstoffe in hochwertigen Präparaten aus der Apotheke. Der Vorteil dieser Gelenknährstoffe liegt darin, dass sie direkt zum Gelenk gelangen. Somit erreichen sie die Wurzel des Problems. Salben wiederum dringen ins Gewebe ein und eignen sich eher zur kurzfristigen Anwendung. Zu beachten ist, dass man diesen Mikronährstoffen eine gewisse Zeit geben muss, damit sie ihre volle Kraft entfalten. Daher sind Geduld und eine konsequente Zufuhr wesentlich für die Gelenke. Gerade wenn man Nährstoffe über einen längeren Zeitraum einnimmt, sollte man Präparate wählen, die gut verträglich sind und deren Einnahme über mehrere Monate möglich ist. Das in österreichischen Apotheken am meisten verkaufte Produkt ist hier Gelenks complex von Dr. Böhm®.*

*Apothekenabsatz Produkte zur gesunden Gelenkfunktion lt. IQVIA Österreich OTC Offtake MAT/3/2019

Entgeltliche Einschaltung

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE GELENKE



Qualität aus
Österreich.

Dr. Böhm® Gelenks complex. Damit Bewegung wieder Freude macht.

Abnützungserscheinungen der Gelenke und die damit verbundenen Probleme treten früher oder später bei fast jedem auf. Damit die Gelenke auch weiterhin mitspielen, empfehlen wir Dr. Böhm® Gelenks complex. Dieser enthält eine **Kombination der wichtigsten Gelenkbausteine** plus Vitamin C, D und Mangan und sorgt für:

- ✓ Beweglichkeit der Gelenke
- ✓ Elastizität der Bänder

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Teil 3

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





Was tun, wenn? Plötzlich Pflegefall ...

Ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter – in den eigenen vier Wänden. Das ist das, was viele sich wünschen. Mit einem entsprechenden Wohnungsumbau, angepasst auf die individuellen Bedürfnisse, kann dies auch möglich sein.



von Petra Zacherl

Kaum jemand denkt beim Ankauf einer neuen Wohnung oder seinem Hausbau an eventuell später auftretende Behinderungen. Doch vieles ändert sich im Laufe eines Lebens – und meistens ohne Vorwarnung. Aber: Schon kleine Umbauten können helfen, weiterhin unabhängig zuhause, in der vertrauten Umgebung, wohnen bleiben zu können.

Barrierefreiheit: Aller guten Dinge sind vier

Es gibt vier Aspekte der Barrierefreiheit. Wer sein Augenmerk einmal auf sie gelegt hat, für den ist es leicht, sich in jeder Phase des Lebens zuhause gut aufgehoben zu fühlen:





Bewegungsfreiheit trotz Rollator – bei kluger Raumgestaltung gut möglich.

1. Stufenloser, ebener Zugang im gesamten Wohnbereich

Schiebt man einen Rollator oder sitzt im Rollstuhl, so kann schon ein einziger Zentimeter zum Hindernis werden; Schwellen sind eine bauliche Stolperfalle – genauso wie freiliegen-

de Telefonkabel oder hochstehende Teppichkanten!

2. Ausreichende Durchgangsbreiten

Eine ausreichende Durchgangsbreite bei Türen von 80 cm ist das Um und Auf. So ist auch für gebrechliche Personen, die eine Begleitperson an der Seite haben, der Zugang zu allen Räumen möglich. Beachten Sie, dass die ideale Durchgangsweite nicht mehr als 90 cm betragen soll, da breitere Türen auch entsprechend schwerer sind.

3. 150 cm Bewegungsraum

Den Freiraum für Barrierefreiheit kann man mit einem Kreis von 150 cm Durchmesser gleichsetzen. Das ist die Bewegungsfläche eines Rollstuhls. Wer diesen Platz vorsieht, in dem

man sich umdrehen und manövrieren können muss, ist auf der sicheren Seite.

4. Die richtige Höhe

Es gibt eine Höhe, vor allem für Schalter und Griffe, die für alle passt: Und das ist zwischen 80 und 110 cm. Steckdosen sollten mindestens 40 cm vom Boden montiert sein. Da kommen auch Menschen, die im Rollstuhl sitzen, gut ran. Das Gleiche gilt für Türöffner und Heizkörperventile.

Auf www.sozialministeriumservice.at finden all jene, die gerne frei und uneingeschränkt leben und wohnen möchten, ein ausführliches Handbuch zum Thema „Barrierefreies Wohnen“ des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales und Konsumentenschutz.

TIPP

für Geh- und Sehbehinderte

- **Verzichten Sie auf hochflorige und lose Teppiche** – das kann so manchen in Sturzgefahr bringen. Auch rutschige Bodenbeläge und spiegelnde Oberflächen können verunsichern.
- **Handlauf bei Treppen und Rampen!** Handläufe auf beiden Seiten machen die Nutzung der Treppen einfacher, da man sich unabhängig von der individuellen Mobilitätsbeeinträchtigung links oder rechts festhalten kann. Sie dienen auch als Orientierungshilfe für Menschen mit Sehbehinderung. Achten Sie bei der Montage auf durchgängige, griffsichere Handläufe in einer Höhe zwischen 85 und 90 cm.
- **Notlicht mit Bewegungsmelder** – dies ist besonders zu empfehlen für den Weg vom Bett zum WC sowie für den Gang- und Stiegenbereich. So wird auch niemand in seiner Nachtruhe gestört und der Weg ist gut sichtbar.
- **Sorgen Sie für starke Kontraste!** Farben und Licht tragen viel zum Wohlfühlen beim Wohnen bei. Für sehbehinderte Menschen hat das Thema aber eine viel weitreichendere Bedeutung. Sie können wichtige Elemente im Raum wie Türrahmen und Möblierung nur dann erkennen, wenn sie sich durch starke Kontraste von der Umgebung abheben. Das Gleiche gilt für Glasflächen, Stufen und Absätze. Sind diese farblich markiert, können auch sie erkannt werden.



WIENER ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

**TIPPS VON
EXPERTEN**



**Ein Zuhause
das zu Ihren
Bedürfnissen passt**

Aufgrund von Erkrankungen oder des vorschreitenden Alters kommt es oft zu Bewegungseinschränkungen die den Alltag zur Herausforderung werden lassen. In dieser Situation wissen die meisten Betroffenen nicht, welche Maßnahmen sie ergreifen können, um die Lebensqualität und Sicherheit im eigenen Heim zu gewährleisten.

Wir vom **Wiener Roten Kreuz** unterstützen Sie sowohl bei einem barrierefreien Umbau sowie bei der Beschaffung von Hilfsmitteln. Manchmal reichen schon kleinere Aktionen wie das Entfernen von Türstapeln, das Anbringen von Rampen oder der Einsatz von Hilfsmitteln wie ein Duschhocker aus. Nicht immer ist ein Komplettumbau Ihrer Wohnung von Nöten. Sollte dies dennoch der Fall sein stehen wir Ihnen auch hierbei zur Seite.

Kostenlose Erstbesichtigung!

Ein Anruf genügt und wir begleiten Sie von der kostenlosen Erstbesichtigung über die Einreichung der Förderung bis hin zur Fertigstellung des Umbaus.

**SO ERREICHEN
SIE UNS:**

Wiener Rotes Kreuz
Karl-Schäfer-Strasse 8
1210 Wien

(01) 934 35 36
medizinprodukte@wrk.at
www.wrk.at



*wir lassen sie
nicht im stich!*

Seit vielen Jahren ist die **AIS 24 Stunden Betreuung** einer der führenden privaten Anbieter für ganz Österreich.

