

DA

DEINE APOTHEKE



Kühlen
Kopf bewahren
mit Ihrer
Apotheke



Volkskrankheit Rückenschmerz

Was dahinter steckt und
wie man ihn bekämpft

Wer schmiert, der schützt

Warum ein Sonnenbrand
keinesfalls banal ist

Von Alopezie bis Vitiligo

Das Leben mit einer
Autoimmunerkrankung

2
HYALURON
SERUM

1
AHA-
KOMPLEX



ZWEIFACHE ANTI AGE-WIRKUNG
FÜR EIN VERJÜNGTES AUSSEHEN

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

Eucerin[®]



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

mit etwa 40 Prozent der österreichischen Bevölkerung leidet fast jeder Zweite an Rückenschmerzen. Eine Vielzahl an möglichen Ursachen erschwert die Diagnose, was für die Betroffenen eine große Belastung darstellt. Daher widmet sich unsere aktuelle Coverstory ausführlich diesem Volksleiden. Mit rund drei Millionen Menschen in Österreich, die an zu hohem Cholesterin leiden, betrifft das auch beinahe jeden Zweiten! Und von den Betroffenen, weiß wiederum nur jeder Zweite von seinen zu hohen Werten. Mit der richtigen Ernährung lässt sich jedoch so einiges wettmachen beziehungsweise vorbeugen; dazu mehr ab Seite 48.

Unsere Serie „Gut versorgt im Alter“ ab Seite 28 widmet sich in dieser Ausgabe dem Pflegegeld, im Besonderen den sieben Pflegegeldstufen, wo Sie im Falle des Falles Ihren Antrag stellen müssen und noch vielem mehr. Auch wenn die Reisezeit Hochsaison hat, müssen Sie dennoch nicht unbedingt nach Indien fliegen, um alles Wissenswerte über das älteste ganzheitliche Gesundheitssystem der Welt – Ayurveda – zu erfahren. Dies können Sie auch ganz bequem zu Hause, auf dem Balkon oder im Garten, wenn Sie unseren Beitrag auf Seite 44 lesen.

Apropos Sommer, Sonne, Sonnenschein: Die nasse Abkühlung in Pool und Meer kann für Frauen leider auch unangenehme Folgen haben – den unliebsamen Scheidenpilz. Er liebt Wärme und Feuchtigkeit, in diesem Milieu beginnt er so richtig aufzublühen. Geben Sie ihm keine Chance. Wie, dafür haben wir hilfreiche Tipps auf Seite 36 parat.

Last but not least wünsche ich Ihnen im Namen der Redaktion einen schönen Sommer mit Ihrer „DA – Deine Apotheke“.

Ihre
Petra Zacherl
Redakteurin

Die aktuellen Gewinnspiele im Heft:



© Sigrid Mayer

Seite 55

Wir verlosen u.a. 1x2 Karten für das Stück „Wenn die Bettstatt kracht“ oder ...



© Barbara Pálffy

Seite 55

... 2x2 Karten für Teatro Barocco.

Inhalt

*Viel Spaß
beim Lesen!*

3 Editorial

6 kurz & bündig

Säuglinge im Kinderautositz

Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes

DA-Umfrage des Monats

Kulturpass für sozial benachteiligte Menschen

Studie: Angst & Allergie



10 Hilfreiches bei Kreuzschmerzen

Gesundheit

8 Tipps für Ihre Ohren im Urlaub

10 Ischias? Hexenschuss?

Volksleiden Rückenschmerz

18 Tipps von der Apothekerin

Die Kraft der Sonne

22 Von Alopezie bis Vitiligo

Autoimmunerkrankungen

28 Gut versorgt im Alter

Plötzlich Pflegefall ...

33 Laborwerte

Kreatinin

34 Alarm im Darm

Entzündliche Darmerkrankungen
und Reizmagen

36 Panorama

Intime Probleme

38 Schatten auf der Seele

(K)ein Tabu!

40 Fitness im Urlaub

So bleiben Sie aktiv ...



18

Erste Hilfe bei
Sonnenbrand



42 Urlaub mit Hund

42 Tierapotheke
Urlaub mit Hund

59 Aktive Diabetesbetreuung

Naturheilkunde

44 Ayurveda
Traditionelle indische Heilkunst

48 Schauen Sie auf Ihre Gefäße!
Der Dungl-Tipp

50 Heilpflanzen: Senna
Das pflanzliche Abführmittel

Lifestyle

52 Kosmetik
Sommer, Sonne, Hautprobleme

56 Kochrezepte
Taboulé mit Lachs und Radieschen
Rindfleischsalat mit Basilikum

58 Rätsel & Sudoku

Gewinnspiele

55 Gewinnspiele & Rabatte



56

Leichte Rezepte
für den Sommer



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 Sofeit, Tel. 01/402 35 88 – 67, Petra Zacherl (pz), Tel. 01/402 35 88 – 60.
Art Direktion: Kathrin Dörfelmayer. **Layout-Design & Grafik:** Manuela Pöschko, Dipl.-Ing. (FH) 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**

Säuglinge im Kinderautositz **Achtung Erstickungsgefahr!**

Säuglinge sollten auf keinen Fall länger unbeaufsichtigt in Auto-Kindersitzen oder Buggys schlafen – es könnte Erstickungsgefahr bestehen. Dies geht aus einer durchgeführten Studie der Universität Graz hervor. Kindersitze fürs Auto seien nicht zum Schlafen geeignet. Denn der vergleichsweise schwere Kopf des Babys kann, wenn es einschläft, nach vorne fallen und zu einer Beeinträchtigung im Bereich der Atemwege führen. Insbesondere Frühgeborene beziehungsweise Säuglinge unter 2,5 Kilogramm Körpergewicht könnten der Grazer Studie zufolge gefährdet sein.



Diabetes-Eck



Erhöhtes Risiko für Wochenbett-Depression Frauen mit Schwangerschaftsdiabetes

Bis zu 15 Prozent aller jungen Mütter entwickeln nach der Entbindung eine postpartale Depression (PPD), auch Wochenbett-Depression genannt. Im Gegensatz zu einem kurzzeitig anhaltenden „Baby-Blues“ birgt sie das Risiko für eine dauerhafte Depression oder für Bindungsstörungen zum Kind. Eine Meta-Studie aus dem Journal „Diabetes

Research and Clinical Practice“ ergab, dass Frauen mit einem Schwangerschafts-

diabetes (GDM) häufiger unter PPD leiden als Frauen ohne diese Stoffwechselerkrankung.

Aufgrund des erhöhten Risikos empfiehlt die Diabetes

Gesellschaft behandelnden Ärzten, Wöchnerinnen mit Schwangerschaftsdiabetes konsequent auf Depressionen zu untersuchen, um gesundheitliche und psychische Folgen für Mutter und Kind rechtzeitig abwenden zu können.





DA Gewinnspiel

Pssst! Wir verlosen fünf Exemplare dieses Buchtitels!

Nehmen Sie am Gewinnspiel teil, indem Sie uns ein E-Mail mit dem Kennwort „Risiken und Nebenwirkungen“ an deineapotheke@apoverlag.at schicken.

www.facebook.com/DeineApotheke.at
Umfrage des Monats ...

Soll Cannabis für medizinische Zwecke legalisiert werden?



... hier das Ergebnis



Studie Angst & Allergie

Ängstliche Menschen sollen häufiger an Allergien leiden – das belegten Forscher der Technischen Universität München. Bei Menschen mit Angststörungen treten saisonale Allergien wie gegen Gräser oder Pollen vermehrt auf, während Menschen mit Depressionen öfter unter ganzjährigen Allergien wie etwa gegen Tierhaare leiden. Nahrungsmittel- oder Medikamentenallergien würden von diesen psychosozialen Erkrankungen jedoch nicht beeinflusst.

Die Forscher konnten zeigen, dass Menschen, die an einer generalisierten Angststörung litten, auch häufiger Pollenallergien hatten, nicht aber das ganze Jahr andauernde Allergien. Eine mögliche Erklärung hierfür könnte sein, dass Personen mit andauernden Allergien andere Stressverarbeitungsstrategien entwickelt haben, die sie vor Angststörungen schützten.

Für sozial benachteiligte Menschen Kulturpass

Auch Menschen mit finanziellen Engpässen haben ein Recht auf Kunst und Kultur. Der Kulturpass macht es möglich. Mit diesem Ausweis erhalten sozial benachteiligte Menschen freien Eintritt in zahlreiche kulturelle Einrichtungen.

Aktuell gibt es diese Initiative in sieben Bundesländern – Wien, Steiermark, Burgenland, Oberösterreich, Salzburg, Tirol, Vorarlberg sowie Tulln, Mödling und dem westlichen Niederösterreich.

Wer Anspruch auf den Kulturpass hat und wo dieser überall gilt, erfahren Sie unter www.hungeraufkunstundkultur.at



Von der Würde der Wellen und den Grenzen des Gugelhupfs

Stefanie Panzenböck, Monika Wagner
ISBN: 978-3-99028-804-7
2018, Verlag Bibliothek der Provinz

ZEIT FÜR EIN NEUES MAGNESIUM



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



Tipps für Ihren Urlaub **Ohren auf!**

1. Druckausgleich

Im Flugzeug kommt es oft zu Problemen mit dem Druckausgleich, was sich zum Beispiel durch ein „Knacksen“ im Ohr bemerkbar macht. Einfach die Nase zuhalten, den Mund schließen und versuchen auszuatmen. Auch durch Gähnen, Schlucken oder durch das Kauen eines Kaugummis kann der Druckausgleich beim Fliegen relativ einfach herbeigeführt werden. Ist man verkühlt, sollte man vor dem Abflug Ohrentropfen verwenden, die zu einem Abschwellen der Schleimhäute führen und den Druckausgleich erleichtern.

2. Wasser im Ohr

Wenn Wasser beim Schwimmen dauerhaft zu tief ins Ohr eindringt, können Ohrenschmerzen und Entzündungen die Folge sein. Die Haut weicht auf und schafft damit einen idealen Nährboden für Bakterien. Darum sollte man es nach dem Schwimmen zum Beispiel durch Drehen und sanftem Schütteln des Kopfes entfernen und die Ohren sorgfältig abtrocknen. Oder man sorgt bestmöglich vor: Ein individuell angepasster Schwimmschutz für die Ohren schützt beim Baden zuverlässig vor Spritzwasser.

3. Damit die Ohren nicht rot werden

Kaum ein Körperteil bekommt so viel Sonne ab wie unsere Ohren – und trotzdem werden sie beim Sonnenschutz oft vergessen. Dabei ist die Haut hier besonders empfindlich und benötigt vor allem in den Sommermonaten besondere Aufmerksamkeit. Setzen Sie auf Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor.



- **Ischias? Hexenschuss?**

Hilfreiches bei Kreuzschmerzen

- **Von Alopezie bis Vitiligo**

Das Leben mit einer Autoimmunerkrankung

- **Fitness im Urlaub**

Fitnesscoach Béatrice Drach-Schauers Tipps für eine aktive Reise



Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig, wir sind zu gestresst, wir heben falsch oder zu schwer – all das kann zu Rückenproblemen führen. Es können aber auch Erkrankungen der Wirbelsäule dahinterstecken.

von Lana Gricenko, Bakk.phil.

*Achten Sie auf Ihre Haltung:
Wenn Sie etwas Schweres heben,
sollten Sie in die Knie gehen.*

Ischias? Hexenschuss?

Hilfreiches bei Kreuzschmerzen

Pack Rückenschmerzen an der Wurzel

Voltadol Forte Schmerzgel

Forte – wirksam

Stark konzentriert: Stillt den Schmerz und bekämpft die Entzündung, die „Wurzel“ des Problems.

Forte – gezielt

Dringt tief ins entzündete Gewebe ein.

Forte – langanhaltend

Schmerzlinderung für bis zu 12 Stunden.



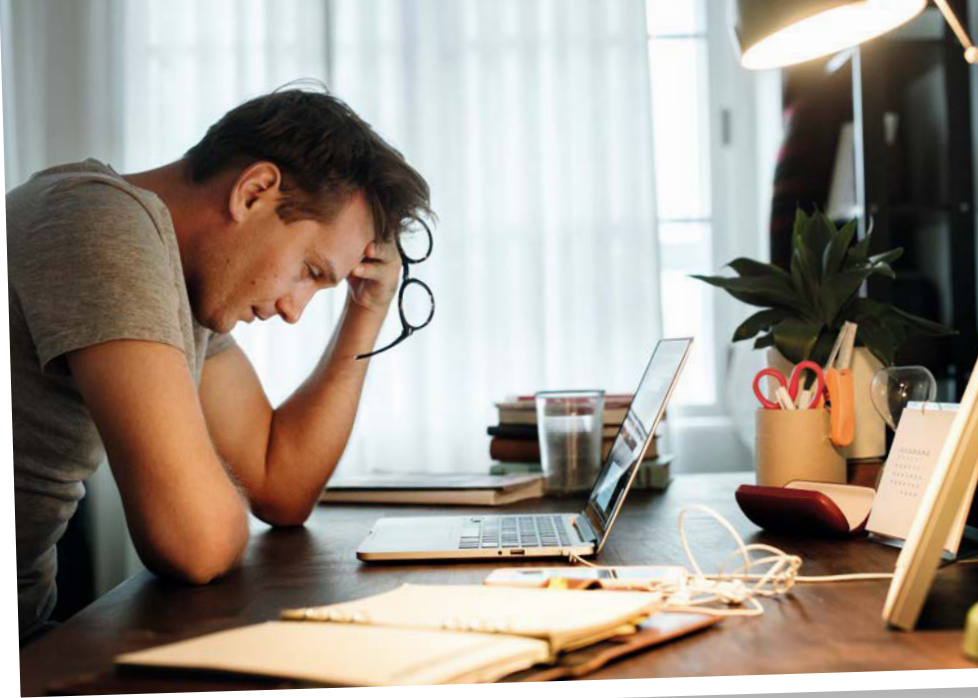
STÄRKER, UM LÄNGER ZU WIRKEN



Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Diclofenac. Stand: Februar 2019.



*Rückenschmerzen
können auch mit
Stress und anderen
psychischen Belastungen
in Verbindung stehen.*



Rückenschmerzen, die nur hin und wieder auftreten, können ganz gut in Eigenregie gelindert werden. Bei erstmaligem Auftreten, starken oder chronischen Schmerzen sollten die Beschwerden aber mit einem Arzt besprochen werden. Dieser entscheidet dann, ob eine kurze oder längere Schmerzbehandlung notwendig ist, beziehungsweise wird er den Betroffenen an einen Orthopäden oder Chirurgen überweisen, falls er das für nötig hält.

