

DA

DEINE APOTHEKE



**Heißer
Sommer**
*mit Ihrer
Apotheke*

Nicht schon wieder ...

Was Sie gegen einen
Harnwegsinfekt tun können

Reisen mit Kindern

So rüsten Sie sich für einen
erholsamen Familienurlaub

Sommer, Sonne, Hautprobleme

Tipps bei
Hyperpigmentierungen



Urofem® 4-fach Kombination für akute und wiederkehrende Harnwegsinfekte:

- Hibiskus hemmt das Wachstum schädlicher Bakterien und D-Mannose hemmt deren Anheften
- Cranberry hilft beim Ausscheiden von Bakterien
- mit Vitamin C und D3 für das Immunsystem
- gluten- und laktosefrei



**Femalen® forte in den Wechseljahren
Natürlich Frau bleiben ohne Hormone!**

- bei typischen Beschwerden in den Wechseljahren
- rein pflanzlich, nur 1x täglich
- für Brustkrebspatientinnen geeignet
- langfristige Anwendung möglich
- gluten- und laktosefrei

www.femalen.at

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

**Ihr starker
Partner
in allen
Lebenslagen**



**ratioDolor® Ibuprofen Schmerztabletten*
die schnelle Rettung bei Schmerzen!**

- Kopfschmerzen
- Zahnschmerzen
- Regelbeschwerden
- Schmerzen und Fieber bei Erkältungskrankheiten
- Akute Migränekopfschmerzen mit oder ohne Aura

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



Pregnavit® PLUS: bei Kinderwunsch, Schwangerschaft und in der Stillzeit

- optimale Nährstoffversorgung
- liefert essentielle Vitamine & Mineralstoffe
- mit Quatrefolic®: hochwertiges Folat (aktive Form der Folsäure)
- laktose- und hefefrei

www.pregnavit.at



**Hylaktiv® hochdosierte Milchsäurebakterien
für Ihre Darmgesundheit**

- zur Reisevorbereitung
- für das Immunsystem
- 5 verschiedene Lebendkeime
- Vitamin B-Komplex
- gluten- und laktosefrei

www.ratiopharm.at



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Haben Sie es auch gelesen? In europäischen Städten wird es auch in Zukunft heiß. Wien wird zum Beispiel bis 2050 um 7,6 Grad Celsius wärmer sein als bisher. Bei solchen Temperaturen bleibt einem nur mehr der Sprung ins kühle Nass. Wenn Sie sich im See oder Meer erfrischen, achten Sie jedoch darauf, Ihre nasse Badekleidung zu wechseln – sonst riskieren Sie einen unangenehmen Harnwegsinfekt (mehr dazu auf Seite 10). Auch verschwitzte Sportsachen sollten ehestmöglich ausgezogen werden. Apropos Sport:

Körperlich aktiv zu sein steht im Sommer hoch im Kurs. Halten Sie sich auch mit Joggen, Radfahren, Wandern und Co. fit? Falscher Ehrgeiz kann jedoch zu Verletzungen führen. Dann ist die Zeit für PEACE & LOVE gekommen. Ja, Sie haben richtig gelesen. Dabei handelt es sich jedoch nicht um eine Hippie-Band: In unserem Artikel auf Seite 34 stellt Physiotherapeut Kacheata Eath Leitlinien zur Behandlung von Sportverletzungen vor.

Sommerzeit ist Reisezeit. Wie Sie sich am besten auf Reisen mit Ihren Kindern vorbereiten, lesen Sie auf Seite 18 in unserer neuen Serie „Mutter & Kind“. Auch wenn Ihre Sprösslinge vielleicht noch nicht daran denken wollen, doch das Ende der Ferien naht. Wir bieten Ihnen auf Seite 22 einfache Tipps, wie Ihre Kinder mit guter Konzentration und gestärktem Immunsystem in den Herbst starten können ...

Bis dahin wünschen wir Ihnen noch einen entspannten Sommer, gute Reise und möglichst wenige Gelsendippel! (mehr dazu auf S. 42)

Ihre Camilla Burstein
Redakteurin

Die aktuellen Gewinnspiele im Heft:



Seite 54

Gewinnen Sie 3 Übernachtungen im
Alpendorf Dachstein West ...



Seite 55

... oder 2 Karten für „Die Fledermaus“
im Wiener Metropol.

Inhalt

*Viel Spaß
beim Lesen!*

3 Editorial

6 kurz & bündig

Blut spenden
Angst vor Hautkrebs
Diabetiker auf Reisen
Rasche Hilfe bei kleinen Wunden
Schützen Sie Ihre Augen!



18 So rüsten Sie sich für den Urlaub mit Ihren Kindern!

Gesundheit

10 Nicht schon wieder ...

Harnwegsinfekte

14 Schüßler Salze

für Ihr Baby

16 Tipps von der Apothekerin

Was tun bei Blähungen und Völlegefühl?

18 Reisen mit Kindern

Gut gerüstet ...

22 Herausforderung Schulstart

So unterstützen Sie Ihr Kind

26 Gut versorgt im Alter

Plötzlich Pflegefall ...