LOKALE ANSPRECHPARTNER DIREKT BEI IHNEN VOR ORT



**Bezirk Schärding, Grieskirchen,
Ried im Innkreis**

MAG. ANDREAS IRSIGLER

0676/81 42 82 693
andreas.irsigler@
ais-24stundenbetreuung.com



**Wien, Umgebung, Korneuburg
Home-Care-Management**

ALEXANDER WINTER

0676/63 33 841
alexander.winter@
ais-24stundenbetreuung.com



**Gmünd, Horn, Zwettl, Waidhofen a.d. Thaya
Krems a.d. Donau Stadt & Land**

QUALITAS MARTIN MÖRZINGER, MBA

0664/18 50 900
martin.moerzinger@
ais-24stundenbetreuung.com



**Wiener Neustadt
Stadt & Land**

HARALD SCHEIBER

0676/60 67 404
harald.scheiber@
ais-24stundenbetreuung.com



Bezirk Vöcklabruck, Gmunden

MICHAEL POCK

0699/ 10 10 56 33
michael.pock@
ais-24stundenbetreuung.com



**Gänserndorf, Bruck a.d. Leitha,
Neusiedl/See**

ING. MATHIAS BRISTELA

0664/62 14 002
mathias.bristela@
ais-24stundenbetreuung.com



**Graz Stadt & Umgebung,
Südoststeiermark**

HEIMO WESS, MSC

0664/88 73 38 13
heimo.wess@
ais-24stundenbetreuung.com



**Wels Stadt & Land,
Linz Stadt & Land**

**PSD ProSoziale Dienste
PETRA SONNLEITNER**

0676/84 30 72 843
petra.sonnleitner@
ais-24stundenbetreuung.com



**Bezirk Liezen, Ennstal,
Steir. Salzkammergut**

HEIDI GRUNDNER

0664/88 73 38 72
heidi.grundner@
ais-24stundenbetreuung.com



Salzburg (Stadt & Land)

STEFAN PIMISKERN

0650/83 84 852
stefan.pimiskern@
ais-24stundenbetreuung.com



**Deutschlandsberg, Voitsberg,
Leibnitz**

FA. KREBS KG

0660/197 39 23
christopher.krebs-bacher@
ais-24stundenbetreuung.com



**Lilienfeld, St. Pölten
Stadt & Land**

FA. DRINIC OG

0664/92 00 060
drinic@ais-24stunden-
betreuung.com

Jährlich über **1.000 zufriedene Kunden** vertrauen AIS | **Jahrelange Erfahrung** – professionelle und seriöse Vermittlung und Weiterbetreuung im Laufe der gesamten Betreuung | **Laufendes Betreuungs- und Besuchskonzept** mit persönlichen Kontrollbesuchen unserer lokalen Ansprechpartner | **100%ige Rechtssicherheit** sowie die **gesamte organisatorische Abwicklung** | **Eigenes Trainingszentrum** für unsere Personenbetreuer – wir kennen unsere Betreuungskräfte | **Demenzgerechte Schauräume** im AIS Trainingszentrum

www.ais-24stundenbetreuung.com

iDuMo-Lift – Die praktische Lösung fürs Badezimmer

Ein Wannenbad wirkt beruhigend und entspannend, hebt somit das psychische und körperliche Wohlbefinden und belebt zudem Kreislauf und Stoffwechsel. Daher sollten Sie, bevor Sie sich für den Ausbau einer Wanne und den Einbau einer Dusche entscheiden, die Montage eines Wannenliftes in Betracht ziehen.

Was spricht für den iDuMo-Lift?

Im Gegensatz zu einem kompletten Badumbau ist die Montage viel günstiger und mit einer Montagezeit von ein bis maximal zwei Stunden deutlich schneller. Mit dem Tuchlift gelangt man sicher und sanft in die Wanne und wieder hinaus. Weiters werden Unfallgefahren minimiert.

Oft liebäugeln Interessenten auch mit dem Einbau einer Tür in die



bestehende Badewanne oder möchten eine neue Badewanne mit Tür erwerben. Dies bietet ebenfalls nicht unbedingt den gewünschten Nutzen. Denn ältere und körperlich beeinträchtigte Menschen kommen mit oben genannten Möglichkeiten zwar ebenerdig in die Wanne hinein, doch stehen sie dann immer noch da – und das eigentliche Problem wird dadurch nicht gelöst. Denn, wenn das Baden beschwerlich ist, ist es meist auch so, dass man sich nicht in die Badewanne setzen kann beziehungsweise das Aufstehen aus der Wanne sehr schwierig ist. Dem steuert der iDuMo-Lift entgegen.

So einfach ist der iDuMo-Lift zu bedienen ...

Entgeltliche Einschaltung

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

Nager Klein aber oho!



Auch vermeintlich pflegeleichte Heimtiere wie Kaninchen und Meerschweinchen benötigen eine artgerechte Haltung und Zuwendung.

von Mag.med.vet. Sonja Franz

Im Schnitt werden Meerschweinchen sechs bis acht Jahre alt, Kaninchen sogar älter als zehn Jahre. Damit sie artgerecht alt werden können, ist einiges zu beachten. Sie alleine zu halten gilt als Tierquälerei. Das Gehege sollte ausbruchsicher und gut geschützt vor Fressfeinden sein, wenn sie im Freien gehalten werden. Wichtig sind Rückzugsmöglichkeiten in Form von Häuschen, Papprollen, Rohren, Wurzeln sowie Nagematerial in Form von (ungiftigen) Ästen, damit die Zähne nicht zu lang werden. In der

Wohnung brauchen sie mehrere Stunden am Tag Auslauf, um ihren Bewegungsdrang ausleben zu können.

„Heimtiersicher“ bedeutet: ohne Pflanzen, Kabel, Gefahr des Einquetschens zwischen Möbeln usw. Heimtiere sind übrigens gar keine Kuscheltiere: Die meisten fühlen sich gestresst, wenn sie von Kindern auf den Schoß genommen, gestreichelt oder gar herumgetragen werden. Wichtig ist, dass man die Tiere regelmäßig auf Abszesse, Wunden und Verschmutzungen untersucht.

Serie

Hitzeschutz für Kaninchen

Kaninchen vertragen als Höhlenbewohner hohe Temperaturen nur schlecht, ab 30 °C besteht die Gefahr eines Hitzeschlages. Auf keinen Fall dürfen Kaninchen daher im Sommer in einem Käfig ins Freie ohne Schatten gestellt werden. Als Kühlplatz in der Wohnung kann man unter einen umgedrehten Topfuntersetzer aus Plastik einige Kühllakus und darüber ein Handtuch legen. Wasser muss immer zur Verfügung stehen.

Nager würden Rohkost kaufen

Heu sollte für die Tiere ständig zur Verfügung stehen, sonst funktioniert ihr Verdauungstrakt auf Dauer nicht. Dazu kommt vitamin- und nährstoffreiches Saftfutter in Form von Karotten, Fenchel, Salat und Kräutern wie Petersilie, Dill, Salbei, Borretsch und Bohnenkraut. Meerschweinchen brauchen ausreichend Vitamin C, das man auch dem Trinkwasser beifügen kann. Eher nicht empfehlenswert für Nager sind Salatgurken, rote Rüben, Paradeiser, Zucchini und mehr als ein täglicher Esslöffel Trockenfutter mit Getreide. In Sachbüchern oder auf Expertenseiten im Internet findet man Informationen rund um die richtige Heimtierhaltung und auch eine Liste von allen giftigen Zierpflanzen. Über Krankheitsvorsorge und etwaige notwendige Impfungen bei Kaninchen berät am besten der Tierarzt Ihres Vertrauens.



Zeitmanagement Stress lass nach

Stress ist der Versuch des Körpers, sich auf verschiedene Arten von Überlastung einzustellen. Jeder ist einmal gestresst oder hat mit Zeitfressern zu kämpfen. Lesen Sie hier unsere Tipps, wie Sie Ihre Zeit besser einteilen können.

von Camilla Burstein, MA

1

Positiv und negativ

Stress wird oft in „guten Stress“ (Eustress) und „schlechten“ Stress (Distress) eingeteilt. Positiver Stress ist eine leistungsfördernde Spannung und Mobilisierung im Sinne einer Motivation und Herausforderung. In der heutigen Gesellschaft wirkt es „wichtig“, immer beschäftigt zu sein. Doch negativer Stress belastet uns schwer. Stress entsteht dann, wenn die Anforderungen die Anpassungsfähigkeiten der Person zu sehr beanspruchen oder übersteigen.

3

Stressoren

Interne Ursachen von Stress sind Defizite in der Ernährung, schlechte Durchblutung, Müdigkeit, Energie-Unausgewogenheit oder Neurosen. Zu externen Stressoren gehören familiäre und/oder finanzielle Probleme, Schwierigkeiten in der Schule, zwischenmenschliche Probleme oder extreme Hitze oder Kälte. Interne und externe Faktoren zusammen generieren Stress-Reaktionen.

Reaktionen

Die Reaktionen auf Stress kann man in kurzfristige, akute Reaktionen (erhöhte Herzfrequenz, Angst, Ärger, Irritierbarkeit), mittel- bis langfristige Reaktionen (Bluthochdruck, Burn-out, Angststörungen) und chronische Folgen einteilen.



4

ZEITMANAGEMENT

Sehr hilfreich, um einen genauen Überblick über sein Zeitmanagement zu bekommen, ist ein Zeitprotokoll anzulegen. Notieren Sie genau, wieviel Zeit Sie für welche Tätigkeiten verwenden. Wofür wird die meiste Zeit verwendet und inwiefern entspricht es den eigenen Bedürfnissen und Vorstellungen?

6

**Die ABC-Methode**

Listen Sie zunächst alle Aufgaben, die Sie erledigen müssen auf und ordnen Sie ihnen einen Buchstaben nach folgendem System zu:

A: Eine Aufgabe, die mit einem „A“ markiert ist, ist sehr wichtig.