Im Alltag sprechen wir von „Rückenschmerzen“. Wenn es im unteren Rücken schmerzt, sind, um genau zu sein, „Kreuzschmerzen“ gemeint – also Schmerzen im unteren Bereich der Lendenwirbelsäule. Es gibt hier die folgende Unterscheidung:

1. Es gibt untere Rückenschmerzen ohne Nervenbeteiligung, auch als „Hexenschuss“ bekannt. Dahinter können sich verschiedene Ursachen verbergen: zu wenig Bewegung, Übergewicht, lang dauernde, sitzende Tätigkeiten, Fehlhaltungen, falsches Heben oder Tragen, aber auch Stress. Fest steht: der Schmerz lässt sich nicht an einem ganz bestimmten Punkt festmachen. In der Regel sind diese „unspezifischen“ Rückenschmerzen ungefährlich und verschwinden binnen weniger Tage. Von chronischen Rückenschmerzen spricht man erst ab drei Monaten.

2. Dann gibt es noch die unteren Rückenschmerzen mit Nervenbeteiligung. Hier spricht man vom

„Ischiassyndrom“. Diese „spezifischen“ Rückenschmerzen können durch Erkrankungen der Wirbelsäule entstehen. Mögliche Ursachen sind ein Bandscheibenvorfall, eine Verkrümmung der Wirbelsäule (Skoliose), Osteoporose oder eine Fraktur. Der Betroffene leidet unter starken stechenden, ziehenden oder brennenden Schmerzen. Typisch ist auch ein einseitiger Schmerz im Bein, der bis zu den Zehen ausstrahlen kann. Nur in seltenen Fällen haben Kreuzschmerzen ihren Ursprung in anderen Körperregionen, etwa bei Nierenleiden oder Krankheiten der Geschlechtsorgane.

Die Behandlungsoptionen

Viele verordnen sich anfangs Bettruhe. In Wahrheit ist es für den Heilungsprozess aber besser, wenn man seinem Alltag wie gewohnt nachgeht. Da die Schmerzen meist nur bei bestimmten Bewegungen auftreten, laufen Betroffene Gefahr, sich eine Fehlhaltung anzutrainieren. Durch schmerzlindernde Therapien kann diese Neigung zur Schonhaltung von vornherein vermieden werden. Kurzzeitig sind rezeptfreie Schmerzmittel aus der Apotheke erlaubt. Geeignete Wirkstoffe sind Ibuprofen, Diclofenac und Naproxen. Warum? Weil sie nicht nur schmerzstillend, sondern

**Beim Hexenschuss
sind keine Nerven beteiligt,
beim Ischias schon.**

auch entzündungshemmend wirken.

Es gibt aber auch pflanzliche Zubereitungen mit denselben Eigenschaften. Bei leichten Beschwerden helfen Salben und Gele mit ätherischen Ölen (etwa Eukalyptus-, Rosmarin- oder Pfefferminzöl). Damit die Wirkstoffe auch in tiefere Muskelregionen eindringen können, kann man die Einreibestelle mit Frischhaltefolie abdecken. Salben mit Beinwell fördern die Durchblutung, wirken abschwellend, entzündungshemmend und schmerzlindernd. Und Salben mit Teufelskrallen fördern die Produktion schmerz- und entzündungshemmender Botenstoffe. Bei leichten Beschwerden schwören viele auf die Homöopathie oder die Schüssler Salze. Bryonia und Rhus toxicodendron sind sowohl bei Hexenschuss als auch bei Ischialgie geeignet. Das Schüssler Salz Nr. 7 (Magnesium phosphoricum) kann auch aufgelöst in heißem Wasser als „Heiße Sieben“ getrunken werden.

Wichtig

Bei Kreuzschmerzen wird oft eine Kombination aus medikamentösen und nicht-medikamentösen Maßnahmen eingesetzt. Es geht vorrangig darum, die Schmerzen zu lindern.

Bei Schmerzen spielen häufig auch psychosoziale Faktoren eine Rolle: Schlafstörungen, depressive Verstimmungen, innere Unruhe, Stress und seelische Belastungen können mit Rückenschmerzen in Verbindung stehen. Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training oder Yoga können bei chronischen Kreuzschmerzen starken Verspannungen und Stressbelastungen entgegenwirken.

Mit Akupunktur kann beim Hexenschuss bereits nach wenigen Sitzungen eine kurzfristige Schmerzlinderung



Damit **Kopfschmerzen**
Sie nicht ausbremsen.

ratioDolor®
Ibuprofen 400 mg

- Im Magen schnell löslich,
im Kopf schnell wirksam



ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

rung erreicht werden. Ebenfalls hilfreich bei einem Hexenschuss: Massagen als Ergänzung zu anderen Maßnahmen.

Wärme als Therapie

Bei Kreuzschmerzen wird Wärme als sehr angenehm empfunden; verkrampte Muskeln entspannen und Schmerzen werden gelindert. Als Erstmaßnahme bietet sich eine warme Dusche oder ein Bad an, aber Vorsicht: Das Wasser soll nicht kochend heiß sein. Ideal ist eine angenehm warme Temperatur, die Sie sonst auch wählen. Noch besser als reines Wasser wirken Badezusätze mit durchblutungsfördernden oder muskelentspannenden Ölen. Auch Fango-Packungen aus der Apotheke sind zu empfehlen. Fango ist ein mineralhaltiger Heilschlamm aus Vulkanerde, der, auf die Haut aufgetragen, die Durchblutung anregt, die Muskulatur entspannt und Schmerzen lindert. Wärmepackungen mit Fango haben den Vorteil, dass man sie mehrmals verwenden kann und anschließend keine Dusche braucht. Für den Hausgebrauch ist das praktischer. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Wärmende Salben und Pflaster, die Capsaicin und Capsaicinoide aus Paprika und Chili oder ätherische



TIPP

vom Apotheker

- Bettruhe ist kontraproduktiv
- Wärme-Therapie hilft, meiden Sie Kälte
- Stärken Sie Ihre Rückenmuskulatur
- Regelmäßige Bewegung ist wichtig
- Ändern Sie häufig Ihre Sitzposition
- Vermeiden Sie langes Sitzen
- Gehen Sie beim Heben in die Knie
- Teilen Sie die Last auf beide Hände auf

Öle enthalten, eignen sich auch. Manche Wärmeauflagen enthalten Aktivkohle oder Eisenpulver. Wärmepflaster haben den Vorteil, dass sie bequem unter der Kleidung getragen werden und man wie gewohnt dem Alltag nachgehen kann. Zudem bestechen sie durch ihre lange Wirkdauer von bis zu zwölf Stunden. Feuchtheiße Wickel, eine Wärmeflasche und eine Infrarotlampe sind auch gute Optionen. Eine professionelle Massage mit durchblutungsfördernden Ölen, Akupunktur oder ein Saunagang tun ebenfalls gut. Von Kältetherapie wird übrigens abgeraten.

In Bewegung bleiben

Vorbeugend hilft eine Kräftigung der Rückenmuskulatur – zum Beispiel mit Rückengymnastik oder gezielter Physiotherapie. Wenn die Muskulatur trainiert ist, wird die Wirbelsäule viel besser gestützt und stabilisiert. Eine Bewegungstherapie, die für einen starken Rücken sorgt, kann aber auch Yoga, Pilates, Tai-Chi, Muskeltraining oder Dehnübungen umfassen.

Rückenschmerz-Geplagte gehen am besten schwimmen, radfahren oder joggen. Wichtig ist hier eine gewisse Regelmäßigkeit, um die Kräftigung aufrechtzuerhalten. Zu den ungeeigneten Sportarten zählen alle Ballsportarten, auch Golf und Tennis. Je nach Vorlieben und Fitnesslevel kann man selbst entscheiden, welche Aktivität einem am besten liegt. Ist die Wahl getroffen, sollte angestrebt werden, die gewählte körperliche Aktivität zu einem fixen



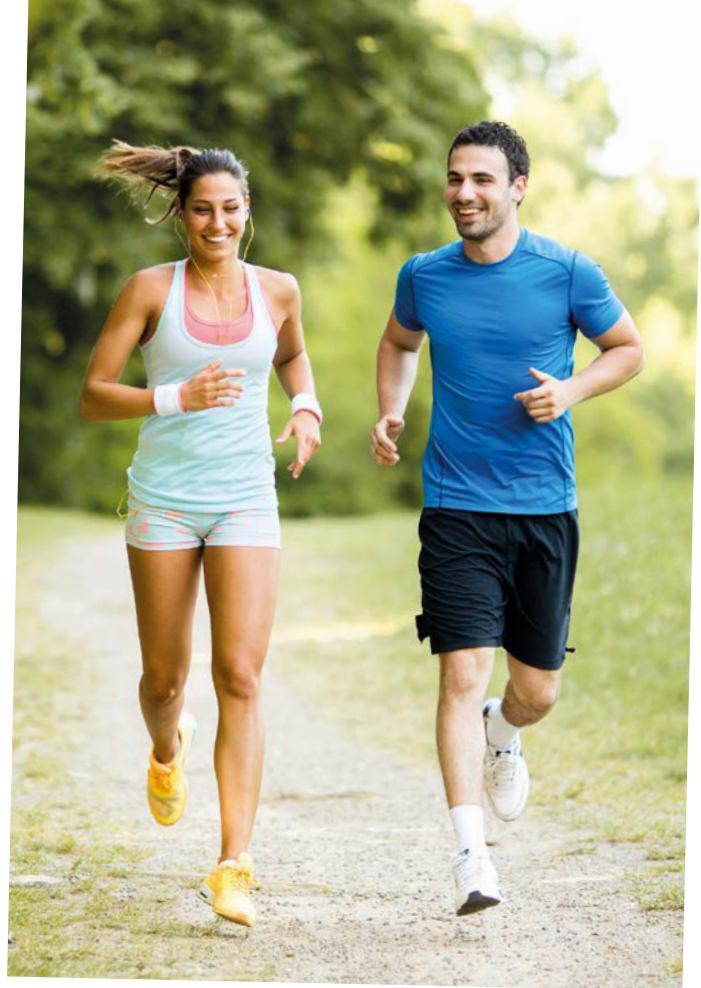
Ein angenehm warmes Bad, vielleicht noch mit muskelentspannenden Ölen, dient bei Kreuzschmerzen als Erstmaßnahme.

*Regelmäßiger Ausdauersport hält
auch die Rückenmuskulatur fit.*

Bestandteil des Alltags zu machen. Regelmäßigkeit ist hier das Stichwort. Gegebenenfalls hilft auch eine Gewichtsreduktion. Denn Übergewicht kann das Risiko für Rückenprobleme erhöhen.

Wann zum Arzt?

In manchen Fällen sollte aber besser gleich ein Arzt aufgesucht werden; zum Beispiel, wenn ein Sturz oder ein Unfall die Ursache für die Rückenschmerzen ist, falls Lähmungen oder Taubheitsgefühle auftreten und wenn nach drei bis vier Tagen keine Besserung der Schmerzen eintritt.



WERDEN SIE DEN SCHMERZ AUF NATÜRLICHEM WEGE LOS!



Rezeptfrei in
den Apotheken
erhältlich

DIE DOPPELTE KRAFT VON ROSMARIN

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

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



Schüßler Salze im Hochsommer!



von Mag. pharm. Susana
Niedan-Feichtinger

Wenn die Sonne nicht vertragen wird

Manche vertragen es nicht, sich in der Sonne aufzuhalten, nicht weil sie eine Sonnenallergie haben, sondern weil sie die Hitze nicht aushalten. Der Stoffwechsel ist überfordert, man bekommt einen hochroten Kopf und flüchtet in den Schatten oder in klimatisierte Räume.

In diesem Fall hilft die regelmäßige Einnahme von Nr. 3 Ferrum phosphoricum in einer mittleren Dosis. Dieser Mineralstoff hilft auch einem Muskelkater vorzubeugen, wenn man ungewohnte und anstrengende Wanderungen machen möchte.

Wenn es heiß ist, bin ich fertig!

Hitze, Sonne, Bewegung, das alles beansprucht den Energiehaushalt erheblich! Am Abend ist man so richtig schlapp und müde und dabei locken doch die schönen Sommernächte! Ganze einfach unterstützt Zell Vita den Energiehaushalt und ist ein guter Begleiter für alle, die Probleme in Sonne, Hitze oder Sport im Sommer haben.

Schwitzen ist gesund!

Schweiß wird von den Schweißdrüsen der Haut abgesondert, um in heißen Zeiten die Temperaturregelung zu ermöglichen. Schweiß ist ein klares, geruchloses Sekret, das mehr als 99 Prozent Wasser, Natrium-, Chlorid-, Kalium-Ionen, Lactat und Aminosäuren sowie Harnstoff enthält. Die Bakterienbesiedelung der Haut, auch als Hautflora bezeichnet, ist dafür verantwortlich, dass die Fettbestandteile der Haut enzymatisch in kurzkettige Fettsäuren wie z. B. Buttersäure zerlegt werden, wodurch es zum bekannten unangenehmen Schweißgeruch kommt. Schwitzen ist eine physiologische Funktion des Körpers. Schweiß sollte nicht

unterbunden, sondern die Schweißbildung reguliert werden, das schreibt schon Dr. Schüßler in seinen Schriften.

Bestimmte Schüßler Salze haben bei der Schweißregulierung wichtige Funktionen: Vor allem Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum und Nr. 11 Silicea. Mit Schüßler Salzen kann die Schweißbildung reguliert werden, lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten!

Deomin Mineralstoff Deocreme, ohne Aluminium

Gesunde und moderne Deos werden niemals das Schwitzen unterbinden, sondern die Esterase-Aktivität in den Bakterien hemmen, um die Bildung von unangenehmen Gerüchen zu hemmen. Wesentlich dabei ist, dass die Hautflora nicht angegriffen und die natürliche Schweißbildung nicht unterbunden wird.

Deomin erfüllt die Voraussetzungen einer modernen Deocreme, sie enthält kein Aluminium und ist vegan. Deomin enthält hoch verdünnte Mineralstoffe, die eine gesunde Schweißbildung regulieren und hat einen milden, natürlichen Duft.

Vor der Sonne - nach der Sonne

Wenn die Haut empfindlich auf die Sonne reagiert! Pre und After Sun Gel mit Aloe Vera und OM24 unterstützt dabei, die Haut auf die Sonne vorzubereiten. Die enthaltenen hoch verdünnten Mineralstoffe ermöglichen, am besten 1 bis 2 Wochen vor dem Sommerurlaub angewendet, eine optimale Vorbereitung der Haut auf die intensive Sonneneinwirkung im Sommerurlaub.

Pre und After Sun Gel kann auch unmittelbar vor dem

Sonnenbad, direkt unter der Sonnencreme aufgetragen werden.

Beim Sonnenbad entstehen in der Haut freie Radikale, welche dort bleibende Schäden verursachen können. Das im Pre und After Sun enthaltene OM24 ist ein standardisierter und natürlicher Radikalfänger aus grünem Tee, der die Haut für 24 Stunden vor der Einwirkung von freien Radikalen schützt. Feuchtigkeit spendet neben Panthenol vor allem ein hochwertiger Aloe vera-Extrakt.

Die enthaltenen, hoch verdünnten Mineralstoffe pflegen die Haut, entlasten von Schadstoffen, befeuchten und machen die Haut besonders elastisch.

Beachten Sie bitte: Pre und After Sun Gel mit OM24 ist kein Sonnenschutzpräparat!