34 Peace & Love

Wenn Muskeln und Bänder beleidigt sind

37 Laborwerte

Phosphat

40 Standpunkte

Kampf gegen Engpässe bei Medikamenten



10
Harnwegsinfekte
vorbeugen und behandeln



34 Erste Hilfe bei beleidigten Muskeln und Bändern

Naturheilkunde

42 Stechende Quälgeister
Pflanzliche Hilfe gegen lästige Insekten

46 Schlaflos durch die Nacht ...
Der Dungl-Tipp

48 Heilpflanzen:
Pflanzliche Hilfe gegen lästige Insekten



42 Sagen Sie Gelsen, Bremsen
& Co. den Kampf an

Lifestyle

50 Kosmetik
Sommer, Sonne, Hautprobleme

56 Kochrezepte
Neuweltlicher Sommersalat à la Columbus
Spinatsalat mit Birne, schwarzen Bohnen und Tempeh

58 Rätsel & Sudoku

Gewinnspiele

54 Alps Residence

55 Gewinnspiele & Rabatte



50
Tipps bei
Hyperpigmentierungen

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**

Kleiner Aufwand, großer Erfolg Blut spenden

Wer Blut spendet, rettet Menschenleben. Derzeit werden österreichweit jährlich rund 470.000 Blutkonserven für Kranke und Unfallopfer benötigt. „Leider ist die Bereitschaft in der Bevölkerung, regelmäßig Blut zu spenden, gesunken“, so Harald Mayer, Ärztekammer-Vizepräsident. Gerade in den Sommermonaten steigt in den Spitälern der Bedarf an Blutkonserven: „Nicht

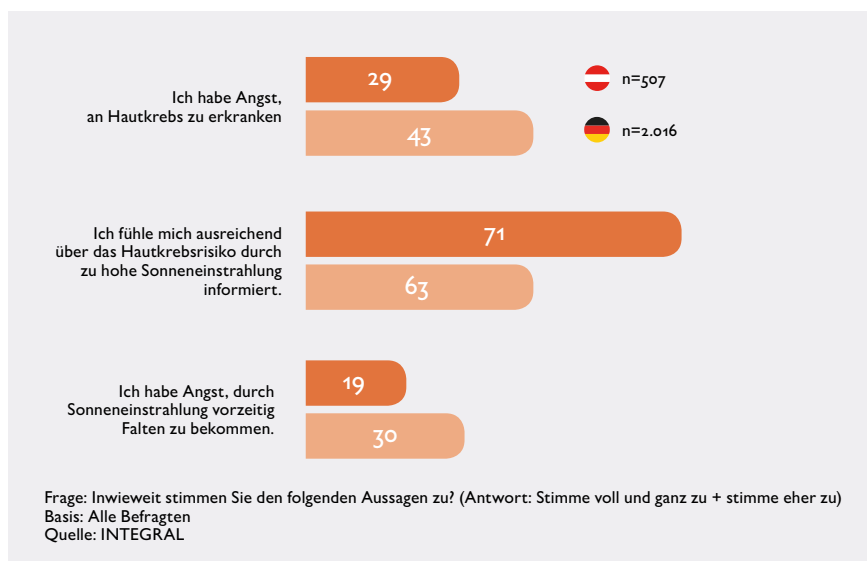
nur urlaubsbedingt kommt es in unseren Krankenhäusern immer wieder zu Blutengpässen. Der Bedarf an Blutkonserven ist im Sommer durch die höhere Anzahl von Polytraumen höher, etwa aufgrund von Verkehrs- und Freizeitunfällen“, so Mayer. Eine Blutspende ist ab dem 18. Lebensjahr und einem Körpergewicht von mindestens 50 Kilogramm möglich.

Studie Angst vor Hautkrebs

Eine von INTEGRAL durchgeführte Studie ergab unter anderem, dass Herr und Frau Österreicher weniger besorgt sind, an Hautkrebs zu erkranken, als ihre deutschen Nachbarn. Dennoch hat knapp jeder Dritte Angst davor – mehr Frauen als Männer. Im Allgemeinen wissen die Österreicher gut über die Gefahren der Sonnenein-

strahlung und den richtigen Sonnenschutz Bescheid; dennoch schützt sich immerhin jeder Fünfte nicht vor UV-Strahlung, meist aus schlichtem Vergessen.

Auch was das raschere Altern der Haut durch Sonneneinstrahlung angeht, kümmert uns das hierzulande weniger als die Deutschen.



Selbstverständlich können Sie auch als Diabetiker problemlos auf Reisen gehen – sofern Sie gut gerüstet sind!

Anbei Ihre persönliche Checkliste:

- Personalausweis/Reisepass
- e-card/Auslandskrankenschein für Länder außerhalb der EU
- eventuell private Reisekrankenversicherung
- Reiseapotheke – Ihr Apotheker berät Sie gerne!
- Impfungen/Impfpass
- Urlaubsdokumente (Flugticket, Devisen etc.)
- Reise- und Gepäckversicherung
- Diabetes-Notfallanhänger (in englischer und/oder deutscher Sprache)*
- Dreisprachige Bestätigung (Deutsch, Englisch und Französisch) für Reisende mit Diabetes*
- Diabetiker-Kost bei der Fluglinie und im Hotel bestellen
- Mit dem Arzt eventuell anstehende Impfungen sowie ggf. den Spritz-/Essplan für die Reise (bei Flugreisen eine evtl. Zeitverschiebung) besprechen.

* Mehr Infos dazu finden Sie unter www.diabetes-austria.at

Rasche Hilfe bei kleinen Wunden

Eine Unachtsamkeit beim Hantieren mit dem Küchenmesser, ein Fallen auf die Knie o. Ä. – und schon ist es passiert: unsere Haut ist verletzt. Bei kleineren, blutenden Wunden sind Heftpflaster die beste Alternative zur Wundversorgung; deshalb sollten Sie immer welche parat haben.

Am besten eignen sich so genannte hydroaktive Pflaster, die durch spezielle Wundauflagen ein Austrocknen der Wunde verhindern, die Neubildung von Zellen anregen und auch das Infektionsrisiko durch den Erhalt senken.

Sie sollten für alle Eventualitäten



gewappnet sein und daher verschiedene Pflaster in mehreren Größen erwerben. Bei der Auswahl berät Sie Ihr Apotheker gerne.