B: B-Aufgaben sollten Sie erledigen. Sie sind nicht so wichtig wie A-Aufgaben, können aber nicht unbegrenzt nach hinten verschoben werden.

C: Bei einer C-Aufgabe handelt es sich um Dinge, die zunächst unvollendet bleiben können. Hier gibt es keine bestimmte Deadline.

Planen Sie für A mindestens einen Zeitraum von 65 Prozent Ihrer Zeit ein. Für die B-Aufgaben sind 20 Prozent und für die C-Aufgaben sind 15 Prozent Ihrer Zeit notwendig.

5

ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

Es gibt zahlreiche Methoden der Entspannung: z. B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Autogenes Training oder Meditation. Wichtig ist dabei, jene zu finden, die individuell zu einem passt.

8

Pflanzliche Stresslöser

Johanniskraut wirkt depressiven Verstimmungen positiv entgegen. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 48. Hopfen wirkt ebenfalls beruhigend und leicht schlaffördernd. Den Blättern der Melisse werden beruhigende, krampflösende, verdauungsfördernde und antivirale Eigenschaften zugeschrieben. Bei nervösen Unruhezuständen können auch Präparate mit Extrakten aus Passionsblumenkraut eingesetzt werden.

**ALPEN-Methode**

Die Alpen-Methode ist eine einfache, aber sehr effektive Art, den Tagesablauf zu planen.

Aufgaben notieren, die zu erledigen sind

Länge der Aufgabenerledigung auflisten beziehungsweise Zeitbedarf der Aufgaben realistisch schätzen

Pufferzeiten reservieren für unvorhergesehene, dringliche Aufgaben oder Probleme

Entscheidungen treffen über die Reihenfolge der Aufgaben

Nachkontrolle am Abend und Übertrag unerledigter Aufgaben auf den nächsten Tag

7

Alkoholkrankheit

„Durch Alkohol wird man nie gesünder!“

„Ein Gläschen in Ehren kann keiner verwehren“ oder „Kein Alkohol ist auch keine Lösung“ sind Sprüche, die in unserem Alltag immer wieder zu hören sind. Sie zeigen, wie gesellschaftlich akzeptiert das Suchtmittel Alkohol ist. Über die Wirkung, Grenzmengen und Wege aus der Sucht haben wir mit Dr. Michael Musalek, Ärztlicher Direktor der Suchtklinik Anton-Proksch-Institut, gesprochen.



von Camilla Burstein, MA



Zur Person

Prim. Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek, 1955 geboren, studierte in Wien Medizin und absolvierte anschließend die Ausbildung zum Facharzt für Psychiatrie und Neurologie. Er ist seit 2001 im Anton Proksch Institut tätig, seit 2004 als dessen ärztlicher Leiter.



© Anton Proksch Institut

DA: In Sachen Alkoholkonsum ist Österreich eines der Spitzenländer europaweit: ungefähr 12 Liter Alkohol konsumieren die Österreicher im Durchschnitt pro Jahr. Wird dieses Thema hierzulande bagatellisiert?

Dr. Michael Musalek: Absolut. Es wird auf der einen Seite bagatellisiert, auf der anderen Seite dramatisiert. Es wird bagatellisiert, wenn so Sätze wie: „Ein Gläschen in Ehren kann keiner

verwehren“ fallen. Man spricht auch vom „gesunden Achterl“. Es gibt kein richtiges Gefahrenbewusstsein. Alkohol wird überall und regelmäßig getrunken. Auf der anderen Seite, wenn dann jemand ein Alkoholproblem hat, dann wirds dramatisiert. Dann möchte man mit demjenigen nichts zu tun haben, es

gibt Arbeitsplatzprobleme etc. Und damit wird dieses Problem natürlich tabuisiert. Das ist auch einer der Gründe, warum viele Patienten so spät in Behandlung kommen. Es braucht im Schnitt sechs bis acht Jahre, bis jemand bei manifester Alkoholkrankheit dann auch wirklich in Behandlung kommt.

Wieviel Alkohol ist zu viel?

Alkohol macht zwei Dinge: Das eine ist, dass er zur Sucht führen kann, das andere ist, dass er eine schädigende Substanz für alle Körpersysteme ist und außerdem depressionsauslösend und -fördernd wirkt. Hinsichtlich der körperlichen Schädigungen, da gibts bestimmte Grenzmengen – das sind rund 420 Gramm Reinalkohol. Das sind drei Krügel Bier und eine Bouteille Wein am Tag – da kann man mit ganz hoher Wahrscheinlichkeit damit rechnen, dass man eine Leberschädigung davonträgt.



Aber das sagt über die Suchtentwicklung wenig aus. Suchtentscheidender ist einerseits die Regelmäßigkeit, also dass man zum Beispiel keine alkoholfreien Tage einlegt und zweitens, dass man den Alkohol nicht als Genussmittel einsetzt, sondern als Medikament. Diese Faktoren sind in Kombination mit einem erhöhten Konsum wirklich wegweisend in die Sucht.

Ist der Feierabend-Drink, um den Arbeitstag ausklingen zu lassen noch unbedenklich? Wo hört der Genuss auf?

Genuss ist, wenn ich ein alkoholisches Getränk zu mir nehme, weil es mir schmeckt, weil es gut zum Essen dazu passt und dementsprechend auch hochqualitativ ist. Alles andere ist Wirkungstrinken. Leider ist ein Großteil dessen, was als Genussstrinken bezeichnet wird, eigentlich ein Wirkungstrinken. Es gibt diese Afterwork-Drinks, die üblicherweise als Genuss bezeichnet werden. Wenn man dann genauer nachfragt, dann trinken aber viele Menschen doch, um zur Ruhe zu kommen und Spannungen abzubauen etc. Dort ist auch das problematische Trinken angesiedelt. Wenn man hier und da einen Afterwork-Drink trinkt, um in Gesellschaft eine schöne Zeit zu verbringen, dann spricht da nichts dagegen. Wenn man das macht, um wieder runterzukommen oder seine Ängste abzubauen – dann wirds problematisch.

Rotwein enthält Polyphenole. Ein Achterl pro Tag soll sogar die Herz-Kreislauf-Gesundheit

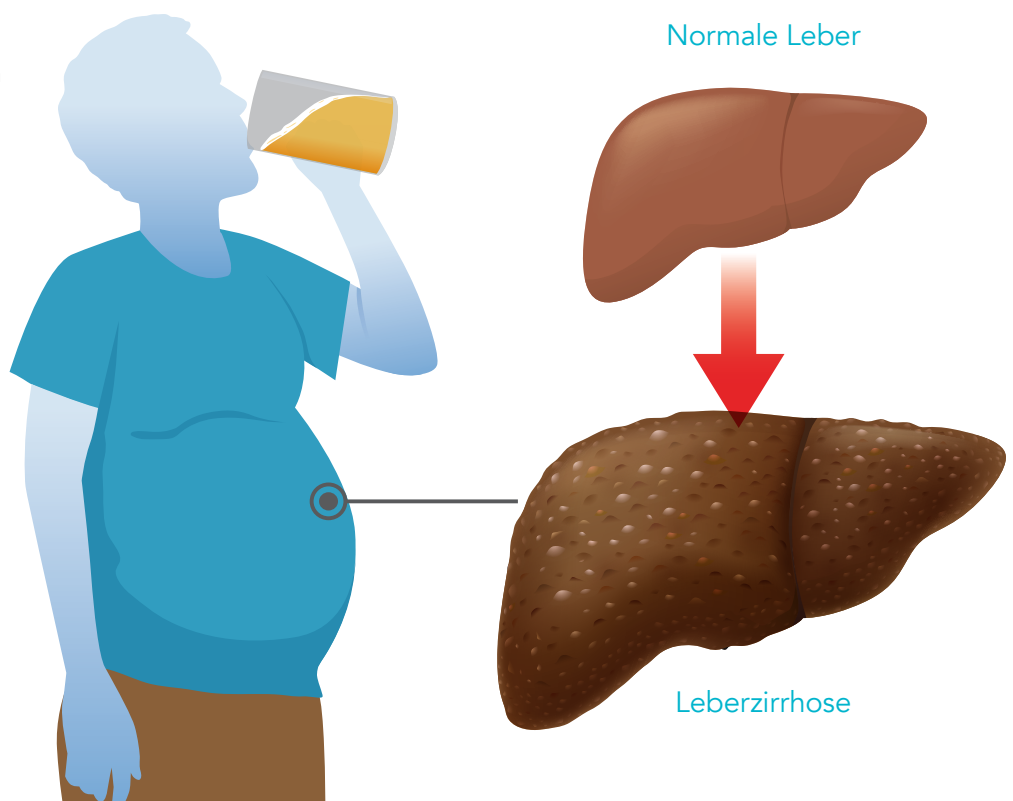
stärken. Was hat es damit auf sich?