Nach dem Sonnenbad beruhigt das fettfreie Gel die sonnenbeanspruchte Haut durch die enthaltenen hoch verdünnten Mineralstoffe und spendet ausreichend Feuchtigkeit durch Panthenol und Aloe vera. Als After Sun Gel angewendet, leitet es eine tiefgreifende Regeneration einer durch Sonneneinwirkung geröteten Haut ein.

Sting Away

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



Adler Pharma
SCHÜBLER SALZE

**Summer feeling
mit Schüßler Salzen**

**Deomin Deocreme
ohne Aluminium und vegan**

**Pre und After Sun -
Vorher/nachher Pflege**

**Insektenstiche, Quallen -
Zeit für Sting Away**

www.adler-pharma.at

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

Die Kraft der Sonne Segen und Fluch zugleich ...



Die Botschaft ist klar: Wer schmiert, der schützt. Sonnenbrand ist Gift für Haut und Körper und fördert die Entstehung von Hautkrebs. Je öfter man Sonnenbrände abbekommt und je jünger die betroffene Person ist, desto höher wird das Risiko.

von Mag. pharm. Irina Schwabegger-Wager

War das Sonnenbad zu lang, reagiert die Haut je nach Schwere der Verbrennung mit Rötung und Entzündung bis hin zur Blasenbildung, welche nicht selten auch Narben hinterlassen können. Doch wie ist mit einem Sonnenbrand umzugehen?

Wenn die Haut akut entzündet ist ...

Beim Sonnenbrand handelt es sich um eine akute Verbrennung und Entzündung der Haut, welche – je nach Dauer und Intensität der Sonnenbestrahlung – unterschiedlich stark ausfallen kann und in drei Schweregrade eingeteilt

wird. Während beim Grad I die betroffenen Hautstellen eher nur gerötet und sehr warm sind und ein Spannungsgefühl und Juckreiz im Vordergrund stehen, bilden sich beim Grad 2 bereits Blasen auf der Haut, die sich nach einiger Zeit auch beginnt, abzuschälen. Beim Sonnenbrand 3. Grades handelt es sich um eine schwere Verbrennung, die neben der Epidermis, der obersten Hautschicht, auch darunterliegende Hautareale schädigen kann. Schnellere Hautalterung und erhöhtes Hautkrebsrisiko sind die Folge. Babys und Kleinkinder sind besonders

gefährdet, da ihre dünne und noch nicht vollständig pigmentierte Haut viel empfindlicher reagiert als die von Erwachsenen und noch nicht alle Schutzmechanismen vollständig ausgebildet sind. Sie ausreichend zu schützen, ist Pflicht.

Kühlen, aber wie?

Wen es erwischt hat, der sollte rechtzeitig mit dem Kühlen der Haut beginnen, je früher desto besser. Damit kann das Ausmaß der Verbrennung etwas begrenzt und Schmerzen besser gelindert werden.

Wasser als Erste Hilfe eignet sich dazu am besten; zur weiteren Behandlung empfiehlt sich ein Pflegepräparat mit kühlenden und heilenden Eigenschaften, welche in jeder gut sortierten Hausapotheke vorrätig sein sollte. Stark wasserhaltige Gele, Cremes oder Lotionen leisten dabei gute Dienste. Dabei gilt: je höher der Wasseranteil, desto besser die Kühlwirkung. Gele kühlen dadurch stärker als Cremes oder Emulsionen, allerdings hält durch die schnelle Verdunstung ihre Wirkung nicht allzu lange an. Beigefügte Wirkstoffe wie Dexpanthenol, Harnstoff oder Glycerin jedoch verlängern die Wirkung des Gels und wirken gleichzeitig Entzündung und Schmerz entgegen.

Sonnenbrand an schwer erreichbaren Körperstellen wie Rücken, Kopfhaut oder sehr behaarten Stellen behandelt man am besten mit Sprays. Reines



Welches Sonnenschutzpräparat? Ihr Apotheker berät Sie gerne!

Thermalwasser oder Dexpanthenol als beruhigende und heilende Inhaltsstoffe sorgen für rasche Linderung und das berührungslose Auftragen verhindert zusätzliche Schmerzen.

Nicht geeignet für sonnenverbrannte Haut sind Eis- oder Kältesprays. Diese sorgen beim Aufsprühen rasch für Temperaturen unter 0 °C auf der Haut, dadurch wird ihr Wasser entzogen und der Heilungsprozess verzögert sich.

Die guten, altbewährten Hausmittel

Wer zu Hausmitteln wie Topfen, Buttermilch, Schwarztee, Gurken oder Kartoffelpüree greift, tut instinktiv das Richtige. Pharmazeutisch betrachtet geben alle diese Lebensmittel Wasser an die Hautoberfläche ab. Die dabei entstehende Verdunstungskälte sorgt für rasche, aber leider oft nur kurzfristige Besserung, der Schwarztee wirkt durch seine Inhaltsstoffe zusätzlich auch noch entzündungshemmend. Nach dem Einsatz als erste Hilfe bei leichtem Sonnenbrand ohne Blasenbildung und ohne offene Wunden sollte daher ehe baldigst auf keimfreie Zubereitungen wie zum Beispiel vorgefertigte Topfen-

packungen zurückgegriffen werden. Es können aber auch individuelle, rasch wirksame Rezepturen von Ihrem Apotheker hergestellt werden. Fragen Sie ihn danach!



TIPP

von der Apothekerin

- Der beste Sonnenbrand ist der, den man nicht bekommt – sorgen Sie vor – mit dem passenden Sonnenschutz für Groß und Klein!
- After-Sun-Präparate helfen einer sonnenstrapazierten Haut, ihren Feuchtigkeitsverlust auszugleichen. Achten Sie auf gut verträgliche Produkte ohne stark allergene Substanzen, Duftstoffe oder Paraffine. Direkt nach dem Sonnenbad auftragen!
- Sonnenbaden mit Köpfchen! Eine wohldosierte Dauer des Aufenthaltes in der Sonne und das Vermeiden der Mittagshitze sind die besten Voraussetzungen für Sonne ohne Reue!

Kühlende Gels leisten gute Dienste zur Behandlung von Sonnenbrand.





Alles dreht sich?

Kreislaufprobleme und Schwindel mit Homöopathie behandeln

Wer einen schwachen Kreislauf hat, kennt diese Phänomene: Sterne, die vor den Augen tanzen, wenn man zu schnell aufsteht, zitterige Knie, schweißnasse und kalte Hände oder ein grundsätzlicher Mangel an Energie. Um den Körper sanft zu seinem natürlichen Gleichgewicht zurückzuführen, sind homöopathische Helfer eine gute Wahl. Sie aktivieren gezielt die Selbstheilungskräfte und sorgen so schnell wieder für natürliches Wohlbefinden.

Treten Schwindelanfälle oder Kreislaufprobleme regelmäßig auf, ist es sinnvoll, einen Arzt zu Rate zu ziehen und den Ursachen genau auf den Grund zu gehen. Ergänzend können auch homöopathische Heilmittel den Weg zu schwindelfreiem Wohlbefinden ebnen – ganz schonend, nur mit der sanften Kraft der Natur. Je nachdem welche Symptome sich zeigen, kommen dabei unterschiedliche Substanzen zum Einsatz.

Weil Schwindel nicht gleich Schwindel ist

Leidet man etwa zusätzlich zum Schwindelgefühl an Nervosität, Schlaflosigkeit und Müdigkeit, können Stoffe aus den Kokkelskörnern hilfreich sein. Tritt der Schwindel bei jeder Lageveränderung auf, fühlen Sie sich außerdem matt und haben kalte, schweißnasse Hände, ist eine Behandlung mit dem Gefleckten Schierling sinnvoll. Positive Auswirkungen auf Gleichgewicht und Kreislauf haben auch Brechnuss und Mistel.

Kreislaufprobleme, Schwindel, Erschöpfung?

Homöopathische Heilmittel im Überblick:

- **Schwindel mit Nervosität, Schlaflosigkeit, Müdigkeit:** Kokkelskörner (Cocculus)
- **Schwindel bei jeder Lageveränderung, kalte, schweißnasse Hände, Gefühl der Kraftlosigkeit:** Gefleckter Schierling (Conium)
- **Generelle Stärkung von Gleichgewicht, Kreislauf und Blutdruck:** Brechnuss (Nux vomica) und Mistel (Viscum album)
- **Bluthochdruck:** Barium jodatum (Bariumjodid)
- **Ohrengeräusche und Ohrensausen:** Kalium jodatum (Kaliumjodid)

Die Vielfalt der Natur vereint – homöopathische Komplexmittel

Aufgrund der Vielzahl an möglichen Symptomen rund um Kreislaufprobleme und Schwindel, aber auch aufgrund der Vielfalt an hilfreichen homöopathischen Substanzen, ist man mit den sogenannten homöopathischen Komplexmitteln bestens beraten. Diese vereinen gleich mehrere wertvolle, aufeinander abgestimmte Inhaltsstoffe in sich und decken so ein breites Spektrum an Beschwerdebildern ab.

Was Sie sonst noch für Ihren Kreislauf tun können:

Die wichtigsten Tipps, um Ihren Kreislauf zu stärken: Trinken Sie ausreichend und bewegen Sie sich regelmäßig. Besonders leichter Ausdauersport wie Nordic-Walking oder Wandern stabilisiert den Blutdruck. Um den Kreislauf kurzfristig in Schwung zu bringen, können ein paar Kniebeugen oder ein flotter Spaziergang um den Häuserblock wahre Wunder wirken.

Homöopathie als langfristiger Begleiter

Eines der Grundprinzipien der Homöopathie lautet: „Hilf dem Körper, sich selbst zu helfen“. So regen homöopathische Heilmittel die Selbstheilungskräfte des Körpers an und bringen dem Menschen seine gesunde Balance zurück. Dafür werden pflanzliche, tierische und mineralische Substanzen in stark verdünnter Form eingesetzt. Großer Vorteil der homöopathischen Heilmittel und ihrer sanften Wirkungsweise: Man kann sie nicht nur kurzfristig einnehmen, wenn die Beschwerden auftreten, sondern auch dauerhaft. Da die Homöopathie bei exakter Anwendung keine Nebenwirkungen verursacht, ist sie ideal als langfristiger Begleiter zu nachhaltigem Wohlbefinden geeignet.

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



Schwindelbeschwerden natürlich behandeln

Alles dreht sich, die Welt gerät sprichwörtlich ins Wanken?

Betroffene vertrauen hier auf Schwindel- und Kreislauftropfen von ApoZema® – die sanfte Hilfe bei:

- Schwindel
- Kreislaufstörungen
- Stark wechselndem Blutdruck
- Ohrensausen

ApoZEMA® homöopathisch. natürlich. sicher.

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



Autoimmunerkrankungen

Von Alopezie bis Vitiligo

Das Immunsystem hat die Aufgabe, Krankheitserreger, die in den Körper eindringen, zu erkennen und zu eliminieren. Dabei ist die Differenzierung zwischen „körpereigen“ und „körperfremd“ von fundamentaler Bedeutung.

von Camilla Burstein, MA

Zum Haare raufen: Alopecia areata

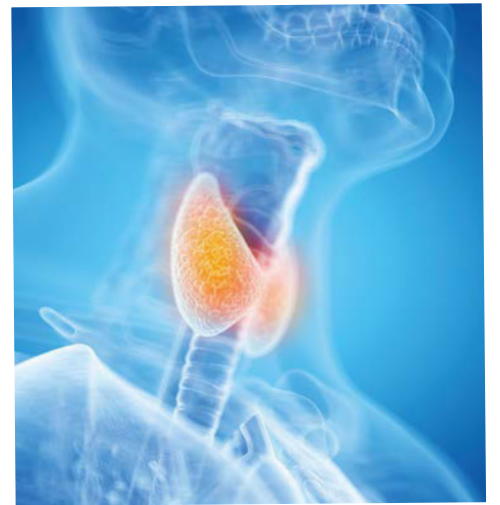
Bei kreisrundem Haarausfall (Alopecia areata) bilden sich runde, kahle Flecken am Kopf. Die genaue Ursache der Erkrankung ist weitgehend unbekannt. Man nimmt eine Fehlsteuerung des Immunsystems im Bereich der Haarfollikel an. Meist kommen die Haare nach einiger Zeit von selbst zurück. Allerdings kann der kreisrunde Haarausfall immer wieder in Schüben auftreten.



Bei kreisrundem Alopecia areata bilden sich runde kahle Flecken am Kopf.

Schilddrüse: Hashimoto-Thyreoiditis

Die Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse. Der Körper bildet Autoantikörper gegen die eigene Schilddrüse. Zunächst entsteht eine Entzündung, dann kommt es zur Zerstörung des Schilddrüsengewebes. Es kommt zu Symptomen wie Antriebsschwäche, Müdigkeit, nachlassende Leistungsfähigkeit, Heiserkeit und Kälteempfindlichkeit. Anfänglich kann eine Hashimoto-Thyreoiditis mild und unerkannt verlaufen. Die chronische Entzündung führt meist zuerst zu einer Überfunktion der Schilddrüse (Hyperthyreose) und dann zu einer Unterfunktion der Schilddrüse (Hypothyreose). Die Hashimoto-Thyreoiditis wird medikamentös therapiert.

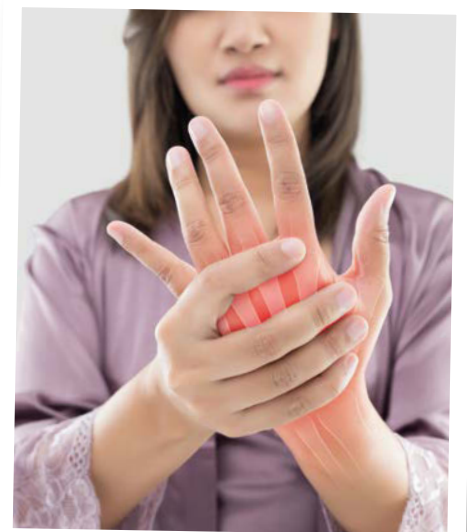


Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse.

Bei Autoimmunerkrankungen richten sich die Abwehrmechanismen fälschlicherweise gegen das eigene Gewebe. Diese Krankheiten können sich auf ein bestimmtes Organ beschränken oder mehrere Organsysteme befallen. Forscher vermuten, eine genetische Veranlagung gepaart mit auslösende Umweltfaktoren wie eine Viruserkrankung. Das Spektrum an Autoimmunerkrankungen ist äußerst breit und vielfältig:

Steife Gelenke: Rheumatoide Arthritis

Typischerweise sind symmetrisch mehrere Gelenke beider Körperseiten entzündet, anfangs besonders die kleinen Gelenke an Händen und Füßen. Mit Fortschreiten der →



Je früher die Rheumatoide Arthritis behandelt wird, desto besser lässt sich die Gelenkzerstörung aufhalten.