Auf jeden Fall sollten Sie aber darauf achten, dass die Pflaster luft- und wasserdampfdurchlässig, dehnbar und hautfreundlich sind.

pz



TIPP

vom Apotheker

- Achten Sie darauf, dass die Wundauflegefläche größer ist als die Wunde.
- Sie sollten die Wundauflegefläche beim Abziehen der Schutzfolie auf keinen Fall berühren!
- Auch Wundsalben, Pasten, Gels, Puder oder Ähnliches dürfen bei der Erstversorgung niemals auf eine Wunde aufgetragen werden.
- Bemühen Sie sich, das Pflaster faltenfrei aufzubringen.

Hansaplast

OPTIMALE WUNDVERSORGUNG in 3 einfachen Schritten



REINIGEN



SCHÜTZEN



BEHANDELN

Auch im Sommer: Schützen Sie Ihre Augen

Kalte Klimaanlage, reizendes Chlorwasser oder starke Sonnenbestrahlung: Unsere Augen sind im Sommer zahlreichen Herausforderungen ausgesetzt. Was viele nicht wissen ist, dass nicht nur die Haut, sondern auch die Augen einen Sonnenbrand erleiden können. Dabei sterben die oberflächlich gelegenen Zellen der Augenhornhäu-

te durch die UV-Strahlung ab. Rötungen, Juckreiz, Schmerzen und starker Tränenfluss können auftreten, wenn man den Aufenthalt in der Sonne ohne Schutz der Augen übertreibt. Abhilfe schaffen Augentropfen oder spezielle Salben. Egal ob Sie Urlaub am Strand oder in den Bergen planen, sind Sie gut beraten, auch für Ihre Augen vorzusorgen. Brillen mit UV-

Schutz, Augentropfen sowie Tränenersatzmittel gehören unbedingt mit ins Reisegepäck.

Augentropfen richtig anwenden

Augentropfen können nur wirken, wenn sie eine gewisse Zeit im Auge bleiben und sich dort gut verteilen.

- Bevor Sie Augentropfen verwenden, sollten Sie die Hände gründlich waschen.
- Flaschenmündung nicht mit Auge oder Fingern berühren, da sonst Keime in die Lösung gelangen können
- zum Eintropfen Kopf leicht in den Nacken neigen und nach oben schauen
- unteres Augenlid nach unten ziehen
- einen Punkt an der Decke fixieren, um Lidschlag zu vermeiden
- durch leichtes Drücken auf die Flasche jeweils einen Tropfen in den unteren Bindehautsack träufeln (das Auge kann nicht mehr aufnehmen!).



NEU
NOCH BESSER
ANWENDBAR:

**SOFT
TOUCH
FLASCHE**

**12
MONATE
HALTBAR
AB ANBRUCH**

z. B. durch
**KLIMAAANLAGEN,
WIND, SONNE**

**SALZ- UND
CHLORWASSER**

**AUF REISEN
(im Flugzeug,
lange Autofahrten)**

**BILDSCHIRME,
LÄNGERES LESEN**

Trockene Augen im Sommer?

Lindern und befeuchten

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG



Ohne
Konservierungs-
mittel



Bepanthen®
Augentropfen

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



- **Nicht schon wieder ...**

Lästige Harnwegsinfekte

- **Neue Serie: Mutter & Kind**

Reisen mit Kindern

- **Peace & Love**

Wenn Muskeln und Bänder beleidigt sind

Harnwegsinfekte Nicht schon wieder ...

Cover-
story

Harnwegsinfekte sind nicht nur sehr schmerzhaft, sondern flammen häufig erneut auf. Was Sie akut tun können, wer zur Risikogruppe zählt und wie man am besten vorbeugt.



von Lana Gricenko, Bakk. phil.

Ständig ist da dieser Harndrang, was dazu führt, dass permanent nach der nächsten Toilette Ausschau gehalten wird. Dazu kommen noch der Schmerz und das Brennen beim Wasserlassen. Eine Zystitis kann man nicht einfach ausblenden. Es muss etwas dagegen getan werden. Wird die Infektion nicht behandelt, besteht die Gefahr, dass die Keime weiterwandern und in die Nieren gelangen. Das Ergebnis ist dann eine unschöne Nierenbeckenentzündung.

Es wird geschätzt, dass jede dritte Frau ein- oder mehrmals in ihrem Leben von einer Blasenentzündung (Harnwegsinfektion, Zystitis) betroffen ist. Die Krankheit ist nicht nur sehr unangenehm und schmerzhaft, sondern sie kann einen mitunter auch bei sozialen Kontakten, körperlicher Intimität und der Arbeitsfähigkeit einschränken. Es gibt Menschen, die in Abständen immer wieder damit zu kämpfen haben. Solche wiederkehrenden Infekte können einem auch aufs Gemüt schlagen.

Was ist eine Blasenentzündung?

Es handelt sich um eine Infektion der Harnwege. Bakterien gelangen von außen über die Harnröhre in die Blase und lösen dort eine Entzündung aus. Zu den möglichen Auslösern zählen mehrere Erreger, mit großem Abstand ist aber *Escherichia coli*, kurz *E. coli*., der Übeltäter. Dieses Bakterium kommt im Darm vor und hat leichtes Spiel, wenn die Intimhygiene vernachlässigt wird. Blasenentzündungen entstehen häufig durch das falsche

TIPP

Nehmen Sie einen komplizierten oder wiederkehrenden Harnwegsinfekt ernst. Eine ärztliche Therapie ist in diesem Fall unumgänglich.

Abwischen nach dem Stuhlgang. Um das Eindringen von Keimen aus dem Darm zu verhindern, sollte immer von der Scheide weg in Richtung After gewischt werden. Nach dem Sex leeren viele Frauen ihre Blase, um mögliche „verirrte“ Keime loszuwerden.