Durch Alkohol wird man nie gesünder. Es gibt natürlich Studien, die das immer wieder behaupten. In geringen Mengen soll Alkohol gesundheitsfördernd sein und in höheren Mengen schädlich. Diese geringen Mengen, die gesundheitsfördernd sein sollen, sind

Alkohol hat eine psychotrope Wirkung. Psychotrop heißt, dass sich unser Erleben, unsere Gefühlswelt verändert.

aber leider Artefakte. Alkoholinhaltsstoffe, die in der Tat kardioprotektiv (herzschützend) wirken, sind in manchen Rotweinen durchaus vorhanden. Was nicht dazu gesagt

wird, ist die Dosierung. Sie müssten den Bordeaux gallonenweise trinken, um hier einen Wirkfaktor zu erreichen – Sie sind jedoch längst an einer Leberzirrhose verstorben, bis der kardioprotektive Effekt einsetzt. Außerdem gibt es mit großer Regelmäßigkeit Studien in Fachmagazinen, wo zwei Gruppen miteinander verglichen werden: die, die gar keinen Alkohol trinken und die, die selten Alkohol trinken. Da kommt oft raus, dass die, die wenig trinken, gesünder sind als die Abstinente. Warum? Weil die völlig abstinenten eine relativ kranke Gruppe sind. Oft sind das Menschen, die keinen Alkohol mehr trinken dürfen. Die Gruppe, die sehr selten Alkohol trinkt, ist hingegen meist sehr gesundheitsbewusst. Die machen in der Regel auch viel Bewegung und achten auf ihre Ernährung. Und deshalb kommt oft bei solchen Studien heraus, dass die, die wenig trinken, gesünder sind. Der Rück-



 Pro-blematischer Konsum ...

Zahlen & Fakten

340.000

Menschen gelten als alkoholkrank,

735.000

Österreicher konsumieren Alkohol regelmäßig in einem gesundheitsschädlichen Ausmaß.

Man geht von ungefähr

150.000

Medikamentenabhängigen in Österreich aus (Dunkelziffer höher).

Die Lebenserwartung alkoholabhängiger Frauen ist um ca.

20 Jahre,

die von Männern um

17 Jahre

verringert.

Man kennt das ja von Festen: Am Anfang sind alle lustig, man kommt sich näher, kann dem anderen Geschlecht endlich all das sagen, was man möchte. Und dann zu später Stunde werden die großen Probleme der Menschheit diskutiert. Alle haben das Gefühl, in eine intellektuelle Phase einzutauchen – das ist aber nichts anderes als die depressionogene Wirkung des Alkohols. Bei Festen ist das ja noch ganz in Ordnung. Generell kann das aber gefährlich werden: Wir verlieren Jahr für Jahr viele Patienten



schluss, dass wenig Alkohol gesünder ist als kein Alkohol ist natürlich falsch!

Ostern ist noch nicht lange her, was bringt der Alkoholverzicht während der Fastenzeit?

Alkoholverzicht ist immer etwas, was zu befürworten ist. Was nicht zu befürworten ist, wenn man das einmal im Jahr macht, um dann einen Freibrief zu haben, danach wieder massiv zu trinken – das kann nicht der Sinn sein. Viel wichtiger wäre, dass man zwei bis vier alkoholfreie Tage pro Woche einlegt. Je mehr umso besser natürlich. Damit ist man eher auf der sicheren Seite. Und auch die Alkoholmengen sind entscheidend – ein bis zwei Achterl Wein oder ein bis zwei Seiterl Bier sind als eher unproblematisch einzustufen. Grenzmengen gibt es in Bezug auf die körperliche Erkrankung, in Bezug auf die Sucht gibt es keine Grenzmengen.

Steigt mit unserer schnelllebigen, stressigen Arbeitswelt auch der Alkoholkonsum?

Es gibt einen Faktor, der alles an Einflussfaktoren, warum jemand alkoholkrank wird, sticht: und das ist die Verfügbarkeit! Je leichter alkoholische Getränke verfügbar sind, desto mehr werden sie getrunken, desto höher dosiert werden sie getrunken und desto mehr Alkoholranke gibt es. Das ist ein ehernes Gesetz, das für alle Suchtmittel gilt, auch für die nicht stoffgebundenen Suchtformen. In Österreich kommt man besonders leicht an Alkohol – an Tankstellen

sogar 24 Stunden hindurch. Auch sonst geht das relativ leicht und billig. Ganz anders in den skandinavischen Ländern. Verfügbarkeit ist aber auch eine Frage der gesellschaftlichen Akzeptanz. Heute ist das nichts Besonderes, auf ein, zwei After-Work Drinks zu gehen. Das Image des Alkoholtrinkens ist leider besser geworden. In Österreich haben wir bei den Männern seit den 1970er-Jahren eine ungefähr gleiche Anzahl von Alkoholkranken, sogar ganz leicht rückläufig. Bei den Frauen hingegen, haben wir massive Zuwachsraten.

Sie sprachen vorhin vom Wirkungstrinken statt dem Genuss-trinken. Was passiert mit Körper und Psyche, wenn wir (viel) Alkohol konsumieren?

Alkohol hat den großen Nachteil, dass er zwei verschiedene psychotrope Wirkungen hat. Psychotrop heißt, dass sich unser Erleben, unsere Gefühlswelt verändert. Alkohol wirkt in niedriger Dosierung eher stimungsaufhellend, etwas euphorisierend und natürlich enthemmend – auch spannungslösend. Man fühlt sich „wohler“. Mit zunehmender Dosierung ist zwar weiterhin die Enthemmung vorhanden und wird sogar stärker, aber in Bezug auf die Stimmung kommt es zu einem Kippen – und zwar von der euphorisierenden in die depressionsfördernde Wirkung. Bei ungefähr 20 Prozent kommt es nicht zu einer depressionogenen Wirkung, sondern sogar zu einem Kippen in Richtung Aggressivität.



an das so genannte depressive Durchgangssyndrom. Wenn Depression auf Enthemmung trifft, hat das natürlich eine nicht unerhebliche Suizidgefährdung. So verlieren wir leider immer wieder Patienten.

Wie kann die Alkoholabhängigkeit besiegt werden? Ist Alkoholabstinenz das einzige Ziel?

Das Beste wäre, nicht zu warten bis jemand krank ist und dann erst zu versuchen, ihn gut zu behandeln, sondern viel mehr im Bereich der Prävention zu machen. Man muss hier ein Bewusstsein schaffen und informieren, wo Gefahrenmomente liegen. Wenn dann jemand suchtkrank wird, dann braucht es eine sehr komplexe Behandlung. Die Behandlungsmöglichkeiten in Österreich sind hervorragend und die Prognose, wenn jemand in Behandlung kommt, ist auch hervorragend. Es ist eine chronische Erkrankung, die nicht aufhört, mit der man aber völlig symptomfrei gut leben kann. Das gelingt bei 80 Prozent, wenn man regelmäßig behandelt wird. Es gibt stationäre und ambulante Behandlungen.

In Bezug auf das Therapieziel hat sich in den letzten Jahren viel verändert. Bei manchen Gruppen zieht man das moderate Trinken durchaus als Therapieziel in Erwägung. Wenn jemand

Die meisten sind so genannte Polytoxikomane, also Menschen, die von mehreren Substanzen abhängig sind.

schwer körperlich abhängig ist und mit Entzugserscheinungen reagiert, dann ist eine dauerhafte Abstinenz notwendig. Wenn jemand noch nicht so schwer abhängig ist, dann ist es möglich, auch ein moderates Trinken zu erreichen. Das Therapieziel ist nicht mehr die Abstinenz, sondern wieder ein autonomes und freudvolles Leben führen zu können. Die Abstinenz ist ein wichtiges Teilziel dabei.

Auch Medikamentenabhängigkeit findet in der öffentlichen Wahrnehmung kaum statt. Wie verbreitet ist sie?

Ja, furchtbar, das Thema ist noch stärker tabuisiert. Wir wissen nicht genau, wieviele Medikamentenabhängige es gibt. Wir sind dabei, hier eine österreichweite Untersuchung zu planen, das ist natürlich nicht ganz einfach. Wir haben keine verlässlichen Zahlen, man geht von ungefähr 150.000 bis 250.000 Medikamentenabhängigen aus. Das Problem ist, dass

bei 90 bis 95 Prozent aller Medikamentenabhängigkeiten die Medikamente vom Arzt verschrieben wurden. Das wird daher auch sehr tabuisiert. Das zweite ist, dass die Entzugsbehandlung viel schwieriger ist als bei der Alkoholkrankheit. In Österreich wird über dieses Problem nicht gesprochen: Stichwort Alltagsdoping. Das ist ein ganz wesentliches Thema, das wir öffentlich diskutieren müssen.