Zahlen & Fakten

Es gibt über **100** verschiedene Auto-immunerkrankungen, an denen ca. **3 bis 5 Prozent** der Bevölkerung leiden. Nur **30 Gramm** wiegt eine normale Schilddrüse. **90 Prozent** der Lupus-Erkrankten sind weiblich.

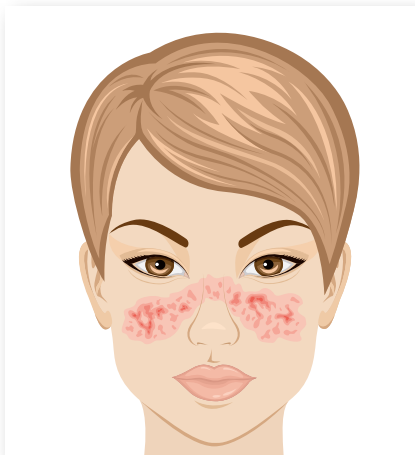
Die weißen Stellen bei Vitiligo entstehen durch einen Mangel an Melanin.



Erkrankung sind immer mehr Gelenke beteiligt. Die Entzündung greift oft auch auf größere Gelenke (Ellenbogen, Schulter, Hüfte, Knie, Sprunggelenk) über. Erste Symptome sind ein allgemeines Krankheitsgefühl, Appetitlosigkeit, gelegentlich auch nächtliche Schweißausbrüche, Fieber und Müdigkeit. Häufig tritt eine morgendliche Gelenksteife – oft über mehrere Stunden anhaltend – auf. Je früher die Rheumatoide Arthritis erkannt und behandelt wird, desto besser lässt sich die Gelenkzerstörung aufhalten. Die medikamentöse Behandlung zielt darauf ab, Schmerzen, Entzündungs- und Schädigungsprozesse zu unterdrücken. Auch regelmäßige Physiotherapie ist ein wichtiger Baustein in der Behandlung.

Lupus erythematoses

Der Lupus erythematoses ist eine entzündliche, häufig systemische Autoimmunerkrankung. Je nach Befallsmuster lassen sich kutane (CLE)



Typisch für Lupus sind die schmetterlingsförmigen Rötungen an den Wangen oder auf dem Nasenrücken.

und systemische Formen (SLE) unterscheiden. Beim systemischen Lupus erythematoses sind neben der Haut meist auch weitere Organe erkrankt. Zu den Symptomen des SLE zählen Gelenkschmerzen, Müdigkeit und Leistungsschwäche, Veränderungen der Haut oder Beschwerden des zentralen Nervensystems. Typische Merkmale sind zudem schmetterlingsförmige Rötungen an den Wangen oder dem Nasenrücken („Schmetter-

lingserythem“). Betroffene sind häufig empfindlich gegenüber dem Sonnenlicht.

Weißer Flecken: Vitiligo

Die Vitiligo (Weißfleckenkrankheit) ist eine entzündliche Hauterkrankung, bei der die Betroffenen im Lauf ihres Lebens charakteristische weiße, scharf begrenzte Flecken entwickeln. Die weißen Stellen entstehen durch einen Mangel an Melanin. Vermutlich werden die Melanozyten durch eine Autoimmunreaktion zerstört. In Europa tritt die Erkrankung bei etwa einem Prozent der Bevölkerung auf, wobei etwa die Hälfte der Betroffenen Kinder oder Jugendliche sind. Obwohl es sich um eine „gutartige“ Erkrankung ohne körperliche Beschwerden handelt, fühlen sich viele Betroffene aufgrund der weißen Flecken von ihrer Umwelt stigmatisiert. Patienten sollten auf einen guten Sonnenschutz achten, da der Haut an den nicht pigmentierten Stellen der Eigenschutz fehlt.

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?

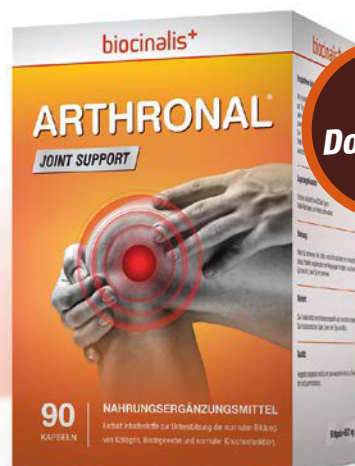
ARTHRONAL®

FÜR FLEXIBLE UND JUGENDLICHE GELENKE



Pharmazeutisch optimierte Zusammensetzung:

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



Hohe Dosierung

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

Ich schau dir auf die Nägel, Kleines!



Gepflegte, schöne Nägel sind eine Visitenkarte und zusätzlich ein Spiegelbild unserer Gesundheit. Jetzt im Sommer, wo wieder freie Sicht auf die Füße herrscht, gilt es vor allem auch, die Zehennägel auf Vordermann zu bringen. Oftmals ist für ein perfektes Ergebnis neben der äußerlichen Pflege auch natürliche Hilfe von innen notwendig.

„Ich schau dir auf die Nägel, Kleines!“ Das ist nicht nur eine Abwandlung des sehr frei übersetzten, legendären Humphrey-Bogart-Zitates „Ich schau dir in die Augen, Kleines“, sondern auch eine unumstößliche Tatsache, die jedoch vielfach unterschätzt wird. Denn wenn es darum geht, als attraktiv wahrgenommen zu werden, spielen die Nägel eine ganz wichtige Rolle. Gepflegte, gesunde Finger- und Zehennägel gelten in Sachen Äußerlichkeit bei Frauen wie Männern als Tüpfelchen auf dem „i“.

Aber es geht nicht nur um die Wirkung auf das Gegenüber, es hebt zweifelsohne auch das eigene Selbstbewusstsein, wenn man seine Nägel wie einen Schmuck präsentieren kann und sie nicht verschämt verstecken muss, wenn sie ins Blickfeld geraten. Sind Nägel tatsächlich eingerissen und abgesplittert, sollten sie ehest möglich wieder in Topform gebracht werden.

Weg mit der Schere

Dazu gilt es, zunächst einmal eine Bestandsaufnahme zu machen und dem Problem auf die Spur zu gehen:

Wird zu wenig oder falsch gepflegt?

Weg mit Schere und Nagelknipser! Wenn man ohnehin schon mit rissigen und spröden Nägeln zu kämpfen hat, macht das die Sache nur noch schlimmer. Besser mit einer guten Feile ganz sanft feilen. Und wenn es noch so schön ist – einem gesunden Nagel zuliebe sollte dennoch immer wieder einmal eine Nagellackpause eingelegt werden.

Kräftigung von innen

Steckt eine Krankheit dahinter?

Liegt ein gesundheitliches Problem vor, kann sich das auf die Beschaffenheit und Farbe der Nägel auswirken. Eine Abklärung erfolgt hier durch den Arzt. Bilden sich unter der Nagelplatte kleine weiße Flecken, hält sich oft der Mythos einer Mangelerkrankung. Meist sind sie jedoch Folge kleiner Verletzungen oder Entzündungen durch Stöße oder unsanfte Maniküre. Diese Flecken verschwinden jedoch wieder von selbst.

Liegt's am Stress und/oder speziell an einer unausgewogenen Ernährung?

Bei Nagelproblemen ist es ratsam, auch einmal das Essverhalten zu überdenken. So tragen unter anderem Hülsenfrüchte wie Linsen, sowie Nüsse, Hirse und Milchprodukte zu gesunden und kräftigen Nägeln bei. Für viele stellt jedoch eine ausgewogene Ernährung eine große Herausforderung dar. Die Mehrfachbelastung durch Beruf und Familie und das Essen in Kantinen erschweren einen abwechslungsreichen Speiseplan. Apropos Lebensstil: Stress kann sich ebenfalls auf die Nägel auswirken, da der Körper in anstrengenden Zeiten besonders viele Nährstoffe verbraucht. Die Folge können brüchige und weiche Nägel sein. In solchen Fällen ist ein Ausgleich durch Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll, um den Körper wieder optimal mit Mikronährstoffen wie Silizium aus Kieselerde und Goldhirse sowie Selen, Zink und Eisen, den wichtigsten Bausteinen eines kräftigen Nagels, zu versorgen.

Auf hochwertige Produkte setzen

Um hier allerdings wirklich sichtbare Ergebnisse zu erzielen ist es wichtig, auf hochwertige Produkte aus der Apotheke zu setzen. Und auch Geduld ist angesagt. Denn ein Nagel braucht relativ lange, um zu wachsen. Darum ist für nachhaltigen Erfolg auch eine längerfristige Zufuhr von darauf abgestimmten Nährstoffen wichtig. Alles was Nägel brauchen, um wieder fest, kräftig und gesund zu werden, findet sich übrigens in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.

Dr. Böhm®

**ALLES FÜR
FESTE NÄGEL
VOLLES HAAR
STRAHLENDE HAUT**



Qualität aus
Österreich. 

Dr. Böhm® Haut Haare Nägel.
Natürliche Schönheit, die von innen kommt.

Stress, hormonelle Schwankungen oder eine unausgewogene Ernährung hinterlassen Spuren. Deshalb vertrauen hunderttausende Frauen auf Dr. Böhm® Haut Haare Nägel, der klaren **Nr. 1* bei strahlender Haut, vollem Haar und festen Nägeln.**

Sichtbare Effekte innerhalb weniger Wochen überzeugen:

- ✓ Hochdosierte Kieselerde ist wesentlich für feste Nägel
- ✓ Goldhirse und naturreiner Schwefel für das Haarvolumen
- ✓ Biotin und Zink als Beitrag zur Zellerneuerung

Teil 4

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





Was tun, wenn? Plötzlich Pflegefall ...

Ist ein Mensch aufgrund einer körperlichen Beeinträchtigung nicht (mehr) fähig, seinen Alltag zu hundert Prozent allein bewältigen zu können, so benötigt er Unterstützung.



von Petra Zacherl

Die Pflegevorsorge in Österreich ist durch das so genannte Bundespflegegeldgesetz gestützt. Ein Antrag für die Erteilung auf Pflegegeld kann formlos beim jeweils zuständigen Versicherungsträger, also jener Stelle, von der auch die Pension ausbezahlt wird (s. u.), eingebracht werden. Günstig ist es, eventuell vorhandene Atteste und Befunde aus dem Krankenhaus dem Antrag beizulegen.

Formulare – und nähere Infos – für den Antrag gibt es u. a. unter www.help.gv.at und www.foerderportal.at.

Wer bekommt wieviel?

Das Ausmaß des Pflegegeldes richtet sich nach dem Pflegebedarf. Es sind sieben Stufen vorgesehen.

Auch eine befristete Gewährung ist möglich.



Bessert sich der Gesundheitszustand, wird das Pflegegeld herabgesetzt oder entzogen.



Hilfe- und Betreuungsbedarf von mehr als

65 Stunden	Pflegestufe 1	€ 157,30
95 Stunden	Pflegestufe 2	€ 290,00
120 Stunden	Pflegestufe 3	€ 451,80
160 Stunden	Pflegestufe 4	€ 677,60
180 Stunden	Pflegestufe 5*	€ 920,30
180 Stunden	Pflegestufe 6**	€ 1.285,20
180 Stunden	Pflegestufe 7***	€ 1.688,90

* wenn ein außergewöhnlicher Pflegeaufwand erforderlich ist

** wenn zeitlich unkoordinierbare Betreuungsmaßnahmen erforderlich sind und diese regelmäßig während des Tages und der Nacht zu erbringen sind oder die dauernde Anwesenheit einer Pflegeperson während des Tages und der Nacht erforderlich ist, weil die Wahrscheinlichkeit einer Eigen- oder Fremdgefährdung gegeben ist

*** wenn keine zielgerichteten Bewegungen der vier Extremitäten mit funktioneller Umsetzung möglich sind oder ein gleich zu achtender Zustand vorliegt

Die Entscheidung zur Zuordnung der Pflegestufe wird durch ein Sachverständigengutachten im Rahmen eines Hausbesuches durch einen Arzt oder eine diplomierte Pflegefachkraft durchgeführt.

Es ist auf jeden Fall von Vorteil, wenn pflegende Angehörige bei diesem Besuch anwesend sind, um zusätzliche Auskünfte zum Alltag der betroffenen Person und dem Betreuungsaufwand geben zu können.

Die sieben Pflegestufen

Die Zuordnung für die Pflegestufe richtet sich nach dem zeitlichen Ausmaß des Pflegebedarfs. Wie viele Stunden monatlich wird Hilfe- und Betreuungsbedarf benötigt? Für bestimmte Gruppen von Pflegebedürftigen – wie zum Beispiel →



WIENER ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

**TIPPS VON
EXPERTEN**



Erleichtern Sie Ihren Alltag!

Wir vom **Wiener Roten Kreuz** wollen Sie in Ihrem Alltag unterstützen.

Oft wollen wir unser geliebtes Bett nicht aufgeben, dabei erleichtert ein elektrisches Pflegebett das Leben und das der Pflegekraft.

Um Ihr Aufstehen und das Arbeiten der Pflegekraft zu erleichtern, kann die Bett- höhe zwischen 22 und 80 cm zuzüglich Matratze stufenlos eingestellt werden.

Die geteilte Liegefläche er- möglicht es den Kopf- bzw. das Fußteil unabhängig von- einander einzustellen.

Innerhalb von 48 Stunden können wir Ihr Pflegebett mit Matratze innerhalb von Wien liefern!

Lassen sie sich vom **Wiener Roten Kreuz** am Telefon be- raten oder vereinbaren Sie einen Termin, um die Betten in unserem Schauraum zu testen.

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

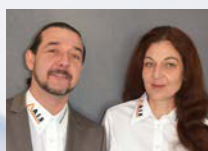
0664/88 73 38 72
heidi.grundner@
ais-24stundenbetreuung.com



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

für Blinde oder Rollstuhlfahrer – sind Mindesteinstufungen festgelegt. Steigt der Pflegeaufwand, können Sie eine Erhöhung des Pflegegeldes beantragen. Diese gebührt dann ab dem auf die Antragstellung folgenden Monatsersten.

Wenn der Pflegeaufwand niedriger wird

Bessert sich der Gesundheitszustand und sinkt dadurch der Pflegeaufwand, wird das Pflegegeld herabgesetzt oder entzogen. Wichtig ist, jede für den Bezug des Pflegegeldes maßgebliche Änderung sofort zu melden, da zu viel

TIPP

Versicherungsträger in Österreich

ASVG-Pensionisten: Pensionsversicherungsanstalt
www.pensionsversicherung.at

Bundespensionisten: Versicherungsanstalt Öffentlich Bediensteter, Pensionsservice www.bva.at

GSVG-Pensionisten: Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft www.sva.or.at

BSVG-Pensionisten: Sozialversicherungsanstalt der Bauern www.svb.at

Berufstätige Personen, mitversicherte Angehörige und Bezieher einer Mindestsicherung oder eines Rehabilitationsgeldes können das Pflegegeld bei der Pensionsversicherungsanstalt beantragen.

Bezieher einer Beamtenpension eines Landes oder einer Gemeinde richten den Pflegegeldantrag an die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Pensionsservice.