Durch eine Unterkühlung kann ein Infekt ebenfalls begünstigt werden. Das schwächt nämlich unser Immunsystem, was zur Folge hat, dass es sich nicht mehr so gut gegen ungebetene Besucher verteidigen kann. Im Kontext der Blasenentzündung bedeutet das: Halten Sie besonders Ihre Füße und Ihren Unterleib warm. Kein Sitzen auf kalten Flächen wie einem Fliesen- oder Steinboden und wechseln Sie nach dem Schwimmen die nasse Badebekleidung gegen trockene aus. Dasselbe gilt auch für verschwitzte Sportsachen. Weitere Faktoren, die einen Harnwegsinfekt begünstigen können, sind zum Beispiel eine ungesunde Lebensweise, seelischer Stress oder zu wenig Schlaf. All das wirkt auf unser Immunsystem.

Wer ist betroffen?

Grundsätzlich kann es jeden treffen, aber aufgrund ihrer Anatomie leiden Frauen am häufigsten darunter. Da ihre Harnröhre kürzer als jene der Männer ist, haben es Keime einfacher. Bei all jenen, die Diaphragmen oder Spermizide verwenden, erhöht sich das Risiko auch. Ein weiterer Risikofaktor ist Diabetes mellitus.

Früher wurden Blasenentzündungen sehr oft mit Antibiotika behandelt. Heute weiß man, dass 30 bis 50 Prozent aller unkomplizierten Harnwegsinfekte innerhalb einer Woche spontan ohne →

Buchtipps

Dr. Andrea Flemmer Blasenprobleme natürlich behandeln

2015, humboldt

ISBN: 978-3-89993-870-8

€ 20,60



Blasenprobleme machen Millionen Menschen zu schaffen. Viele Betroffene greifen dann schnell zum Chemiecocktail – oft zu früh! Andrea Flemmer zeigt alternative Behandlungsmöglichkeiten und auch die Grenzen, damit Betroffene rechtzeitig zum Arzt gehen können. Nach einer Einführung in das Aufgabenspektrum des harnableitenden Organsystems erfährt der Leser viel über die Möglichkeiten natürlicher Behandlungsverfahren.

Volker Wittkamp Fit im Schritt

2018, Piper

ISBN: 978-3-492-31296-7

€ 10,30



„Was macht ein Urologe eigentlich genau?“ – Der Autor macht organische Abläufe verständlich, indem er auf humorvolle Art erklärt, wie Prostata, Blase und Konsorten funktionieren und was wir tun können, wenn die Dinge einmal nicht so laufen wie sie sollen. In diesem Buch finden Sie die Antworten auf all Ihre Fragen, auch auf die, die Sie sonst nicht zu stellen wagen. Für Männer und Frauen!



D-Mannose ist noch relativ neu auf dem Markt. Der Zucker ist sehr gut verträglich.



großes Zutun ausheilen. Deshalb wird im ersten Schritt versucht, die Symptome zu behandeln.

Was kann man selbst tun?

Wenn keine anderen Erkrankungen im Bereich der Harnwege oder Nieren vorliegen, ist eine Behandlung in Eigenregie möglich. Versuchen Sie die Bakterien auszuschwemmen, indem Sie ausreichend trinken. Es gibt eine ganze Reihe von pflanzlichen Helfern, die es den Keimen erschweren, sich an der

Blasenwand oder in den Harnwegen anzuheften. Viele Heilpflanzen haben zudem harntreibende, desinfizierende oder entzündungshemmende Wirkungen auf die Blase und die Harnwege.

Heilkräuter

Zum Beispiel wirken die Blätter der Birke, der Brennnessel und des Rosmarins harntreibend. Senföle (u.a. enthalten in Knoblauch, Kren, Kapuzinerkresse) und Bärentraubenblätter desinfizieren. Letztgenannte hemmen auch Entzündungen. Bei krampfartigen Schmerzen empfiehlt sich Goldrute. Sie wirkt entzündungshemmend, wundheilend und regt die Nierentätigkeit an. Meist werden die Heilkräuter in Form eines Tees eingenommen. Bewährt hat sich die Kombination mehrerer Heilpflanzen, da auf diese Weise ein breites Wirkspektrum abgedeckt wird. In der Apotheke sind bereits fertige Teemischungen erhältlich – fragen Sie einfach nach einem Nieren- oder Blasentee.

Cranberries

Um bereits vorbeugend eine Zystitis abzuwehren, schwören viele auf die Kraft der Cranberry. Egal ob als Saft, Sirup oder Kapsel: Der nordamerikanischen Beere wird eine antibakterielle Wirkung in den Harnwegen nachgesagt. Empfohlen werden 300 bis 700 ml Saft pro Tag oder zweimal täglich 400 bis 500 mg Trockenextrakt aus den Früchten.