Bei welchen Wirkstoffen ist besondere Vorsicht geboten?

Prinzipiell ist es so, jedes Suchtmittel hat eine psychotrope Wirkung. Es muss eine „gute“ und unmittelbare Wirkung haben. Die Hauptprotagonisten des Alltagsdopings sind erstens Tranquilizer, Anxiolytika, Schlafmittel, gefolgt von Amphetaminen und Substanzen, die leistungssteigernd wirken, und drittens Schmerzmittel und Mischpräparate.

Eine spezielle Gruppe sind Abführmittel, die psychotrope Wirkung ist eine sekundäre, weil man sich einfach wohler fühlt, wenn man sich entleeren kann.

Wer greift zu Medikamenten und wer zum Alkohol?

Das konnte man früher eher sagen, da war Alkohol eher die Domäne des Mannes und Medikamente eher die der Frauen. Das beginnt sich immer mehr zu vermischen. Heute haben wir ganz selten mit Leuten zu tun, die nur von einer Substanz abhängig sind. Die meisten sind so genannte Polytoxikomane, also Menschen, die von mehreren Substanzen abhängig sind.

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

PMS Die Tage vor den Tagen

PMS ist der Sammelbegriff für eine Reihe zyklisch wiederkehrender körperlicher und psychischer Symptome. Betroffene Frauen werden von außenstehenden oft nicht ganz ernst genommen und als überempfindlich abgestempelt.

von Camilla Burstein, MA und
Mag. pharm. Sonja Hager



Zu den typischen Symptomen zählen z. B. Kopfschmerzen und seelische Verstimmungen.



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!“.

PMS-Beschwerden treten in der zweiten Zyklushälfte vor Einsetzen der Periode auf und enden beim Eintreten der Regelblutung. Zu den typischen Symptomen zählen Kopfschmerzen, Migräne, Wassereinlagerungen (Anschwellen der Beine), Gewichtszunahme, häufiger Harndrang, Schwindel und seelische Verstimmungen. PMS-Geplagte leiden mitunter auch unter schmerzenden Brüsten. Hormonell bedingt kommt es zu einer vermehrten Ausbildung von Drüsengewebe, das sich als Spannungsgefühl bemerkbar macht. Ein behandlungsbedürftiges Prämenstruelles Syndrom

liegt jedoch nur bei etwa einem Drittel der Betroffenen vor.

PDMS und PMS

Eine besondere Form des PMS ist das PDMS, die Prämenstruelle Dysphorische Störung, von der zwei bis acht Prozent betroffen sind. PDMS liegt vor, wenn mindestens fünf psychische Symptome (Wut, Reizbarkeit, Anspannung, Schlafstörungen etc.) in der überwiegenden Zahl der Zyklen des letzten Jahres bestanden haben. PDMS tritt familiär gehäuft auf. Typisch sowohl für PMS als auch für PDMS ist ein Beginn der Beschwerden nach der Ovulation

*PMS
ist kein
Mythos*



Ein behandlungsbedürftiges Prämenstruelles Syndrom liegt bei etwa einem Drittel der Betroffenen vor.

Schwankungen der Sexualhormone durcheinandergebracht. Durch die hormonelle Dysbalance kann auch die Prolaktinausschüttung erhöht sein, was Zyklusstörungen nach sich ziehen kann.

Therapieoptionen

Die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten richten sich nach den individuellen Beschwerdebildern und dem Schweregrad der Erkrankung. Bei Frauen, die ohnehin verhüten möchten, können Kontrazeptiva die Symptome deutlich bessern. Auch Calcium, Magnesium und Vitamin B6 soll sich positiv auf die Symptomatik bei PMS auswirken. Bei stark ausgeprägten psychischen Symptomen können Antidepressiva eingesetzt werden.

Pflanzliches

Abgesehen von einem gesunden Lebensstil mit ausgewogener Ernährung, gutem Stressmanagement und viel Bewegung, haben sich bei der Therapie des Prämenstruellen Syndroms Präparate mit Mönchspfeffer gut bewährt. Mönchspfeffer ist im Mittelmeerraum beheimatet und die Früchte ähneln jenen des schwarzen Pfeffers. Mönchspfefferextrakt senkt einen erhöhten Prolaktinspiegel und reguliert die Zyklushormone. Die Einnahme sollte über mehrere Monate erfolgen. Auch Pflanzen wie Ingwer, Johanniskraut und Pfefferminze kommen zum Einsatz.

zehn bis vierzehn Tage vor der Menstruation, die zunehmend schlimmer werden und spätestens am zweiten Tag der Blutung wieder verschwinden. Besonders betroffen sind meist die Tage direkt vor der Menstruation. Die genauen Ursachen sind noch nicht restlos geklärt und multifaktoriell. Zum Beispiel scheint auch der Lebensstil einen Einfluss zu haben. Nikotin, Alkohol und Zucker sowie zu wenig Bewegung wirken sich negativ auf die Symptome aus. PDMS wird durch eine genetisch bedingte Überempfindlichkeit gegenüber den Sexualhormonen Progesteron und Östrogen ausgelöst. Neurotransmittersysteme, an denen Serotonin, Noradrenalin und GABA beteiligt sind, werden durch diese

Häufige Symptome bei PMS

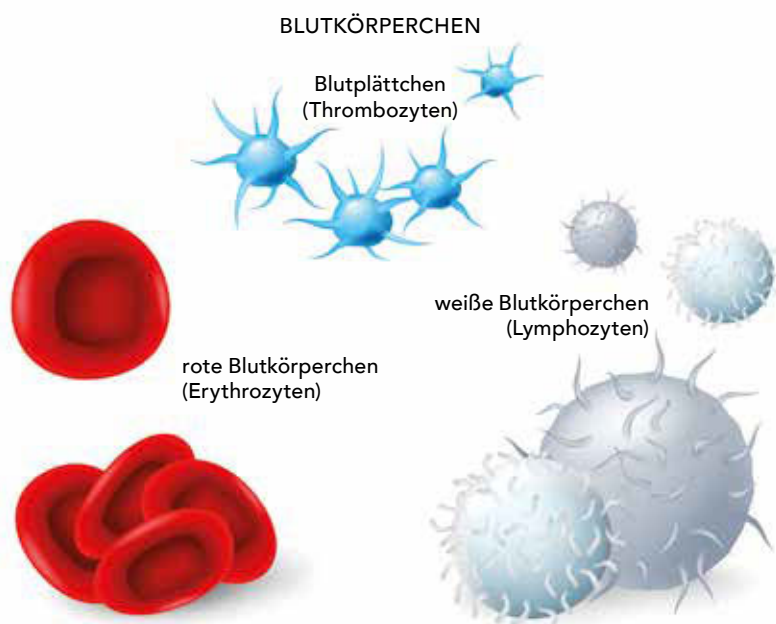
Körperlich	Psychisch
Unterbauchschmerzen	Reizbarkeit, erhöhte Impulsivität
abdominales Völlegefühl	Müdigkeit, Schlafstörungen
Verdauungsbeschwerden	Stimmungsschwankungen
Brustspannen	Depressivität, Antriebsverlust
Ödemneigung	Konzentrationsstörungen
Kopfschmerzen, Migräne	sozialer Rückzug
Kreislaufbeschwerden	Ängstlichkeit



Thrombozyten

Die Thrombozyten oder Blutplättchen werden im Knochenmark gebildet und sind wichtig für die Blutgerinnung. Diese sehr kleinen Zellen haben eine Lebensdauer von rund zehn Tagen.

von Camilla Burstein, MA



Die Blutplättchen werden im Knochenmark gebildet und sind für die Blutgerinnung notwendig. Die Thrombozyten sind dafür verantwortlich, dass sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) bilden kann, das zum Beispiel bei der Verletzung eines Blutgefäßes zur Blutstillung führt. Sind in unserem Blut zu wenige Thrombozyten vorhanden oder funktionieren diese Zellen nicht richtig, kommt es zu einer verstärkten Blutungsneigung. Das bedeutet, dass man im Falle einer Verletzung länger und vermehrt blutet. Neben den Thrombozyten gibt es

Referenzwert

Untergrenze:
150.000 Stück pro
Mikroliter

Obergrenze:
345.000 Stück pro
Mikroliter

noch eine Reihe von so genannten Blutgerinnungsfaktoren. Dabei handelt es sich um Eiweißstoffe im Blut, die von der Leber gebildet werden und für den korrekten

Ablauf der Blutgerinnung nötig sind. Die Höhe des Thrombozyten-Wertes lässt Rückschlüsse zu auf

- die Funktion des Knochenmarks
- Entzündungsreaktionen im Körper
- die Blutgerinnung

Was bedeuten erhöhte THR-Werte?