Melden Sie jede maßgebliche Änderung für den Bezug des Pflegegeldes sofort dem zuständigen Versicherungsträger!

ausgezahltes Pflegegeld zurückgefordert werden muss.

Das Pflegegeld kann auch befristet zuerkannt werden, wenn eine Besserung des Gesundheitszustandes zu erwarten ist. Eine Weitergewährung des Pflegegeldes ist bei Fortbestand der Pflegebedürftigkeit nach rechtzeitiger Antragstellung möglich.

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



Kreatinin



Kreatinin entsteht im Muskel durch Abbau von Kreatin und Kreatininphosphat. Die Kreatininmenge ist daher abhängig von der Muskelmasse. Kreatinin wird fast vollständig über die Nieren ausgeschieden und ist ein wichtiger Labormesswert für die Nierenfunktion.

von Camilla Burstein, MA

Der Kreatininspiegel im Blutserum ist abhängig von der Muskelmasse, vom Lebensalter und von der Nierenfunktion. Die Nieren erfüllen im Körper drei Aufgaben:

- Produktion von Harn und Ausscheidung harnpflichtiger Stoffe
- Konzentrierung des Harns zur Regulierung von Wasser/Elektrolyt- und Säure/Basen-Haushalt im Blut sowie Regulation des Kalzium- und Phosphatstoffwechsels
- Produktion der Nierenhormone

Abweichende Werte

Bei der Interpretation des Labormesswertes für Kreatinin im Blut bedarf es einiges an Fingerspitzengefühl. Denn ein normaler Kreatininwert schließt eine Nierenfunktionsstörung nicht aus. Diese Tatsache wird als „kreatininblinder Bereich“ bezeichnet. Der Kreatininspiegel steigt erst ab einer Funktionseinschränkung der Nieren von über 50 Prozent an. Ein Kreatininwert von

Referenzwert

Blut 0,5–1,2 mg/dl

Harn (Mann) <260 mg/dl

Harn (Frau) <220 mg/dl

über 1,7 mg/dl ist ein Hinweis auf eine gestörte Nierenfunktion.

Andererseits kommen mäßige

Erhöhungen des Kreatininwertes im Blut auch bei folgenden Umständen vor, ohne dass die Nierenfunktion gestört ist:

- Durst, Flüssigkeitsmangel
- besonders fleischreiche Ernährung
- bei Bodybuildern (höhere Muskelmasse)
- bei schweren Muskelschädigungen

Bei medizinischem Verdacht auf eine gestörte Nierenfunktion ist die Kreatininbestimmung allein daher zu wenig. In diesem Fall muss der Harn des Patienten über 24 Stunden gesammelt werden; danach wird die Ausscheidungsleistung der Niere beispielsweise anhand der Bestimmung des Harn- und Blut-Kreatinins beurteilt (Kreatinin-Clearance).



Entzündliche Darmerkrankungen & Reizmagen



Chronische Darmerkrankungen beeinträchtigen die Lebensqualität sehr.

Chronische Verdauungsprobleme

Man geht heute von einer komplexen Darmbarrierestörung aus, deren Grundlage ein Zusammenspiel aus Genetik, Umweltfaktoren, Immunsystem und Darmmikrobiom ist.

Entzündeter Darm

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen können jeden treffen. Nicht nur ältere Personen, immer häufiger auch Kinder können an Colitis ulcerosa und Morbus Crohn erkranken. Die Lebensqualität wird durch diese entzündlichen Darmerkrankungen stark beeinträchtigt – und je nach Schwere der Symptome sind Patienten in ihrem Alltag stark belastet. Eine frühe Diagnostik und Therapie sind

Lange betrachtete man chronisch-entzündliche Darmerkrankungen als klassische Autoimmunerkrankung. Diese Annahme ist überholt.



von Mag. pharm. Sonja Sofeit

notwendig, um eine Schädigung der Darmschleimhaut zu minimieren.

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sind die häufigsten chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen. Sie sind gekennzeichnet durch akute und chronische, in Schüben verlaufende Entzündungen der intestinalen Schleimhaut.

Die Symptome bei den Betroffenen können von abdominalen Schmerzen und Diarrhöen bis hin zu Schleimhautblutungen reichen, insbesondere bei der Colitis ulcerosa.

Während bei Patienten mit Morbus Crohn Abschnitte des gesamten Verdauungstrakts vom Mundraum bis zum Anus betroffen sein können, ist die Colitis ulcerosa auf den Dick- und Enddarm begrenzt. Beim Morbus Crohn können alle Schichten der Darmwand entzündet sein. Bei der Colitis ulcerosa begrenzt sich das Entzündungsgeschehen auf die Darmschleimhaut.

Reizmagen

Eine Störung der Magenfunktion, die sich nicht auf eine eindeutige organische Ursache zurückführen lässt, wird oft als Reizmagen bezeichnet. Man spricht auch von einer funktionellen Dyspepsie. Die Symptome können sehr unterschiedlich sein, zu den häufigsten zählen Völlegefühl, Druck und Schmerzen in der Magengegend, saures Aufstoßen, Sodbrennen und Appetitlosigkeit, manchmal auch Übelkeit. Per definitionem spricht man von einer funktionellen Dyspepsie, wenn die genannten Beschwerden über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten wiederholt für mehrere Tage oder durchgehend auftreten. Erkrankungen des Magens, die ähnliche Beschwerden verursachen können, müssen dabei ausgeschlossen sein. Bei manchen Patienten gehen die Symptome mit anderen Störungen des Verdauungstrakts, wie einem Reizdarmsyndrom oder einer Refluxkrankheit, einher. Die exakten Ursachen sind nicht vollständig geklärt. Bei manchen Patienten lässt sich aber eine Störung der Beweglichkeit des Magens feststellen. Außerdem kann eine individuelle Unverträglichkeit gegenüber bestimmter Speisen und Getränken der Grund sein. Vor allem Kaffee, scharfe Gewürze, Fett und Alkohol geben viele Betroffene als Auslöser für die Beschwerden an. Auch psychische Gründe wie Stress können die Entwicklung eines Reizmagens begünstigen. Bei vielen treten die Probleme vor allem beim oder nach dem Essen auf. Blähungen und Stuhlnunregelmäßigkeiten deuten darauf hin, dass ein Patient mit Reizmagen zusätzlich unter einem Reizdarm leidet.



Alpinamed®
URKRAFT DER NATUR

Pack's an.

Mit der Wurzel.



NEU in Ihrer Apotheke!

Für ein gutes Bauchgefühl

Pflegt die Darmschleimhaut mit Vitamin A. Verwöhnt den Verdauungstrakt mit Curcumin, Fenchel- und Pfefferminzöl sowie veganen Omega-3-Fettsäuren.

Auch mit
Kurkuma!



Immunsystem &
Zellschutz

Hochdosiertes
Kurkumaliquid

Nahrungsergänzungsmittel.

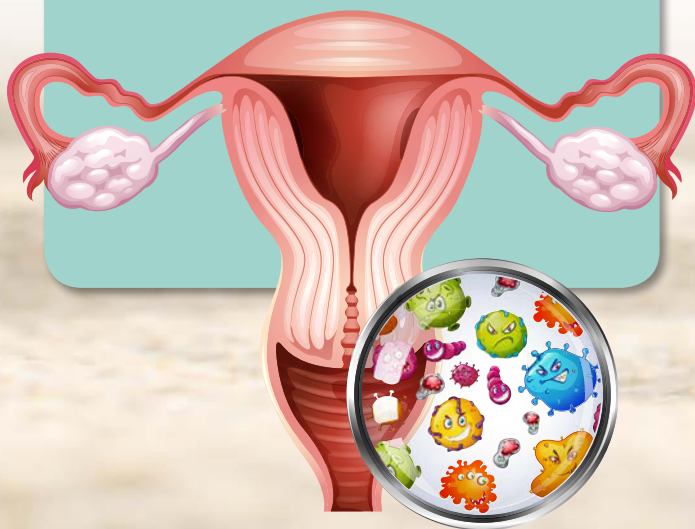
Intime Probleme

Tipps für die Scheidengesundheit

1

Gute Bakterien

Selbst eine gesunde Scheidenflora ist von einer Menge Keimen – in erster Linie Milchsäurebakterien (Lactobacillen) – besiedelt. Diese erfüllen jedoch wichtige Funktionen in der Abwehr gegen Krankheitserreger und regeln den pH-Wert in der Scheide.



Bestimmte Faktoren können dazu führen, dass das Scheidenmilieu aus dem Gleichgewicht gerät. Vor allem im Badeurlaub ist die Gefahr groß. Denn der Hefepilz „liebt“ warme Temperaturen und Feuchtigkeit.

von Camilla Burstein, MA

Es juckt ...

2

Brennen und Jucken im Vaginalbereich, dünnflüssiger, weißlich-milchiger bis gelblicher Ausfluss sowie oftmals unangenehm, übelriechender Geruch sind mögliche Symptome.

Zu einer umgehenden Abklärung sollten Sie bei Auftreten eines oder mehrerer Symptome unbedingt Ihren Gynäkologen aufsuchen.

Hygiene

3

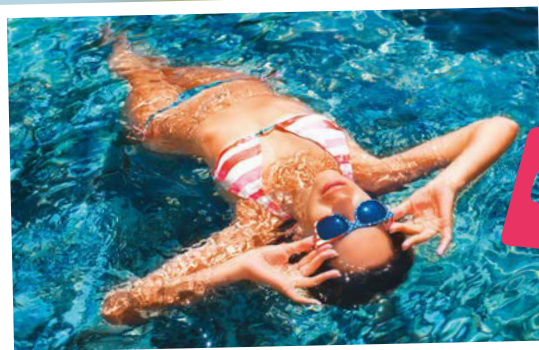
Übertriebene Hygiene schadet der Scheidenflora grundsätzlich. Das gilt auch für die Verwendung aggressiver Duschgels, stark parfümierter Zusätze oder für den Intimbereich ungeeigneter Pflegeprodukte; all das kann den optimalen pH-Wert (normalerweise zwischen 3,8 und 4,5) stören. Empfehlenswert ist, die Reinigung mit lauwarmem Wasser ohne Einsatz von Waschlappen und Co. durchzuführen sowie sanfte Pflegemittel aus der Apotheke zu verwenden.



4

RISIKO-FAKTOREN

Ein geschwächtes Immunsystem oder eine antibiotische Therapie können das Scheidenmilieu stark beeinträchtigen und somit Pilzinfektionen oder Entzündungen im Scheidenbereich (bakterielle Vaginosen) begünstigen. Auch Hormonveränderungen, zum Beispiel während der Schwangerschaft, können die Scheidenflora aus dem Gleichgewicht bringen.



SCHEIDENPILZ IM SOMMER

Nasse Badekleidung bietet dem Pilz optimale Bedingungen. Außerdem greift Chlorwasser die natürliche Scheidenflora an. Daher sollten Sie nach dem Schwimmen die nasse Badekleidung gegen trockene tauschen. Falls Sie Tampons verwenden, sollten Sie auch diese nach dem Schwimmen wechseln.

6

Kleidung

Auch falsche Kleidung kann das Wachstum von Pilzen begünstigen.

Enge Kleidungsstücke und synthetische Stoffe führen zu Schwitzen und Wärmestau – und somit zu einem idealen Milieu für Pilze.



7

Toilettengang

Wischen Sie immer von der Scheide weg in Richtung After und niemals zweimal nacheinander mit dem gleichen Stück Toilettenpapier!



Depressionen

Schatten auf der Seele

Schätzungen der WHO zufolge leiden 5,1 Prozent der Österreicher an Depressionen. Da psychische Erkrankungen leider noch immer ein Tabuthema sind, wird vermutet, dass die Dunkelziffer weitaus höher liegt.

von Camilla Burstein, MA

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

Depressive Erkrankungen können sich in einer Vielzahl von Symptomen äußern. Zu den Kernsymptomen zählen traurige, gedrückte Stimmung oder innere emotionale Leere, Interessenverlust und Freudlosigkeit, verminderter Antrieb mit Müdigkeit und Energieverlust. Weitere Symptome können Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, körperliche Beschwerden, kognitive Beeinträchtigungen, Gefühle von Wertlosigkeit, Hoffnungslosigkeit und häufig damit einhergehende Suizidgedanken sein.

Für die Einteilung der Erkrankungsformen spielen Verlauf und Schweregrad der Erkrankung eine Rolle. In

Bezug auf den Schweregrad unterscheidet man leichte, mittelgradige und schwere depressive Episoden.

Kinder und Jugendliche

Auch Kinder und Jugendliche sind nicht vor depressiven Erkrankungen gefeit, bei ihnen sind die Symptome aber vom jeweiligen Entwicklungsstand abhängig. Kleinkinder leiden vor allem an somatischen Symptomen, wie Appetit-, Schlaf-, Gedeih- und Entwicklungsstörungen. Nach einer Phase mit Schreien und Weinen kann es im weiteren Verlauf zu passivem oder desinteressiertem Verhalten kommen. Erst ab dem Jugendalter gleichen sich die Symptome jenen von Erwachsenen an.

Schwangerschaft und Wochenbett

Besondere Formen sind die peripartale und die postpartale Depression, eine depressive Erkrankung während Schwangerschaft und Wochenbett. Depressive Störungen betreffen ca. zehn bis 15 Prozent aller Schwangeren und Frauen nach einer Entbindung. Sie sind depressiven Episoden in anderen Lebensphasen sehr ähnlich, wobei Angst- und Paniksymptome bei postpartalen Depressionen insgesamt ausgeprägter sind. Peripartale Depressionen wirken sich nicht nur auf die betroffene Frau und Mutter, sondern auch auf die weitere Entwicklung des Kindes und auf die Partnerschaft aus. Unbehandelte



postpartale Depressionen tendieren häufig zu Persistenz – daher ist eine frühzeitige Behandlung unerlässlich.

Bei älteren Menschen

Bei älteren Menschen sind depressive Erkrankungen aufgrund von häufig untypischer Symptomatik schwierig zu erkennen und bleiben daher oft unbehandelt. Oftmals stehen unspezifische Symptome wie Klagsamkeit, hypochondrische Befürchtungen, Reizbarkeit, Verlangsamung, Apathie, Rückzug sowie somatische Symptome (zum Beispiel chronische Schmerzen) im Vordergrund.

Depressive Störungen im Alter können sich auf verschiedenen Ebenen negativ auswirken. Meist kommt es zu einem

sozialen Rückzug der Erkrankten. Häufig zeigen sich Folgen wie Immobilität, Bettlägerigkeit, Unterernährung und Dehydratation, aber auch Suizidalität und erhöhte Sterblichkeit.

Ursachen und Risikofaktoren

Depressive Erkrankungen werden heute als multifaktorielles Geschehen gesehen, zu dessen Entstehung neurobiologische, psychische und soziale Faktoren in Wechselwirkung beitragen.