TIPP

vom Apotheker

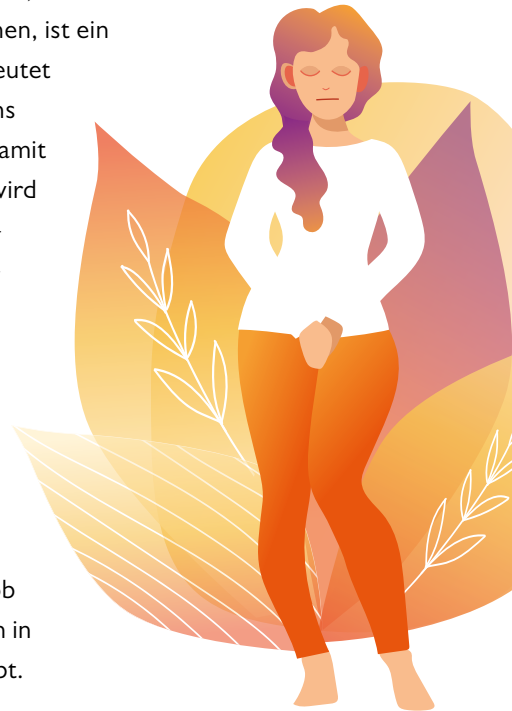
- Trinken Sie 2 bis 3 Liter pro Tag!
- Entleeren Sie regelmäßig Ihre Blase!
- Verzichten Sie auf übertriebene Intimhygiene!
- Vermeiden Sie Stress und seelische Belastungen!
- Halten Sie sich warm und schlafen Sie genug!
- Vermeiden Sie eine Unterkühlung (auch kalte Füße)!
- Wechseln Sie nasse Schwimm- oder Sportsachen!
- Setzen Sie sich nicht auf kalten Untergrund!
- Gehen Sie nach dem Sex aufs Klo! (Keime ausspülen)
- Am Klo: von vorne nach hinten reinigen
- Waschen Sie Slips und Badetücher bei 60 °C!
- Tragen Sie atmungsaktive Unterhosen (Baumwolle)!
- Verwenden Sie kein Diaphragma und Spermizide!
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung!



Frauen leiden aufgrund ihrer Anatomie häufiger an Harnwegsinfekten.

Harnwegsinfektion aus, die behandelt werden muss. Ab zum Arzt heißt es auch für alle, die unter wiederkehrenden Harnwegsinfekten leiden oder die Medikamente einnehmen, welche das Immunsystem beeinflussen.

Wenn die Symptome länger als drei Tage andauern, ein starkes Krankheitsgefühl, Fieber oder Flankenschmerzen dazu kommen, ist ein Arztbesuch notwendig. Das deutet darauf hin, dass die Infektion ins Nierenbecken aufsteigt, und damit ist nicht zu spaßen. Der Arzt wird vermutlich Ihren Urin untersuchen und anhand des ermittelten Keimspektrums eine Therapie empfehlen. Es kann auch eine Ultraschalluntersuchung durchgeführt werden, um zu sehen, ob die Nieren entzündet sind, Nierensteine vorliegen, bei Männern die Prostata vergrößert ist, oder ob es anatomische Veränderungen in den Nieren und Harnwegen gibt.



D-Mannose

Produkte mit D-Mannose werden immer beliebter. Der natürliche Zucker Mannose bewirkt, dass sich Bakterien gar nicht erst in der Blase festsetzen können. Sie werden beim nächsten Klobesuch hinausgespült und die Infektion abgewehrt. In einer Studie zur Langzeitprävention konnte Mannose sogar mit einem Antibiotikum mithalten. Es ist als Granulat erhältlich, das in Wasser aufgelöst und dann getrunken wird. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 2 g aufgelöst in einem Glas Wasser.

PS: Was die Natur sonst noch alles kann, erfahren Sie unter www.DeineApotheke.at/Naturheilkunde.

Gutes aus der Apotheke

Fertigpräparate, wie sie in Apotheken erhältlich sind, haben den Vorteil, dass sie über einen gleichbleibenden Wirkstoffgehalt verfügen. Da eine Blasenentzündung sehr schmerzhaft sein kann, können begleitend auch schmerzlindernde Medikamente eingenommen werden.

Wann zum Arzt?

Es gibt Risikogruppen, die mit einer Zystitis lieber gleich zum Arzt gehen sollten. Dazu zählen Schwangere, Kinder, Männer und Zuckerkrankte. Wenn diese unter einer Blasenentzündung leiden, geht man immer gleich von einer komplizierten



Mehrner Heilwasser seit 1267 – einfach gut für mich

MEHRNER aktiviert den Stoffwechsel und stärkt die Organfunktion.

Mehrner Heilwasser ist geeignet zur:

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

Als Trinkkur und zum Dauergebrauch geeignet.

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



Schüßler Salze für Ihr Baby



von Mag. pharm. Susana
Niedan-Feichtinger

Schüßler Salze können bereits ab dem Babyalter sehr hilfreich eingesetzt werden.

Schüßler Salze als Brei für Babys

Die Verabreichung von Schüßler Salzen in Tablettenform ist nicht möglich, sehr bewährt ist aber die Einnahme der Schüßler Salze als Brei. Die Brei-Zubereitung ist für die Mutter einfach anzufertigen.

Zubereitung: Von jedem empfohlenen Mineralstoff je 1–2 Schüßler-Tabletten mit ganz wenig abgekochtem Wasser in einem kleinen Löffel zu einem Brei lösen. Dieser Brei wird dann in Babys Mund geschmiert.

Für Babys gilt: Mit der angegebenen Zahl Schüßler-Tabletten einen Brei machen und in kleinen Portionen in den Mund schmieren. Meist wird der Brei bei jeder Mahlzeit verabreicht.

Wichtigster Begleiter für Babys

Ab dem Babyalter ist Nr. 2 Calcium phosphoricum ein wichtiger Begleiter für die Entwicklung des Kindes. Nr. 2 Calcium phosphoricum wird benötigt für die Blutbildung und den Eiweiß- und Knochenaufbau. Babys und Kleinkinder sollten die Nr. 2 Calcium phosphoricum 3- bis 5-mal täglich als Brei bekommen oder täglich 5 Tabletten im Mund zergehen lassen, weil sie damit in ihrem Knochenaufbau und gesamten Wachstum unterstützt werden.

Zahnungsmischung:

Schüßler Salz	Stück/Brei
Nr. 1 Calcium fluoratum	1
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	2
Nr. 5 Kalium phosphoricum	1
Nr. 8 Natrium chloratum	2

Sollte sich leichtes Fieber bis 38 °C einstellen, dann geben Sie Nr. 3 Ferrum phosphoricum in kurzen Abständen.