Bei hohen THR-Werten spricht man von einer Thrombozytose. In diesem Fall besteht die Gefahr einer Gerinnselbildung innerhalb eines Gefäßes. Erhöhte THR-Werte findet man oft

- nach Anstrengung, Aufregung (Geburt, Operationen)
- bei Infektionen
- bei Entzündungen
- nach Entfernung der Milz

Was bedeuten erniedrigte THR-Werte?

Ein krankhafter Mangel an Thrombozyten, bei der die Zahl der Blutplättchen unter 150.000/ μ l fällt, wird als Thrombozytopenie bezeichnet. Niedrige THR-Werte findet man oft bei

- verminderter Thrombozytenbildung im Knochenmark
- Knochenmarkserkrankungen (Karzinome, Leukämie)
- Vitamin- und Eisenmangel
- verkürzte Thrombozyten-Lebensdauer
- Immun- sowie Autoimmunerkrankungen
- Medikamentennebenwirkungen

The background of the entire page is a collage of natural medicine-related items: a large green leaf with several white oval pills on it, a small bowl of dried herbs, a glass dropper bottle of amber liquid, a pile of yellow capsules, and some green capsules. The DA logo is in the top left corner.

DA
DEINE APOTHEKE

NATUR- HEILKUNDE

- **Johanniskraut**

Sonne für die Seele

- **Blutrote Wurzel**

Blutwurz bei Durchfall

- **Homöopathie ist beliebt**

Umfrage bestätigt Popularität

Johanniskraut

Sonne für die Seele

Das
NATÜRLICHE
Anti-
depressivum

Johanniskraut ist zur Heilpflanze des Jahres 2019 gekürt worden. Ihre Extrakte helfen bei zahlreichen psychosomatischen Beschwerden.

Doch es gibt Unterschiede: Qualitativ hochwertige Arzneimittel finden Sie nur in Ihrer Apotheke.



von Dipl.-Chem. Michael van den Heuvel



Seinen Namen bekam das Echte Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) von Johannes dem Täufer, einem Prediger, der um 28 n. Chr. in Galiläa und Judäa gewirkt hat. Ab dem Johannistag, dem 24. Juni, beginnen Johanniskräuter zu blühen. Bei einem Spaziergang in der Natur fällt *Hypericum* sofort auf.

Leuchtend gelbe Blüten

Die Pflanze wächst an sonnigen Standorten. Sie wird bis zu 100 cm hoch. Ihre grünen Laubblätter wirken aufgrund von Öldrüsen wie durchlöchert. Von Juni bis August erscheinen goldgelbe Blüten. Die Blütenblätter

sehen wie kleine Windräder aus. Beim Zerreiben färben sich unsere Finger rot, denn Hypericin tritt aus. Das Molekül zählt zu den wichtigsten Inhaltsstoffen dieser Heilpflanze. Es erklärt, warum *Hypericum perforatum* gegen psychosomatische Leiden wirkt. Daneben fanden Chemiker Hyperforin, Flavonoide und Biflavone sowie Gerbstoffe im Pflanzenmaterial.

Vom Tee zum standardisierten Extrakt

Die moderne Pharmazie greift hier auf traditionelles naturheilkundliches Wissen zurück. Seit Jahrhunderten arbeiten Gelehrte mit dem Johanniskraut, aus dem Mittelalter sind viele



Texte überliefert. Sie empfahlen Tees oder gaben Blüten in pflanzliche Öle. Das klappte mal besser und mal schlechter. Heute wissen wir, dass in vielen Fällen die wirksame Dosis an Inhaltsstoffen nicht erreicht worden ist.

Hersteller ernten Pflanzenmaterial während der Blütezeit. Anschließend extrahieren sie die Wirkstoffe und bestimmen deren Gehalt. Warum muss das sein? Pflanzen sind keine chemischen Fabriken. Sie haben je nach Wetterlage beispielsweise mehr oder weniger Hypericin in Zellen. Damit Sie sich auf die Wirkung verlassen können, standardisieren Hersteller ihre Extrakte. Unabhängig

Geduld ist gefragt. Die Wirkung tritt erst nach zwei bis drei Wochen ein.

von den Witterungsbedingungen enthält jede Kapsel die gleiche Menge Hypericin.

Wirksam bei seelischen Befindlichkeitsstörungen

Unter diesen Voraussetzungen ist *Hypericum perforatum* eine wertvolle Heilpflanze. Johanniskraut-Präparate helfen bei leichten bis mittelschweren

depressiven Störungen sowie beim „Winterblues“. Daneben lösen sie Angstzustände und mildern nervöse Unruhe.

Dafür gibt es handfeste Belege. Die Cochrane Collaboration, ein unabhängiges Netz von Forschern und Heilberuflern, hat wissenschaftliche Veröffentlichungen im Jahr 2008 systematisch ausgewertet. Sie fanden heraus, dass Johanniskraut-Extrakte bei Depressionen ähnlich wirksam sind wie Antidepressiva – und das bei deutlich weniger Nebenwirkungen. Zehn Jahre später bestätigten kalifornische Wissenschaftler die Ergebnisse auf Basis neuer Studien.



Geduld ist gefragt

Die Medikamente eignen sich für Kinder ab zwölf Jahren und für Erwachsene. Pro Tag sollten mindestens 500 mg Johanniskraut-Extrakt eingenommen werden, um Effekte zu erzielen. Die genaue Menge orientiert sich an der Stärke Ihrer Beschwerden, am Alter und an eventuellen Vorerkrankungen. Tipps gibt Ihr Apotheker. Grundsätzlich ist Geduld gefragt, denn die Wirkung tritt erst nach zwei bis drei Wochen ein. Manchmal dauert es sogar vier Wochen.

Wechselwirkungen beachten

Die meisten Menschen vertragen Johanniskraut-Extrakte gut. Selten kommt es zu Magen-Darm-Beschwerden, zu allergischen Reaktionen oder zu erhöhter Lichtempfindlichkeit der Haut. Wer die Arzneipflanze einnimmt, sollte dennoch auf Sonnenbäder oder auf Besuche im Solarium verzichten. Sprechen Sie Ihren Apotheker außerdem an, falls Sie weitere Medikamente verwenden. Inhaltsstoffe des Johanniskrauts



Wann sollten Sie zum Arzt gehen?

- Traurigkeit, bedrückte Stimmungslage oder ein Gefühl der Leere
- Antriebslosigkeit, Energielosigkeit oder Müdigkeit trotz ausreichender Nachtruhe
- Hobbys, Freunde oder sonstige Interessen – nichts macht mehr Freude
- eigene Leistungen, Charaktereigenschaften oder Fähigkeiten werden nur noch negativ bewertet
- Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen oder Verdauungsstörungen kommen neu hinzu

aktivieren nämlich in unserer Leber bestimmte Enzyme, die Arzneistoffe abbauen. Plötzlich wirken orale Kontrazeptiva (die „Pille“ zur Empfängnisverhütung) oder Pharmaka zur Behandlung von Blutgerinnungsstörungen, Krebs, Herzerkrankungen u.v.a. nicht mehr richtig.

Aus der Apotheke oder aus dem Supermarkt?

Sicher haben Sie auch in Ihrem Supermarkt oder in Ihrer Drogerie Johanniskraut-Präparate gesehen, meist für deutlich weniger Geld. Wo liegt der Unterschied zu Arzneimitteln aus Ihrer Apotheke? Anfang 2018 nahm Ökotest 20 dieses Arzneimittel unter die Lupe. Kein einziges freiverkäufliches Präparat überzeugte, da die Tabletten zu wenig Wirkstoff enthielten. Außerdem fehlten Belege für die Wirksamkeit. Andererseits erhielten fünf apothekenpflichtige Präparate die

Note „sehr gut“.

Einige Jahre zuvor hatten Forscher per Analytik herausgefunden, dass Präparate aus Supermärkten und Drogerien teilweise chinesische Johanniskraut-Arten statt *Hypericum perforatum* enthielten. Hier fehlen Daten zur Wirksamkeit.