Nach den so genannten Vulnerabilitäts-Stress-Modellen entstehen depressive Störungen vor dem Hintergrund der Veranlagung einer Person (Vulnerabilität, zum Beispiel durch familiäre Vorbelastung oder bestimmte Persönlichkeitsmerkmale) durch die Interaktion von akuten oder chronischen Belastungen (auslösende Faktoren, zum Beispiel Stress, Armut, Gewalterfahrung, Arbeitslosigkeit) mit neurobiologischen (zum Beispiel Störungen der Neurotransmission und der neurohormonalen Regulation) beziehungsweise psychischen Veränderungen (zum Beispiel unverarbeitete Trauer) sowie anderen modifizierenden Faktoren (zum Beispiel Vorerkrankungen, mangelnde emotionale Unterstützung).

Für die Behandlung von Menschen mit depressiven Erkrankungen stehen verschiedene Therapieoptionen zur Verfügung. In der Akuttherapie werden meist Antidepressiva und psychotherapeutische Interventionen eingesetzt. Erkrankte sollten auf jeden Fall ärztliche Behandlung in Anspruch nehmen, um einen individuellen Therapieplan festzulegen.



Zu den Kernsymptomen zählen traurige, gedrückte Stimmung, innere emotionale Leere sowie Interessenverlust.

Prävention und Hilfe

Bereits bestehende Depressionen sind schwierig, komplett zu heilen. Daher sind effektive und frühe Präventionsmaßnahmen besonders wichtig.

Präventionsangebote in Österreich:

- Bündnis gegen Depression
Aufklärung, Information und Schulungen auf verschiedenen Ebenen
www.buendnis-depression.at
- Depressionsspezifisches Webportal
www.psychische-hilfe.wien.gv.at

Weitere Anlaufstellen:

- Telefonseelsorge/bundesweit
Tel: 142 (täglich 0-24 Uhr),
www.telefonseelsorge.at
- pro mente Austria: Dachverband von 24 gemeinnützigen Organisationen, die sich um die Bedürfnisse von Menschen mit psychisch-sozialen Erkrankungen kümmern.
www.promenteaustria.at/de/home

Detaillierte Informationen zum Thema finden Sie auch im jüngst veröffentlichten Depressionsbericht Österreich: goeg.at/Depression_EPI



Aktiv bleiben Fitness im Urlaub

TIPP

vom Experten

- Ziehen Sie Ihre Lauf- oder Sportschuhe gleich für die Reise an; dann können Sie sie nicht zu Hause vergessen und haben für etwaige Erkundungstouren bereits fußfreundliches Schuhwerk an den Füßen.
- Planen Sie Ihre Sporteinheit im Urlaub gleich nach dem Aufstehen ein. Den Tag mit Sport zu beginnen, gibt einen besonderen Energieschub und Glücksgefühle. In der Früh ist die Luft noch klar und kühl. Außerdem sinkt die Motivation für Sport im Urlaub oft im Laufe des Tages.
- Sport und Bewegung sollen vor allem Spaß machen! Sie müssen nicht jeden Tag ein großes Workout durchführen. Oftmals sind es nur 15 Minuten, die schon für mehr Wohl ausreichen.

Endlich ist es soweit. Der langersehnte Sommerurlaub steht vor der Tür und die wohlverdiente Auszeit vom Alltag ist bereits zum Greifen nahe ...

von Mag. Béatrice Drach-Schauer, MPH

Endlich haben wir Zeit, Dinge zu tun, für die wir im Alltag keine oder nur selten Zeit haben. Dazu gehört leider auch der Sport – hier ein paar Tipps wie es trotzdem klappt.

Laufen oder Walken

Gerade im Urlaub bieten sich Laufen oder Walken als ideale Bewegungsformen an. Diese beiden Ausdauersportarten können Sie wirklich fast überall ausführen und Sie brauchen nicht viel Gepäck mitzuschleppen. Für Nordic Walker gibt es mittlerweile sogar Reise-Stöcke, die sich ganz einfach in

jeden Koffer packen lassen. In warmen Gegenden empfiehlt es sich, zeitig am Morgen die Laufschuhe zu schnüren, um die kühlen Stunden des Tages zu nutzen. Den Urlaubsort am Morgen laufend oder Nordic walkend zu erkunden, hat übrigens einen ganz besonderen Reiz, den Sie sich nicht entgehen lassen sollten. Bei morgendlichen Bewegungseinheiten entstehen auch die schönsten und spontansten Urlaubsfotos.

Körpergewichtsübungen

Oder seien Sie ganz puristisch: Betrachten Sie Ihren Körper einfach



Yoga erfrischt Körper und Geist – Sie sollten Ihren Tag damit beginnen!

als Fitnessgerät, das Sie immer bei sich tragen und das jederzeit einsatzbereit ist. Es gibt eine Vielzahl an Übungen, die ganz ohne Hilfsmittel und an jedem Ort ausgeführt werden können. Darunter fallen beispielsweise Liegestütze, Ausfallschritte, Kniebeugen oder Burpees, eine Mischung aus Kniebeuge, Liegestütz und Streck-sprung mit Händen hinter dem Kopf.

Fitnessgeräte für jede Tasche

Der Platz im Gepäck ist rar. Das ist aber keine Ausrede, auf Sportutensilien zu verzichten. Ein Mini- oder Theraband passt in jede noch so kleine Handtasche – eigentlich sogar in die Hosentasche. Mit diesen kleinen Fitnesswundern lassen sich ganz einfache und effektive Ganzkörperworkouts durchführen.

Die Bänder eignen sich sowohl zum Kräftigen als auch zum Mobilisieren und Dehnen der Muskulatur. Nach einem kurzen Aufwärmen (lockeres Gehen am Platz, Kreisen der Arme etc.) können Sie im Hotelzimmer oder auch am Strand ein kleines Programm zum Kräftigen und Dehnen des ganzen Körpers ausführen. Machen Sie zu Hause gerne Yoga? Oder wollen Sie sich im

Urlaub endlich Zeit dafür nehmen? Yoga erfrischt Körper und Geist gleichermaßen und ich empfehle jedem, den Urlaubstag mit ein paar Yoga Asanas zu starten. Wer keine Reise-Matte besitzt (diese ist sehr leicht und biegsam) oder noch nicht überzeugt ist, dass sie sich auszahlen wird, kann für den Einstieg natürlich alternativ auch ein Handtuch verwenden oder die Übungen gleich in der Wiese machen. Es gibt im Internet zahlreiche Apps, die kleine und gute



Autorin Mag. **Béatrice Drach-Schauer**, MPH, ist sportwissenschaftliche Beraterin, Expertin für die gesunde und fitte Wirbelsäule, Trainerin für Stress und Burn-out-Prävention sowie Laufcoach aus Wien. Wenn Sie Fragen zu diesen Themen haben, können Sie sich gerne an unsere Expertin wenden: office@beatrice-drach.com. Nähere Infos: www.beatrice-drach.com

Yoga-Programme für den Urlaub anbieten.

Mindestens ebenso klein wie fordernd ist die Springschnur. Springschnüre kosten nicht viel und nehmen nicht viel Platz im Gepäck ein. Probieren Sie es aus! Auch wenn es uns als Erwachsene nicht mehr so leicht fällt wie in Kindertagen – Schnurspringen macht Spaß und hält den ganzen Organismus fit. Dieser ideale Mix aus Ausdauer-, Kraft- und Mobilitätstraining lässt sich praktisch überall durchführen.

Trauen Sie sich was!

Im Urlaub haben wir endlich Zeit und Muße, auch einmal neue Dinge auszuprobieren. Warum nicht einmal am Meer Kanu fahren oder Stand-up-Paddeling ausprobieren? Vielleicht möchten Sie in einen Kletter- oder Motorik-Park gehen, einmal eine Tauch-Schnupperstunde probieren oder sich aufs Surfbrett schwingen. In vielen Urlaubsorten werden geführte Wanderungen, Radausflüge oder Ausritte unter fachkundiger Leitung angeboten. Erlaubt ist, was gefällt und vorausgesetzt Ihre Fitness lässt es zu, sind bei diesen Sportarten auch keinerlei Altersgrenzen gesetzt.



Ein Mini- oder Thera-band, mit dem man effektive Ganzkörperworkouts machen kann, passt in jede Tasche.



Gut gerüstet Urlaub mit Hund



Wenn Sie mit Ihrem Vierbeiner verreisen, gehört eine spezielle Reiseapotheke unbedingt mit ins Gepäck.

von Mag.med.vet Sonja Franz

Am besten lässt man sich dafür vom Tierarzt seines Vertrauens beraten – ebenso über sinnvolle Prophylaxemaßnahmen (Spot-on etc.) gegen häufige Reisekrankheiten, wie sie zum Beispiel im Mittelmeerraum vorkommen. Die meisten Tierärzte wissen auch gut über die unterschiedlichen Einreisebestimmungen und notwendigen Impfungen Bescheid. Wer mit einem chronisch-kranken Hund verreist, sollte die entsprechenden Medikamente in ausreichendem Umfang dabei haben und beim Transport und vor Ort auf eine entsprechende Lagerung achten (Temperatur). Auch empfiehlt es sich,

die Informationen über die Krankheit des Hundes in Englisch beziehungsweise in der Landessprache mitzuführen. Spätestens bei Ankunft am Urlaubsort sollte man sich erkundigen, welcher Tierarzt beziehungsweise welches Tierspital in der Nähe zur Verfügung steht. So weiß man sofort, an wen man sich im Notfall wenden kann.

Serie

Checkliste Reiseapotheke

Folgendes sollte im Urlaub dabei sein:

- EU-Impfpass
- Zeckenzange/Pinzette (zur Entfernung von Schmutz und Fremdkörpern aus Wunden)

Angstfrei durch die Sommerzeit

Viele Hunde leiden an Angst vor Gewitter, lauten Geräuschen (Baustelle, Musik, Verkehr, Feuerwerk), Autofahrten oder dem Tierarztbesuch. Seit einiger Zeit gibt es das erste Tierarzneimittel zur Linderung akuter Geräuschangst bei Hunden mit dem Wirkstoff Dexmedetomidinhydrochlorid. Der Hund behält laut Hersteller seine Vitalität, ist angstfrei und kann weiter ganz normal am Familienleben teilnehmen. Für die exakte Anwendung (das Gel sollte nicht verschluckt werden) sollten sich Hundehalter vom Tierarzt beraten lassen.

- Fieberthermometer
- Mittel gegen Durchfall (mit Probiotikum/Kaolin/Pektin)
- Desinfektionsspray (zur Behandlung verschmutzter oberflächlicher Abschürfungen)
- kolloidales Silberspray und Wundsalbe (wie Zinksalbe z. B. bei rissigen Pfoten)
- Einwegspritze (zur Medikamenteneingabe, Augenspülung)
- Einweghandschuhe
- Ohrensalbe
- Mittel gegen Übelkeit (Wirkstoff Maropitant)
- Notfalltropfen (Bachblüten)
- Verbandsmaterial (Tupfer, Mullbinde, elastische Binde, Leukoplast, Schere)
- spezielle Hunde-Sonnencreme
- mildes Hundeshampoo
- Beruhigungsmittel für die Reise



- **Ayurveda**

Traditionelle indische Heilkunst

- **Gesunde Gefäße**

Der Dungal-Tipp

- **Senna**

Das pflanzliche Abführmittel

Ayurveda Das Wissen vom Leben



Ayurveda stammt aus Indien und ist das älteste ganzheitliche Gesundheitssystem der Welt. Es bedeutet übersetzt „das Wissen vom Leben“ – über Jahrtausende hinweg wurde es mündlich überliefert.



von Dr. med
Gabriele Huber-Grünwald

Die drei Doshas

Aus den fünf Elementen – Raum, Luft, Feuer, Wasser und Erde – formieren sich die drei Doshas – Vata, Pitta und Kapha – die in jeder unserer Zellen gegenwärtig sind. Sie sind von Geburt an in jedem Menschen in einem charakteristischen Verhältnis festgelegt und bestimmen damit unsere individuellen körperlichen und geistigen Eigenschaften – unsere ayurvedische Konstitution.

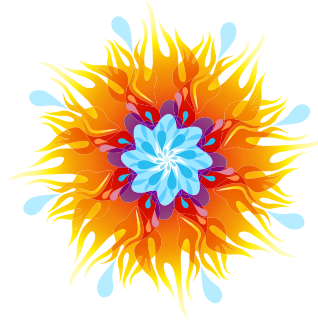
VATA – steht für Bewegung und Fluss, es ist für alle Bewegungsabläufe im Körper zuständig, es bewirkt Wachheit, Klarheit, Kreativität, es führt die beiden anderen Doshas an.

PITTA – vom Feuer abgeleitet steht es für das Stoffwechselprinzip, die Verdauung und reguliert den Wärmehaushalt im Körper, Intellekt und Emotionen sind ein Ausdruck von Pitta.

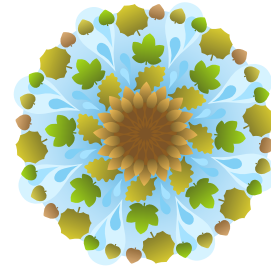
Die drei Doshas



Vata
Raum + Luft



Pitta
Feuer + Wasser



Kapha
Erde + Wasser



KAPHA – aus Wasser und Erde entstanden, bildet es alle Strukturen im Körper, reguliert den Wasserhaushalt, gibt Stabilität, Ausdauer, Mut und biologische Stärke über eine gute Immunität.

Die sieben Körpergewebe – Doshas

Im Ayurveda begegnen wir sieben Gewebearten, den Dathus. *Rasa – Rakta – Mamsa – Meda – Asthi – Majja – Shukra*. Sie sind für den gesamten Aufbau des Körpers verantwortlich und ermöglichen die Funktion der einzelnen Organe. Sie sind in einer klaren Organisation angeordnet und jedes Gewebe ernährt das Folgende. Ist eines von ihnen unterernährt oder gestört, so hat das weitreichende Folgen für die nachfolgenden Gewebe, unser Immunsystem, unsere gesamte körperliche und geistige Gesundheit.

Agni und Ojas

Agni, das Verdauungsfeuer, ist dafür zuständig, unsere Nahrung zu verbrennen und den sieben Körpergeweben zuzuführen. Ernähren wir uns gesund, wählen wir unsere Nahrungsmittel mit Bedacht, essen wir in Ruhe und Dankbarkeit, so sind unsere Doshas im Gleichgewicht und unsere sieben Körper-

gewebe gut genährt. Am Ende eines solchen Verdauungsprozesses entsteht Ojas, die feinstofflichste Substanz in unserem Körper. Sie schenkt uns Gesundheit, geistige Klarheit, ein hervorragendes Immunsystem, Wachheit und Jugendlichkeit. Ist Agni schwach, sind wir sorglos mit unserer Ernährung und unseren Gedanken. So entsteht Ama (Unverdautes). Es lagert sich in den Geweben ab, verlegt die Kanäle (Srotas), unsere Gewebe werden nicht mehr ernährt und Krankheiten entstehen.



Unsere Doshas sind im Gleichgewicht, wenn wir unsere Nahrungsmittel mit Bedacht wählen und in Ruhe essen.



Die Pulsdiagnose steht am
Beginn jeder ayurvedischen
Behandlung.