Beachten Sie bitte: Gerade bei Babys ist es wichtig, rechtzeitig einen Kinderarzt aufzusuchen!

Einschlafen

Schüßler Salz	Stück/Abends
Nr. 2 Calcium phosphoricum	5
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	5

Vorbereitung und Begleitung bei Impfungen

Diese Mischung bereits einige Tage vor der geplanten Impfung, bis eine Woche danach eingeben. Meistens bleiben dann die ungeliebten Impfreaktionen aus, Babys Organismus kann trotzdem eine gute Immunabwehr aufbauen.

Impfmischung:

Schüßler Salz	Stück/Brei
Nr. 2 Calcium phosphoricum	1
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	2
Nr. 4 Kalium chloratum	2
Nr. 8 Natrium chloratum	1
Nr. 20 Kalium Aluminium sulfuricum	2

Die Impfmischung eignet sich auch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, wobei die einzunehmenden Stückzahlen dem Alter angepasst werden sollten: Schulkinder und Jugendliche jeweils 7 Stück, Erwachsene jeweils 10 Stück pro Mineralstoff mischen und einnehmen.

Blähungen

Blähungen sind vor allem bei Babys in den ersten drei Monaten zu beobachten. Die Verdauung muss sich erst einspielen. Stillende Mütter sollten bei empfindlichen Kindern besonders auf ihre Ernährung achten, blähende Kost meiden und zudem weglassen, was das Baby nicht verträgt.

Blähungsmischung:

Schüßler Salz	Stück/Brei
Nr. 2 Calcium phosphoricum	1
Nr. 4 Kalium chloratum	1
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	2
Nr. 10 Natrium sulfuricum	1



Adler Pharma
SCHÜBLER SALZE

Diese Mischung ebenfalls mehrmals über den Tag verteilt verabreichen. Bei jedem Wickeln ist es zusätzlich empfehlenswert, das Bäuchlein mit der Babema Windsalbe sanft zu massieren. Babys genießen das sehr!

Babema Windsalbe

Diese Pflegecreme mit hoch verdünnten Mineralstoffen hilft durch die sanfte Massage von Babys Bäuchlein besonders, wenn in der ersten Zeit Blähungen plagen. Die sanfte Massage sollte am besten bei jedem Wickeln erfolgen. Pflegendes Mandelöl und hautregenerierendes Panthenol sowie Allantoin machen aus dieser Creme ein wertvolles Produkt für zarte Babyhaut.

Übrigens sind Blähungen auch für manche Erwachsene ein großes Problem; auch sie können auf dieses Produkt zurückgreifen. Wie immer ist es empfehlenswert, die Salbe so oft aufzutragen und einzumassieren, bis die Haut gesättigt ist.

Windeldermatitis und wunder Po

Babyhaut wird im Windelbereich besonders strapaziert. Daher gehört empfindliche Babyhaut in diesem Bereich besonders gepflegt. Lassen Sie sich eine Salbe mit hoch verdünnten Mineralstoffen in Ihrer Apotheke zubereiten. Durch Gaben von Nr. 9 Natrium phosphoricum kann einem wunden Po vorgebeugt werden, indem Sie täglich 5 Stück davon als Brei verabreichen.

Schüßler Salze ins Babybad

So bereiten Sie ein Schüßler-Babybad zu: Schüßler Salze ins Badewasser geben und Ihr Baby bei ca. 36 °C darin baden, dazu geben Sie jeweils 7 Tabletten pro Mineralstoff in die Babybadewanne. Nach dem Bad empfindliche Stellen mit Askinel pflegen.

Baby-Wohlfühl- und Stärkungsbad:

Schüßler Salz	Stück/Bad
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	7
Nr. 5 Kalium phosphoricum	7
Nr. 8 Natrium chloratum	7

Viel Freude und Erfolg mit den Schüßler Salzen für Ihr Baby!

Schüßler Salze für Ihr Baby



Schüßler Salze können bereits ab dem Babyalter sehr hilfreich eingesetzt werden.



Babema Windsalbe
Pflegecreme mit hoch verdünnten Mineralstoffen

www.adler-pharma.at

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



Luftballon im Bauch

Tipps bei Blähungen und Völlegefühl

Ein aufgeblähter Bauch, ein unangenehmes Völlegefühl, Sodbrennen oder krampfartige Schmerzen – viele Menschen kennen derartige Symptome nur allzu gut.



von Mag. pharm. Irina Schwabegger-Wager

Meist sind es die zu üppigen und zu fetten oder süßen Mahlzeiten, welche unseren Bauch aussehen lassen, als hätte man einen Ballon verschluckt. Aber auch so manches gesunde Gemüse wie Kohlsorten oder Zwiebel können unangenehme Blähungen auslösen.

Erste Abhilfe schaffen kleinere Portionen, fettärmere Nahrungsmittel und das Vermeiden von blähenden Speisen. Bewegung bringt die Darmperistaltik in Schwung und löst so manches „luftige“ Problem. Manchmal kann auch eine ausgeprägte Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln bestehen. Fruchtzucker, Lactose

oder Gluten können dabei die Problemverursacher sein.

Nicht zu vergessen sind Lebensmittelzusätze in Fertigprodukten sowie Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit.

Woher kommt die Luft?

Der größte Anteil der Darmgase fällt bei der Verdauung selbst an und passiert den Darm in ungefähr 30 Minuten.