Blutwurz

beruhigt Durchfall und Zahnfleischentzündungen



Die Blutwurz ist bereits optisch eine ganz besondere Heilpflanze. Aufgrund der in der Wurzel enthaltenen Gerbstoffe ist sie auch ein altbewährtes Mittel bei Durchfall und Entzündungen des Zahnfleisches.



von Mag. pharm. Arnold Achmüller

Die frisch ausgegrabene Wurzel der Blutwurz färbt sich blutrot, sobald sie mit Sauerstoff in Kontakt kommt. Auch die Tinktur und der Tee aus bereits getrockneten Wurzeln bekommen eine deutlich rote Färbung. Das faszinierte die Menschen seit jeher und führte neben der Tatsache, dass die Wurzel leicht blutstillend wirkt zu dem Namen der Heilpflanze. Aber Blutwurz kann noch viel mehr. Bereits Hildegard von Bingen hat im 12. Jahrhundert Blutwurztee gegen Durchfall empfohlen. Die in der Wurzel reichlich enthaltenen Gerbstoffe reagieren mit den Schleimhäuten im Darm, machen diese unempfindlicher gegenüber Reizungen und bilden oberflächlich eine Art Schutzschicht. Dadurch können krankheitserregende Keime schlechter in

das Gewebe eindringen und Entzündungen werden gemildert. Dem Extrakt der Blutwurz wurden darüber hinaus auch antibakterielle und antivirale Effekte nachgewiesen, die zweifellos die Wirkung unterstützen. Da die Gerbstoffe die genannten Effekte nicht nur im Darm, sondern auch im Mund- und Rachenraum entfalten, hilft Blutwurz als Spülung oder Gurgellösung auch bei Zahnfleischentzündungen, Aphten oder Halsschmerzen. Anwendbar ist Blutwurz entweder als Tee oder in Form einer etwas verdünnten Tinktur.

Die empfohlene Tagesdosierung für Erwachsene und Kinder ab 12 Jahren beträgt 3-mal täglich 1 Teelöffel (1,5 g) der getrockneten Wurzel als Tee oder 20 Tropfen der Tinktur verdünnt in einem halben Glas Wasser. Da es sich um eine Wurzel handelt, muss sie für einen Tee in Form einer Abkochung – 10 Minuten köcheln lassen – zubereitet werden. Auch eine selbst zubereitete Tinktur muss aufgrund der schwer wasserlöslichen Gerbstoffe mit 70 Prozent Alkohol angesetzt werden, ist als solche aber auch in Ihrer Apotheke erhältlich. Blutwurz ist allgemein gut verträglich, allerdings kann diese in großen Mengen bei empfindlichen Personen zu Magenbeschwerden und Erbrechen führen.

Mehr zum Thema Heilpflanzen finden Sie auch online unter www.DeineApotheke.at.

Blutwurzdrogen stammen vorwiegend aus Wildsammlungen.



ZEIT FÜR EIN NEUES MAGNESIUM



NEU

DAS ERSTE LIQUID! EXPRESS MAGNESIUM

Hoch konzentriert

Sofort trinkfertig

Fruchtiger Geschmack



Umfrage in Apotheken bestätigt*:

96% begeistert der Geschmack

97% werden das Produkt empfehlen

* Quelle: Apothekenbefragung Mai 2018, n = 572 Personen (Apotheker, PTA, PKA); Daten beim Hersteller



Bioelectra®
Mein Apotheken-Magnesium

**71 Prozent der
Österreicher vertrauen
auf homöopathische
Hilfe.**



Umfrage **Homöopathie beliebt**

Die Beliebtheit der Homöopathie als sanfte Ergänzung zu klassischen Therapien und herkömmlichen Medikamenten ist in der österreichischen Bevölkerung nicht nur ungebrochen, sondern sie steigt kontinuierlich an. Während in den vorausgegangenen Jahren nur knapp 50 Prozent der Befragten angaben, Homöopathie angewendet zu haben, setzten im Jahr 2017 bereits 62 Prozent aller Österreicher auf ein homöopathisch wirksames Medikament. Diesen steigenden Beliebtheitstrend bestätigt auch eine soeben erschienene Analyse der Marktforschungsgesellschaft Spectra: Heuer gaben nämlich sogar 71 Prozent der Österreicher an, dass sie schon einmal auf homöopathische Hilfe vertraut haben. Vor allem Frauen (80 Prozent) begeistern sich für die natürlich wirksamen Medikamente.

„Ich freue mich natürlich sehr über dieses Ergebnis, weil es unsere Erfahrung in der Praxis widerspiegelt“, so Dr. Volker Neubauer, Präsident der Österreichischen Gesellschaft für Homöopathische Medizin. Die Homöopathie ist eine komplementärmedizinische Behandlungsmethode, die auf dem Prinzip „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“ basiert.



DA
DEINE APOTHEKE

LIFESTYLE

- **Make-up-Tipps**

Die Gesichtsform optimieren

- **Gewinnspiel**

Verwöhnhotel Berghof

- **Unsere neue Eventseite!**

Exklusive Rabatte & Gewinnspiele für Sie

Teil 2

*Make-up-Tipps
für schmalere Gesichtszüge*

Die Gesichtsforn optimieren

Die ersten Erfolge einer Diät zeigen sich bei vielen Frauen recht schnell im Gesicht. Die Wangenknochen treten deutlicher hervor und das Kinn wirkt markanter. Ein spezielles Make-up kann diesen Effekt verstärken und sogar das eine oder andere Kilo wegmogeln.



von Jutta Schöning



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[®]

Contouring Schritt für Schritt ...

- Foundation und Concealer wie gewohnt auftragen
- Highlighter in kleinen Strichen auf die Partien setzen, die optisch hervorgehoben werden sollen
- mit dem Make-up-Pinsel verblenden, bis keine Übergänge mehr zu sehen sind
- das Gesicht abpudern, um das Make-up zu fixieren
- mit dem schmalen Puderpinsel alle Partien, die optisch zurücktreten sollen, dunkel konturieren und anschließend mit einem weichen Puderpinsel verblenden; Hierbei sollen die Übergänge zum Teint weicher werden, die Schattierungen aber sichtbar bleiben

Konturen für den Nude-Look

Diese Technik eignet sich für Frauen, die wenig Make-up verwenden. Hierbei wird auf Highlights ganz verzichtet. Gezielte Akzente, mit dunklerem Puder im Bereich der Schläfen, des Kinns und der Wangenpartie gesetzt, lassen diese optisch in den Hintergrund treten. Das Gesicht wirkt insgesamt strukturierter und schmaler. Hierfür sollte der Farbton mit dem natürlichen Colorit harmonisieren und gut verblendet werden.

Rouge

Rouge oder Blusher haben beim Contouring eine modellierende Aufgabe, da sie das Gesicht optisch verlängern und ihm eine ovale Form verleihen können. Die Schattierungen sollten länglich und nicht rund aufgetragen werden, wobei der Farbton auf dem Wangenknochen über der dunklen Kontur und unter dem Highlighter sitzt. Er läuft schmal Richtung Mundwinkel aus und sollte an der Außenkante der Iris enden.



Beim Nude-Look wird auf Highlights ganz verzichtet.

Augen-Make-up

Die intensive Betonung der Augen nimmt einer vollen Wangenpartie optisch die Schwere. Breitere Augenbrauen mit leicht angewinkelter Schwung wirken wohlproportioniert und lassen das Gesicht schmaler wirken. Um die runde Gesichtsform nicht zu unterstreichen, sollte beim Augen-Make-up auf runde Formen verzichtet und eher längliche, leicht schräge Formen bevorzugt werden. Klare Linien durch Eyeliner und Konturenstift sind hier günstiger als weiche Farbflächen. Also eher Katzenaugen als Smokey Eyes. Heller Kajal auf der Wasserlinie vergrößert das Auge zusätzlich und lässt es strahlen.

Je größer die Augen insgesamt wirken, umso schmaler erscheint das Gesicht.

Lippen

Füllige und flächige Gesichter wirken leicht ungewollt kindlich. Ein in definierter Form geschminkter Mund verleiht dem runden Gesicht das gewisse Etwas.



Rote Lippen wirken weiblich, dezenter und alltagstauglich ist Lipgloss.



© Verwöhhotel Berghof

Der Bergsommer in St. Johann in Salzburg

Frische Bergluft, ein traditionsreiches Hotel, die perfekte Mischung aus Aktivität, Entspannung und Kulinarik: Gastgeber Familie Rettenwender hebt mit ihrem Urlaubsangebot den Aktivurlaub im Verwöhhotel Berghof im Alpendorf von St. Johann in Salzburg auf ein Superior-Niveau.

Im Verwöhhotel Berghof^{f****s} haben Aktivurlauber die ideale Ausgangslage für Bergerlebnisse mit Niveau – von der gemütlichen Höhenwanderung bis zur hochalpinen Tour. Nur ein paar Schritte sind es zur Alpendorf-Gondelbahn, die hinauf auf den Gernkogel mit dem Erlebnisparadies Geisterberg führt. Mit dem Berghof-Aktivprogramm kommen Bewegungshungrige auf Touren. Jede Woche werden zwei geführte Alm- und Bergtouren organisiert, Wanderstöcke und -rucksäcke gibt es kostenlos zum Leihen. Der Fitnesspark in St. Johann in Salzburg mit sieben Laufstrecken

und verschiedenen Nordic-Walking-Trails sorgt für den Konditionsaufbau. Nordic-Walking-Stöcke stehen im Hotel bereit, (E-)Bikes zum Leihen an der Gondelstation im Alpendorf.