Die Pulsdiagnose

Sie steht am Beginn jeder ayurvedischen Behandlung. Mit ihr diagnostiziert der ayurvedische Arzt die Konstitution seines Patienten, den Zustand der drei Doshas im Allgemeinen, die 15 Subdoshas, welche spezifische Funktionen von Körper und Seele anzeigen, sowie den Zustand der sieben Körpergewebe.

Im Ayurveda werden sieben Stadien der Krankheitsentstehung unterschieden. Alle sind sie in der Pulsdiagnostik zu erkennen. Die ersten vier machen noch keine körperliche Veränderung, erst ab dem fünften Stadium zeigt sich eine manifeste körperliche Erkrankung. Die Schulmedizin kann erst hier einsteigen, da sich jetzt Veränderungen im Labor und in der bildgebenden Diagnostik zeigen. Wir selbst spüren schon sehr viel früher, aus dem Gleichgewicht gefallen zu sein.

Das heißt aber auch, dass alle Veränderungen, frühzeitig erkannt, völlig reversibel sind. Neben der Früherkennung und Gesunderhaltung ist aber auch die Begleitung bereits erkrankter Menschen eine Domäne des Ayurveda.

**„Die Gesetze
des Ayurveda sind
universell gültig
und zeitlos.
Sie beschreiben
die Natur des
Lebens selbst.“
(Caraka Samhita)**

Ayurvedische Therapie

Anhand der Pulsdiagnose wird ein Therapieplan erstellt, der Ama (Unverdautes), falls vorhanden, ausleitet, die Doshas wieder ins Gleichgewicht bringt, Agni (das Verdauungsfeuer) stärkt und die Dhatus (Gewebe) reinigt und entgiftet.

Sehr bekannt ist die einfachste ayurvedische Ausleitung: die Heißwassertrinkkur. Die tiefgreifendste Reinigung ist die dreiwöchige Panchakarmakur, die man auch verkürzt als einwöchige „Small-Detox-Behandlung“, unter ayurvedisch ärztlicher Betreuung, ambulant durchführen kann. Zweimal jährlich sollte man seinen Körper reinigen.

Frühling und Herbst bieten sich dafür an.

Auch die für sie aktuell am besten geeigneten **Heilkräuter** werden nach der aktuellen Dosha-Analyse gewählt.

Die Ernährung – Auswahl der Nahrungsmittel und Zubereitung der Speisen – ist ein wichtiger Eckpfeiler in jeder ayurvedischen Therapie. Ein ayurvedisches Menü sollte alle sechs Geschmacksrichtungen enthalten – süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb. Deswegen haben Gewürzen einen so

hohen Stellenwert und gelten zum Teil als Arznei (z. B.: Pippali – langer Pfeffer).

Neben den allgemeinen Essensregeln – sorgfältige Auswahl der Lebensmittel, Art der Zubereitung, angenehme Atmosphäre während des Essens, in Ruhe essen, ein Drittel des Magen sollte frei bleiben für die Dankbarkeit etwas zu essen zu haben – werden auch die für Sie derzeit wichtigen Gewürze und Nahrungsmittel besprochen.

Ayurvedische Massagen helfen durch die speziell für Sie ausgewählten Öle, den Körper zu entgiften, zu reinigen und zu stärken. Sie sind fixer Bestandteil jedes Therapieplans, brauchen viel Zeit und führen den Geist in die Ruhe. Ayurveda sollte nicht mit Wellness gleichgesetzt werden. Denn, wenn die Dohas sich bewegen – und das ist der Sinn der Sache – ist es durchaus nicht immer angenehm. Eine fachkundige, ärztlich-ayurvedische Betreuung begleitet Sie dabei und Sie erhalten Körper, Geist und Seele gesund.

Ayurveda sollte nicht mit Wellness gleichgesetzt werden. Es handelt sich um ein ganzheitliches Gesundheitssystem.

Ayurveda ist eine kosmische Medizin, die uns als Teil der Gesamtheit erkennt. Wir sind ein Teil der Welt, in der wir leben und untrennbar mit allem verbunden, was uns umgibt. Alles was wir tun, denken und sagen hat eine Auswirkung auf die Gesamtheit. Aus diesem Grund hat die **Meditation** einen so hohen Stellenwert im Ayurveda, da sie unseren Geist in die Ruhe und zu Atma – unserem wahren Selbst – führt:

In dieser 5.000 Jahre alten Medizin wurden und werden, vollkommen zu Recht, hohe Anforderungen an den behandelten Arzt gestellt: „Du sollst nach dem Glück aller Menschen streben. An jedem Tag, ob sitzend oder stehend, musst du mit ganzem Herzen den Kranken behandeln“ (Caraka)



Gewürze haben in der ayurvedischen Therapie einen hohen Stellenwert, z. B. Pippali, der lange Pfeffer.

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



Gesund essen Schauen Sie auf Ihre Gefäße!

Wechselnde Witterung aber auch große Hitze belasten unser Herz-Kreislauf-System. Neben regelmäßiger Bewegung ist die richtige Ernährung hierfür eine wichtige Gegenmaßnahme.



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

Sie hilft den Verlust der Elastizität der Gefäße durch Ablagerungen von Fett, Kalk und Thromben an den Gefäßwänden zu verhindern.

Fett ≠ Fett

Nahrungsmittel, die reich an gesättigten Fettsäuren sind (meist tierische Produkte und erhitzte Fette), erhöhen den Cholesterinwert und somit auch das Herz-Kreislauf-Risiko.

Fette unterscheiden sich wesentlich durch die Zusammensetzung der Fettsäuren: Einfach ungesättigte Fettsäuren vor allem in Olivenöl, Rapsöl und Avocado enthalten, bewirken einen



Tipp von der Apothekerin

Wenn Sie sich Ihre Speisen zusammenstellen, sollten Sie immer auf einen hohen Gemüseanteil achten. Häufige Brotmahlzeiten sind hingegen ebenso ungünstig wie Gepökeltes, Gesalzenes oder reichlich Fleisch und Wurst.

Lieber Fisch als Fleisch

Durch Fisch, besonders Seefisch wie Makrele, Lachs oder Thunfisch, führen sich die Mittelmehrbewohner auch vermehrt wertvolle Omega-3-Fettsäuren zu, die gesundheitsfördernde Wirkung besitzen. Es gilt als erwiesen, dass fischreiche Kost das Herzin-

farkt-Risiko um die Hälfte reduzieren kann. Aber auch heimischer Fisch wie zum Beispiel Saibling oder Forelle sollten immer wieder auf den Tisch wandern.

Als leichtes

Gericht mit hochwertigem Eiweiß sind sie in Kombination mit grünem Gemüse ein leichter Gaumenkitzel, der auch antioxidativ wirksam ist.



Es muss nicht immer Lachs sein; auch die heimische Forelle hat ihre Berechtigung auf unserem Speiseplan.

Anstieg des „guten“ HDL-Cholesterins und eine Senkung des Gesamtcholesterins. Mediterrane Ernährung hat einen geringen Anteil an gesättigten Fettsäuren bei gleichzeitig hoher Zufuhr an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Ihr Verhältnis von Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, antioxidativen Vitaminen sowie Sekundären Pflanzenstoffen gilt als herzgesund. Die Hauptfettquelle für Fett ist in diesen Gegenden das Olivenöl mit einem 80 %-igen Anteil an Ölsäure, einer einfach ungesättigten Fettsäure. Olivenöl enthält außerdem Vitamin E, Flavonoide und andere Polyphenole, die antioxidative Effekte haben. Untersuchungen zeigen, dass unser heimisches Rapsöl eine ähnlich positive Zusammensetzung hat.

Beerenstark

Wer gerne zu Beerenobst greift, tut instinktiv das Richtige. Dank enthaltener Anthocyane führen sie zu einer deutlichen Reduktion von Entzündungsmarkern, unterstützen die Abdichtung von Gefäßen und reduzieren somit die Gefahr von geschwollenen Beinen.

Außerdem liefern Beeren jede Menge weiterer antioxidativ wirkender Stoffe, welche die Bildung gefäßschädigenden LDL-Cholesterins reduzieren.

Die Kraft der Heilpflanzen

Für alle, die gerne auf die Kraft der Heilpflanzen vertrauen: Weißdorn, aber auch Herzgespann sind DIE Heilpflanzen der Wahl, um das Herz zu kräftigen.

Eine verbesserte Sauerstoffversorgung ist nach dreiwöchiger konsequenter Anwendung merkbar.

Förderlicher Ballast

Ballaststoffreiche Nahrung hilft den Cholesterinspiegel zu senken. Haferkleie, Apfelpektin und Sojabohnen können helfen, freies Cholesterin zu binden. Essen Sie daher regelmäßig einen Apfel oder bauen Sie Hafer in Ihr Frühstück ein sowie auch Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen oder Linsen; sie enthalten natürliche Cholesterinsenker.

Essen Sie doch einfach täglich ein bis zwei Esslöffel als Salat, Beilage oder in der Suppe.

Hülsenfrüchte sind natürliche Cholesterinsenker



Senna - zuverlässiges Abführmittel



Seit dem Mittelalter haben Sennesblätter und -früchte aufgrund der zuverlässigen abführenden Wirkung ihren Platz in der europäischen Medizin.

Doch es gibt Einschränkungen im Hinblick auf Art und Dauer der Anwendung.



von Mag. pharm. Arnold Achmüller

Sennesblätter und -früchte kamen über die arabische Medizin spätestens im 11. Jahrhundert nach Europa und werden seit dieser Zeit aufgrund ihrer kräftigen abführenden Wirkung in der heimischen Kräutermedizin sehr geschätzt.

Bis heute werden sowohl die Früchte als auch die Blätter von zwei Sennes-Arten (*Cassia angustifolia* und *Cassia senna*) verwendet, die vor allem aus Indien und der arabischen Halbinsel importiert werden. Senna enthält

so genannte Anthranoide, die auch als Sennoside bezeichnet werden. Diese Stoffe führen im Dickdarm zu einer Hemmung der normalerweise stattfindenden Resorption von Wasser und Elektrolyten, wodurch letztlich das Volumen im Darm ansteigt und die Darmbewegungen angeregt werden. Etwa acht Stunden nach der Einnahme von Senna kommt es folglich zu einem weichen, breiigen Stuhl.

Die Anwendung empfiehlt sich in erster Linie bei kurzfristiger Verstopfung oder zur unterstützenden Abheilung von Hämorrhoiden oder Analfissuren. Bei Letzteren ist nämlich ein weicher Stuhl eine Grundvoraussetzung für die Abheilung der Beschwerden. Die Früchte wirken im Allgemeinen milder als die Blätter und sind eher in Fertigpräparaten wie Granulaten, Fruchtwürfeln und Dragees zu finden. Die Blätter werden dagegen vorwiegend als Tee zubereitet. Wichtig für die Anwendung ist, dass Senna nicht zu hoch dosiert wird. So wird der Tee nur einmal täglich aus etwa einem Gramm der Blätter zubereitet. In höherer Dosierung kann Senna nämlich zu Übelkeit, Durchfall und starken Krämpfen führen. Man sollte zudem unbedingt beachten, dass Sennesblätter und -früchte, ob als Tee oder Fertigpräparat, nur ein bis zwei Wochen verwendet werden sollten. Bei längerer Anwendung kommt es mitunter zu Elektrolytverlusten, was wiederum den Darm träger macht und letztlich gerade eine chronische Verstopfung verschlimmert.



Die Anwendung empfiehlt sich in erster Linie bei kurzfristiger Verstopfung.



DA

DEINE APOTHEKE

LIFESTYLE

- **Sommer Kosmetik**

Sonnenschutz bei Hautproblemen

- **Kochrezepte**

Taboulé mit Lachs und Radieschen

Rindfleischsalat mit Basilikum

- **Events**

Exklusive Rabatte & Gewinnspiele für Sie

Sommer, Sonne, Hautprobleme

Teil 1

Nicht jeder freut sich über blühende Pflanzen und Sonnenschein. Für viele bringt die sonnige Jahreszeit unangenehme Hautveränderungen mit sich. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.



von Jutta Schöning



Pollenallergiker, Menschen mit Hauterkrankungen, Hyperpigmentierungen und mit Rezepten für photosensibilisierende Medikamente sind permanent auf der Suche nach kompetenter Beratung. Nur in der Apotheke finden sie die spezielle Fachkompetenz in Kombination mit

dem einzigartigen Produktsortiment. Besonders Atopiker, also Menschen mit Neurodermitis, Heuschnupfen oder Asthma, sind auf eine spezifische Hautpflege angewiesen. Die Belastungen ihrer Haut durch Pollenflug und die steigende Intensität der UV-Strahlung lösen oftmals Irritationen aus, die durch geeignete Pflegeprodukte vermindert werden könnten. Seit 2002 ist durch die Forschung der Technischen Universität München bekannt, dass Pollen von Bäumen, Gräsern und Kräutern Ekzeme auslösen können.

Diese Art der Hautreaktion betrifft neben Pollenallergikern auch Menschen, die nicht unter Heuschnupfen oder anderen Allergien leiden. Untersuchungen der Berliner Charité beweisen, dass sich die Aufnahme von Aeroallergenen, zu denen neben Pollen auch Hausstaubmilben und Tierhaare gehören, durch eine geeignete Hautpflege reduzieren lässt. Die möglicherweise Irritation auslösenden Substanzen können über drei Wege in die Haut eindringen: Transepidermal, über den Haarfollikel und über die Talg- und Schweißdrüsen. Intakte Haut schützt sich hiervor durch ihren Lipidfilm, den pH-Wert von 5,5 und spezifische antimikrobielle Peptide und Enzyme. Lymphozyten, Granulozyten und Makrophagen verstärken die hauteigene zelluläre Immunbarriere. Insbesondere die empfindliche Haut, die bei Allergikern sehr häufig vorkommt, ist durch die reduzierte Barrierefunktion in ihrer Abwehrkraft geschwächt. Das erleichtert die Aufnahme von Allergenen durch die Haut in die Blutbahn. Pollen, die in Haarfollikel eingedrungen sind, weisen eine bis zu zehnmals längere Verweildauer auf als in der Hornschicht.

Die Haut reagiert aufgrund des Pollenflugs oftmals irritiert.



Die regelmäßige Anwendung von Produkten, die die Barrierefunktion der Haut stärken, reduziert die Pollenbelastung für den Körper des Allergikers und kann einer klinischen Manifestation von Allergien vorbeugen. →

Die regelmäßige Anwendung von Produkten, die die Barrierefunktion der Haut stärken, reduziert die Pollenbelastung für den Allergiker.



Einige Medikamente haben photosensibilisierende Eigenschaften.



Tipps für Allergiker:

- Vorbereitend, möglichst schon vor der Pollensaison, zweimal täglich mit Creme oder Lotion mit barrierestärkenden Wirkstoffen eincremen.
- Vor jedem Aufenthalt im Freien unbedeckte Körperteile sorgfältig schützen.
- Täglich vor dem Zubettgehen duschen und Haare mit einem besonders milden und hautverträglichen Shampoo waschen.