Eingeklemmte Luft im Darm selbst kann viele Gründe haben. Neben dem Reizdarmsyndrom können auch eine ausgeprägte Verstopfung oder mechanische Verengungen des Darms wie Narben, Entzündungen oder eine Geschwulst dahinterstecken. Nicht zu



TIPP

von der Apothekerin

- Teemischung: Anis, Fenchel, Kümmel zu gleichen Teilen in der Apotheke mischen lassen; einen gehäuften Teelöffel der Mischung in einem Mörser leicht anstoßen, dadurch entfalten ätherische Öle ihre Wirkung noch besser; mit 250 ml kochendem Wasser übergießen; 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und nach jeder Mahlzeit trinken
- Bewegung bringt den Darm in Schwung: „Nach dem Essen statt dem Ruh'n – lieber 1.000 Schritte tun“
- Ausreichendes Kauen und gutes Einspeicheln der kleinen Bissen leiten die Verdauung ein und entlasten Magen und Darm.
- Keine gute Hilfe ist das „Verdauungsschnapsel“. Der hohe Alkoholgehalt verlangsamt die Magenentleerung.

unterschätzen ist der Einfluss unserer Psyche auf die Verdauung: Stress und seelische Spannung schlagen sich oft auf Magen und Darm. Ebenso kann eine gestörte Darmflora das Entstehen von Blähungen, Verstopfung oder Durchfällen fördern.

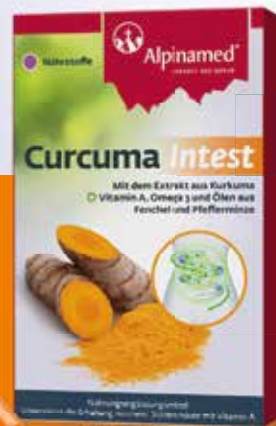
Erste Hilfe bei Völlegefühl

Heilpflanzen wie Anis, Fenchel, Kümmel oder Pfefferminze werden seit jeher wegen ihrer entblähenden und krampflösenden Wirkung geschätzt. Als Teemischung oder in Form von Tropfen oder Tabletten nach den Mahlzeiten eingenommen sorgen sie für einen raschen Abgang der Darmgase. Bei nervös bedingten Darm-Problemen empfehlen sich Melisse und Lavendel. Ist eher die Galle beziehungsweise Fettverdauung gestört, so sollte man zu Artischockenpräparaten greifen. Um die Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen, braucht es eine ausgewogene Ernährung mit Ballaststoffen und viel Gemüse. Probiotische Arzneimittel aus Ihrer Apotheke unterstützen dabei.



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 Kurkuma, Fenchel- und Pfefferminzöl sowie veganen Omega-3-Fettsäuren.

Auch mit
Kurkuma!



Nahrungsergänzungsmittel.



Immunsystem &
Zellschutz

Hochdosiertes
Kurkumaliquid



Eine gute Vorbereitung für einen erholsamen Urlaub mit Kindern ist von großer Bedeutung.

von DDr. Peter Voitl, MBA

Gut gerüstet ...

Reisen mit



*Neue
Serie*

Kindern

Die Reise mit dem Auto

- ✓ Achten Sie auf altersentsprechende Rückhaltesysteme, etwa Babyschalen oder die entsprechend großen Kindersitze. Dabei sollte besonders auf die Kopfstabilisierung geachtet werden, auch in seitlicher Richtung.
- ✓ Beachten Sie auch die korrekte Fixierung des Kindersitzes im Auto. Fragen Sie nach dem Isofix-System, wo der Sitz direkt mittels einer Steckvorrichtung mit der Fahrzeugkarosserie verbunden ist.
- ✓ Machen Sie alle paar Stunden eine kurze Pause, wenn möglich mit Kinder-Freizeiteinrichtungen in sicherem Abstand zur Straße.
- ✓ Setzen Sie zusätzliche sonnenabweisende Einrichtungen im Fond des Wagens ein.

Die Reise mit dem Flugzeug

- ✓ Die Luft im Flugzeug ist trocken und es kann sich Husten einstellen, der mit entsprechenden hustendämpfenden Medikamenten behandelt werden kann.
- ✓ Neugeborene sollten in den ersten 14 Lebenstagen nicht fliegen.
- ✓ Der Druckausgleich kann zu einem unangenehmen Gefühl im Ohr führen. Als Abhilfe dienen Maßnahmen wie etwa Fläschchen trinken lassen, Kaugum-



Achten Sie darauf, wichtige Medikamente im Handgepäck zu haben.

mi kauen und gegebenenfalls die Anwendung von schleimhautabschwellenden Nasensprays.

- ✓ Planen Sie die Flugzeiten nach Möglichkeit so, dass diese in die Schlafzeiten des Kindes fallen.

Welche Medikamente gehören in die Reiseapotheke?

- alle Dauermedikamente Ihres Kindes
- Fieberthermometer

Medikamente je nach Alter des Kindes, zum Beispiel:

- gegen Durchfall
- gegen Verstopfung
- gegen Säuglingskoliken
- gegen Fieber und Schmerzen
- Hustensaft
- Nasentropfen im Handgepäck bei Flügen für den Druckausgleich



Am Fläschchen nuckeln kann beim Druckausgleich im Ohr helfen.



**Setzen Sie Ihren
Säugling im ersten
Lebensjahr nicht der
direkten Sonne aus!**

- Augentropfen
- Ohrentropfen
- eventuell antiallergische Medikamente auf Anraten des Kinderarztes
- Verbandsmaterial und Pflaster

Sonnenschutz

Säuglinge im ersten Lebensjahr nicht der direkten Sonne aussetzen! Schützen Sie Ihr Kind mit einem Sonnenschirm und einem hohen Lichtschutzfaktor. Kleinkinder sollen immer einen Sonnenhut aufsetzen und nicht in der Mittagssonne sein.

Schulkinder sollten eine wasserfeste Sonnencreme etwa eine halbe Stunde vor dem Baden verwenden und möglichst nicht in der Mittagshitze Sport betreiben.