Golf und Genuss vom Feinsten

Golfer erreichen bei einem Berghof-Urlaub in maximal 45 Autominuten neun wunderschöne Golfplätze, darunter in unmittelbarer Nähe den 9-Loch-Platz St. Johann (20 Prozent Greenfee-Ermäßigung) und den 18-Loch-Platz Goldegg. Nach dem Abschlagen heißt es „Abtauchen“ in der 1.200 m² großen Berghof-Vitalwelt und im 2.000 m² großen Wellness-Naturgarten. Eine Runde Schwimmen oder Schwitzen, eine wohlige Massage und anschließend alle Viere von sich strecken: Im Berghof steht Rundum-Wohlbefinden an erster Stelle. Dafür sorgt auch das kulinarische Verwöhhprogramm von

„**DA** – Deine Apotheke“ verlost 3 Übernachtungen für 2 Personen im Verwöhhotel Berghof. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Hotel Berghof“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30. Juni 2019. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

Küchenmeister Alexander Forbes jun. Bei einem leichten, sechsgängigen Abendmenü auf der Panoramaterrasse tanken Körper, Geist und Seele auf. Bis zu 50 m² große Suiten im modernen Alpinstyle und ab Sommer auch neue Deluxe-Doppelzimmer sorgen für Rückzugsmomente „mit Niveau“.

KONTAKT

**Verwöhhotel Berghof
Alpendorf I**

5600 St. Johann/Pongau

Tel. +43/(0)6412/6181

**E-Mail: info@hotel-berghof.com
www.hotel-berghof.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.

Exklusive Rabatte & Gewinnspiele für DA-Leser

Elisabeth

Hochkarätige Solisten und das Orchester der Vereinigten Bühnen machen das Erfolgs musical Elisabeth vor der atemberaubenden Kulisse des Schloss Schönbrunn am 5. und 6.7.2019 zu einem musikalischen Jahreshighlight. Wir verlosen 1x2 Karten; mit dem Kennwort „Apotheke“ gibt es für alle DA-Leser 10 Prozent auf den Ticketpreis.* Infos: TICKETS@SHOWFACTORY.AT

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Elisabeth“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 25.6.2019.

-10 %



© Ali Schaffner

Gisele Jackson & Club 54

Disco & Soul de Luxe präsentiert die Wahl-Wienerin Gisele Jackson am 15.6.2019 im Wiener Metropol. Wir verlosen 2x2 Karten; außerdem gibt es mit dem Kennwort „Apotheke“ für alle DA-Leser 20 Prozent auf den Ticketpreis.* Infos: TICKETS@SHOWFACTORY.AT

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gisele Jackson“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 10.6.2019.

-20 %



© Savannah Frost

Best of Austria meets Classic

Das absolute Gipfeltreffen der rot-weiß-roten Superstars: Wolfgang Ambros, Conchita, Pizzera & Jaus, Seiler und Speer uvm. werden für einen unvergesslichen Abend sorgen. Seien Sie dabei, wenn am 3.7.2019 im Schloss Schönbrunn in Wien aufgespielt wird. Wir verlosen 1x2 Karten; außerdem gibt es mit dem Kennwort „Apotheke“ für alle DA-Leser, die sich nicht auf ihr Glück verlassen wollen 15 Prozent Rabatt auf den Ticketpreis.* Infos: TICKETS@SHOWFACTORY.AT

-15 %



© Dietmar Lipkovich

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Best of Austria“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 25.6.2019

OPER RUND UM die Schule Die Hochzeit des Figaro

Bereits zum 8. Mal inszeniert OPER RUND UM an ungewöhnlichen Orten im schönen Mostviertel Musiktheater. Diesmal ist es das Waidhofner Bundesrealgymnasium. Das Stück spielt nicht im Schloss des Grafen Almaviva, sondern in einer modernen Bildungsstätte. Der Graf wird zum Direktor, seine Diener zu Lehrern und Cherubino zu einem verliebten Schüler. Wir verlosen 2x2 Karten für die Vorstellung am 20.7.2019.



© kalinkaphoto

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Figaro“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.6.2019

*Buchungsinformation: Buchungen ausschließlich unter TICKETS@SHOWFACTORY.AT. Tickets müssen in Wien innerhalb von 14 Tagen gegen Barzahlung im Ticketbüro Mariahilferstr. 117/2/Top 19-20 abgeholt werden. Versand kostet 6,- Euro. Infos: www.showfactory.at und Tel. 01/585 69 96-25.

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.

NASCHKATZEN- RÄTSEL

Wenn Sie gerne Süßes naschen, können Sie aus den Umschreibungen sicher ganz leicht die Mehlspeisen erraten!

Nicht-tot-Kuchen

Mehlspeise aus Baumaterial

alkoholgetränkte Faschingsanleihe

Gebäck aus altem Zeug

Woge eines österr. Flusses

in Fett gefertigte Nagetiere

Buckel eines scheuen Wildtieres

RÖSSELSPRUNG

Wenn Sie die Silben richtig zusammensetzen, erhalten Sie drei „tierische“ Sprichwörter. Wie der Springer beim Schach ziehen kann, müssen Sie entweder 2 Felder vor und 1 zur Seite oder 2 Felder zur Seite und 1 vorrücken. Das grüne Feld ist das Startfeld für das erste Sprichwort.

Das	Herr	te	zen	al	Kat
dem	grau		chen	Glück	Kat
ben	groß	Rü	le	zen	sond
cken	auf	nal	ben	Hun	der
so	ha	de	Pfer	Nachts	ha
liegt	der	Per	de	Er	de

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

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

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

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

Auflösung Sudoku

Nachts sind alle Katzen grau.
chen, Katzen haben Personal.
Pferde, Hunde haben Herr-
liegt auf dem Rücken der
Das größte Glück der Erde
Rösselsprung:
tiere: Rehrücken
Buckel eines scheuen Wild-
gebackene Mäuse
in Fett gefertigte Nagetiere:
Donauwelle
Woge eines österr. Flusses:
Zeug: Plundergebäck
kräften Gebäck aus altem
Faschingsanleihe: Punsch-
Sandkuchen alkoholgetränkte
Mehlspeise aus Baumaterial:
chen
Nicht-tot-Kuchen: Lebkü-

Auflösungen
Naschkatzen-Rätsel:

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

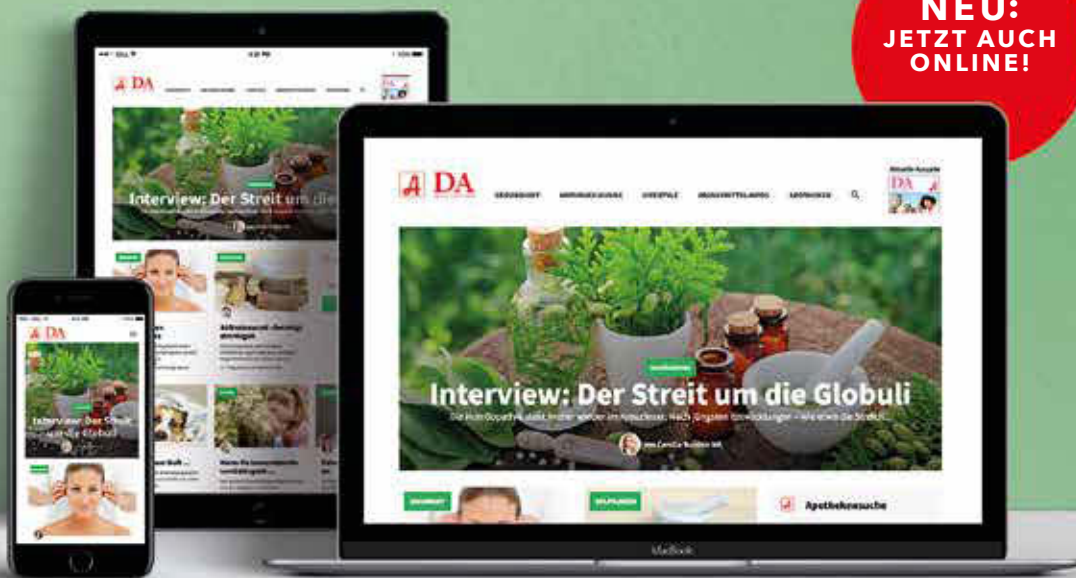
DA
DEINE APOTHEKE

Entspannen war noch nie so gesund!

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

www.DeineApotheke.at

**NEU:
JETZT AUCH
ONLINE!**



REINKLICKEN & WOHLFÜHLEN

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

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

Mehr unter www.DeineApotheke.at