Sonnenschutz, bei photosensibilisierenden Medikamenten

Für Diuretika, nichtsteroidale Entzündungshemmer, antimikrobielle Substanzen, Hormone, kardiovaskulär wirksame Substanzen, Malariamittel, Antidepressiva oder Antihistaminika, um nur einige Beispiele zu nennen, liegen Berichte über deren photosensibilisierende Eigenschaften vor. Einige Wirkstoffe lösen photoallergische Reaktionen aus.

Lassen Sie sich über geeignete Sonnenschutzpräparate beraten.



Rosacea kann sich durch Sonnenbestrahlung verschlimmern.

Schutz bei Hauterkrankungen

Menschen mit Couperose und Rosacea werden von den ersten Sonnenstrahlen nicht immer angenehm überrascht. Schon ein kurzer Aufenthalt in der Frühjahrssonne kann eine Verschlimmerung der Symptome auslösen. Couperose, eine anlagebedingte Gefäßerweiterung des Gesichts, zeigt Rötungen, die zunächst nur vereinzelt und vorübergehend auftreten, dann aber nicht mehr abklingen. Das Gefäßnetz wird sichtbar. Sie ist die Frühform der Rosacea, bei der sich neben dauerhaften Rötungen entzündliche Pusteln und Papeln entwickeln. In diesem Stadium wird meist mit Retinoiden, Azelainsäure, Metronidazol oder anderen Antibiotika enthaltende Cremes behandelt.

Die Haut ist in jedem beschriebenen Stadium empfindlich und benötigt daher eine angepasste Pflege. Zu empfehlen ist eine spezifische, die Rötungen mildernde, tägliche Pflege mit zum Beispiel Licochalcone A, einem Süßholzextrakt. Über den Tag verteilt, kann zusätzlich wiederholt mit Thermalwasser gekühlt und bei Bedarf, falls notwendig, täglich eine intensiv beruhigende Maske mit gefäßstärkendem und abschwellenden Ruscus-Extrakt und entzündungshemmendem Sucalfat aufgetragen werden. Besonders wichtig ist, sowohl als Therapiebegleitung als auch als Prophylaxe, die Verwendung eines Schutzpräparates mit hohem Lichtschutzfaktor und leichter Konsistenz.

Auch ein dermazeutisches Make-up mit hoher Deckkraft und ausgewiesenem Sonnenschutzfaktor ist als täglicher Schutz empfehlenswert. Neben der therapiebegleitenden Empfehlung, wie zum Beispiel einer Regeneration der Darmflora mit Acidophilus-Präparaten, die bei 50 Prozent der Patienten Besserung erzeugten, sollten die Basismaßnahmen mit spezifischen Couperosepräparaten auch in symptomfreien Intervallen beibehalten werden.



Exklusive Rabatte & Gewinnspiele für DA-Leser

The Dublin Legends

Wo diese Band auftritt, verwandelt sich der Konzertsaal in ein irisches Pub. Das ist Irish Folk wie er sein soll – rein, rau und von Herzen. Wir verlosen 1x2 Karten und mit dem Kennwort „Apotheke“ gibt es für ihren Auftritt am 8. September 2019 im Wiener Metropol für alle DA-Leser 15 Prozent auf den Ticketpreis.* Infos: TICKETS@SHOWFACTORY.AT

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Dubliners“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.07.2019.

- 15 %



© Aiken Promotion

Die herrlichen Damen

Ein Reigen aus Musical, Schlager und Top-Hits präsentieren „Herrliche Damen“ in ihrem Stück „Zauberhaft“ am 21.11.2019 im Wiener Metropol. Wir verlosen 1x2 Karten; außerdem gibt es mit dem Kennwort „Apotheke“ für DA-Leser 15 Prozent auf den Ticketpreis.* Infos: TICKETS@SHOWFACTORY.AT

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Zauberhaft“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.07.2019.

- 15 %



© Rene Brunhözl

Tschauner Bühne Stegreif Klassik

Anlässlich des 110-jährigen Jubiläums der Tschauner Bühne verlosen wir jeweils 1x2 Karten für das Stück „Wenn die Bettstatt kracht“ am 4. August 2019 und für das Stück „Das Liebesamulett“ am 8. August 2019. Außerdem gibt es mit dem Kennwort „Apotheke“ für alle DA-Leser die Eintrittskarten zum reduzierten Vorzugspreis von 16 Euro/Stück. Die Karten werden am Tag der Veranstaltung gegen Vorlage der Buchungsbestätigung abgegeben. Infos: TICKETS@SHOWFACTORY.AT

nur
16 Euro/
Karte



© Sigrid Mayer

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Tschauner“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.07.2019

Opernfestival Teatro Barocco

Joseph Haydns „Ariadne auf Naxos“ wird bei Teatro Barocco zum ersten Mal als historisch inszenierte Opernszene in einer zeitgenössischen Orchesterfassung der Zeit Haydns zu erleben sein. Teatro Barocco versteht Musiktheater als gesamtheitliches Kunst-Erlebnis im Kontext der Authentizität aller beteiligten Kunstformen und in authentischer Akustik. www.teatrobarocco.at Wir verlosen 2x2 Karten für die Vorstellung am 03. August 2019.



© Barbara Pálffy

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Barocco“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 29.07.2019

*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.

Simplissime - Das einfachste Kochbuch der Welt

TABOULÉ MIT LACHS UND RADIESCHEN

Zutaten für 4 Personen

8 Radieschen
20 Blätter Minze
2 Zitronen
2 x 200 g Lachsfilets (ohne Haut)
4 EL feiner Hartweizengrieß
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

- 1** Die Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden. Minze waschen, trocken tupfen und fein hacken, Zitronen auspressen. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und klein würfeln.
- 2** Grieß, Radieschen, Lachs, Minze, Zitronensaft und Olivenöl mischen, salzen, pfeffern.
- 3** Das Taboulé im Kühlschrank 25 Minuten quellen lassen und kalt servieren.



© EMF/Hachette

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Zeit gesamt: 35 Minuten

RINDFLEISCHSALAT MIT BASILIKUM

© EMF/Hachette



Zubereitungszeit: 15 Minuten

Zutaten für 4 Personen

1 Bund Basilikum
 ¼ Salatgurke
 400 g kalter Rinderbraten
 2 EL Olivenöl
 1 EL Sojasauce
 Pfeffer

- 1** Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Gurke in dünne Scheiben schneiden.
- 2** Den kalten Rinderbraten dünn aufschneiden (bei Bedarf vom Fleischhauer vorbereiten lassen) und mit Gurke und Basilikum mischen.
- 3** Olivenöl und Sojasauce darüberträufeln, pfeffern und servieren.



Simplissime - Das einfachste Kochbuch der Welt

€ 22,70, 2016, Edition Michael Fischer Verlag
 ISBN: 978-3-86355-580-1

Sie glauben, für gutes Essen müssten Sie stundenlang den Kochlöffel schwingen? Jean-François Mallet beweist Ihnen mit „Simplissime – Das einfachste Kochbuch der Welt“ das Gegenteil. Statt vielen Zutaten benötigen Sie nur etwas mehr als eine Handvoll – das schont das Portemonnaie und Ihr Zeitbudget. Mallet erklärt einfach und mit Fokus aufs Wesentliche, wie Sie mit wenig Zeit meisterhafte Gerichte zubereiten. So schinden Sie bei Ihren Gästen Eindruck!

CINEASTEN-RÄTSEL

Wenn Sie gerne ins Kino gehen, können Sie die fünf sehr erfolgreichen Filmtitel sicher leicht finden. Sie sind schlangenförmig in horizontaler und vertikaler Richtung zu lesen!

D	U	H	C	S	R	E	D
E	H	D	E	S	M	A	N
R	I	N	G	E	U	T	I
H	R	A	R	W	A	R	S
E	R	T	I	N	O	I	S
R	E	S	M	P	O	S	S
R	D	A	N	I	C	S	I
T	I	T	E	L	B	I	M

SYMBOL-RÄTSEL

Finden Sie heraus, welche Zahl sich hinter welchem Symbol verbirgt, damit die Rechnungen stimmen.

Kleiner Tipp: 😊 = 2

😊	↔	⊘	+	😊	△	★	=	♥	◐	♥
+				+				+		
◐	☀	⊙	+	😊	△	⊙	=	△	⊙	⊘
=				=				=		
☀	😊	☀	+	☀	↔	↔	=	★	⊕	◐

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

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

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

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

Auflösung Sudoku

D U H C S R E D
R I N G E U T I
H R A R W A R S
E R T I N O I S
R D A N I C S I
T I T E L B I M

Cineasten-Rätzel:
Aufsungen

Der Schuh des Manitu
Der Herr der Ringe
Star Wars
Titanic
Mission impossible

Symbolrätzel:
276 + 239 = 515
148 + 238 = 386
424 + 477 = 901



Ernährung und Bewegung sind ein wichtiger Teil von „Therapie Aktiv“.

Große Gesundheitsvorteile Strukturierte Diabetesbetreuung

Diabetes Typ 2 ist eine der meist unterschätzten Krankheiten der westlichen Welt. In Österreich gibt es rund 600.000 Personen, die an der Insulin-Insuffizienz erkrankt sind. 79.550 Patienten nehmen aktuell am Disease-Management-Programm „Therapie Aktiv“ teil, das seit 2007 durch eine strukturierte Betreuung eine optimale Versorgung von Menschen mit Typ-2-Diabetes sicherstellt. Im Mittelpunkt des Programms steht die enge Zusammenarbeit von Arzt und Patient. Gemeinsam festgelegte Therapieziele zu Beginn des Programms sind individuell zugeschnitten und umfassen Themen wie Ernährung, Rauchstopp und Bewegung. Zudem sind regelmäßige Untersuchungen Teil des Programms, bei Bedarf werden Spezialisten hinzugezogen.

Der Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger präsentierte nun gemeinsam mit dem Competence Center für integrierte Versorgung neue Studienergebnisse zu „Therapie Aktiv“. „Mit dem Programm sinkt die Mortalität für an Diabetes erkrankte Menschen deutlich,“ erklärt Alexander Biach, Vorstandsvorsitzender des Hauptverbandes. Damit werden die Resultate der Vorgängerstudie aus 2015 erneut bestätigt. Die Teilnehmer des strukturierten Betreuungsprogramms weisen eine signifikant geringere Sterblichkeitsrate sowie weniger Folgeerkrankungen auf. Das reduziert die Krankenhausaufenthalte und die verursachten Gesamtkosten.“

Mehr Informationen unter www.therapie-aktiv.at

VORTEILSABO

GESÜNDER Leben

2-Jahres-ABO*
(20 Ausgaben)

zum Vorteilspreis
von **46,- Euro**



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

Aktion gültig solange der Vorrat reicht



Bestellungen gerne auch telefonisch
unter 01 3100 700-360

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



APO-APP APOTHEKEN UND MEDIKAMENTE

Der Gesundheitsbegleiter für Smartphone und Tablet

Apotheken

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

Medikamente

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

Medikation

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

Impfungen

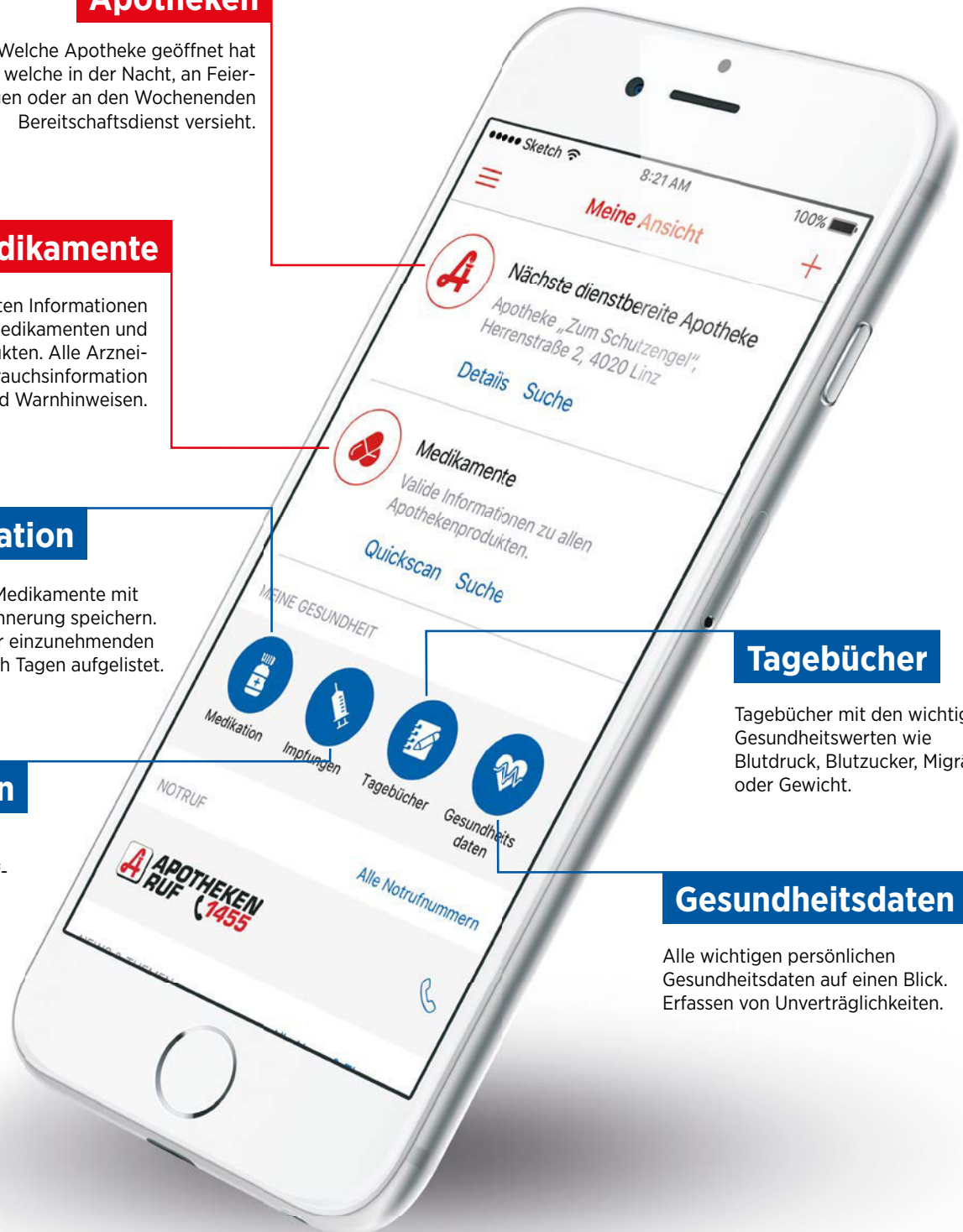
Erstellen eines elektronischen Impfpasses. Persönliche Impferinnerungen setzen und alles Wissenswerte zum Thema Impfungen erfahren.

Tagebücher

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

Gesundheitsdaten

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



Kostenlos für Android und iOS

www.apoapp.co.at