Achten Sie auf einen hohen Lichtschutzfaktor, auf Schutz vor UV-A- und UV-B-Strahlen, besonders geeignet sind Produkte mit Mikropigmenten. Es gibt in Ihrer Apotheke Produkte, die nur einmal täglich aufzutragen sind, wodurch der dauerhafte Schutz erhalten wird. Vergessen Sie nicht auf Schutz für die Lippen.

Bei Sonnenbrand:

- keine weitere Sonnenbestrahlung!
- feuchte, kühlende Umschläge
- kühle und entzündungshemmende Cremes und Lotionen
- Sonnenbrände größeren oder schwereren Ausmaßes sollten ärztlich behandelt werden

Vorsicht bei ...

- ... Zäpfchen: Diese können in größerer Hitze leicht aufweichen und dann unbrauchbar werden.
- ... Dauermedikamenten Ihrer Kinder: Achten Sie auf ausreichenden Vorrat, falls etwas verlorengeht.
- Setzen Sie die Reiseapotheke nicht zu starker Hitze oder Kälte aus.
- Achten Sie darauf, wichtige Medikamente im Handgepäck zu haben.
- Achten Sie auf die kindersichere Verwahrung der Medikamente!

Informationen unter www.kinderarzt.at

Last but not least

Krankenversicherungsschutz vor der Reise überprüfen!

Impfempfehlungen für das jeweilige Reise-land und die Grundimpfungen überprüfen!

Ein genaues Konzept gibt es bei www.reisemedizin.at

Damit der Urlaub Ihnen und Ihren Kindern viel Freude macht und erholsam ist!



Herausforderung Schulstart So unterstützen Sie Ihr Kind

Die Sommerferien vergehen schneller als gewünscht und viele machen sich schon Gedanken zum bevorstehenden Schulbeginn und den damit einhergehenden Herausforderungen.



Der Schulbeginn ist eine spannende Zeit. Einfache Tipps helfen Kindern, mit guter Konzentration und gestärktem Immunsystem in den Herbst zu starten.

von Mag. pharm. Sonja Sofeit

Nährstoffe fürs Gehirn

Schulkinder benötigen für ihre körperliche und geistige Entwicklung und zur Steigerung der



TIPP

aus der Apotheke

Der Schulbeginn ist ein guter Zeitpunkt, um den Impfstatus aller Familienmitglieder zu überprüfen. Ihr Apotheker berät Sie gerne zum Thema Impfen!

Konzentrations- und Leistungsfähigkeit eine optimale Nährstoffversorgung. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung stärkt darüber hinaus das Immunsystem. Schon zu Schulstart sollte man seinem Kind eine abwechslungsreiche, gesunde Jause angewöhnen. Optimal wäre es, das erste vollwertige Frühstück schon zu Hause einzunehmen und eine Pausenverpflegung, bestehend aus komplexen Kohlenhydraten mit reichlich Gemüse und Obst, mitzugeben. Geeignet als Zwischensnack sind auch proteinreiche Produkte wie Topfen oder ungesüßter Joghurt mit Nüssen. Die

individuellen Wünsche des Kindes müssen bei der Zusammenstellung der Jause natürlich berücksichtigt werden. Es ist klar, dass Süßigkeiten keine empfehlenswerten Zwischenmahlzeiten sind. Sie enthalten viel zu viel Zucker und schlechte Fette. Außerdem fällt der Blutzuckerspiegel dadurch nach einem schnellen Hoch umso rascher wieder ab und es kommt zu einem Leistungstief. Mit Vollkornprodukten werden konstantere Blutzuckerwerte erreicht und das Gehirn kontinuierlich mit Energie versorgt. Verweigert das Kind trotz aller Bemühungen gesunde Kost, gibt

es kindgerechte Nahrungsergänzung aus der Apotheke. Vor allem der Bedarf an Folsäure, Vitamin D und Kalzium ist häufig nicht ausreichend gedeckt. Auch die empfohlenen Spiegel von Vitamin A, C und E sowie Eisen und Omega-Fettsäuren werden oft nicht durch die Ernährung allein erreicht.

So haben Viren es schwer

Auch auf eine ausreichende Trinkmenge ist zu achten, da Flüssigkeitsmangel die Infektanfälligkeit erhöht. Viren und Bakterien können durch trockene Haut und Schleimhäute leichter in den Körper gelangen. Räume sollten mindestens dreimal täglich für zehn Minuten durchlüftet

werden. So wird auch die Anzahl der Viren in Schach gehalten. Bewegung an der frischen Luft ist für Schulkinder aus verschiedenen Gründen wertvoll. Sie stärkt das Immunsystem, hilft Stress abzubauen, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und beugt Übergewicht und Haltungsschäden vor.

Dauerstress vermeiden

Kinder unter Dauerstress werden schneller krank, da Stresshormone das Immunsystem schwächen. Für die Entwicklung sind Auszeiten zum Ruhen und kreativen Spielen wichtig. Gerade für Schulkinder ist auch ausreichend Schlaf wertvoll. Während dieser Ruhephasen entwickelt sich das Gehirn weiter, das Kind verarbeitet Erinnerungen und tankt Energiereserven.



Gewöhnen Sie Ihr Kind an eine abwechslungsreiche, gesunde Jause.

Angst vor dem Schulstart nehmen

Kindern, die mit der ersten Klasse starten, kann die Nervosität genommen werden, indem man selbst ruhig bleibt, mit ihnen bespricht, wie ein Schultag in etwa abläuft und sie in ihrer positiven Vorfreude bestärkt.

Multivitamin für Groß und Klein



Erhältlich
in der
Apotheke



purecaps.net

Ein Schmerz kommt selten allein!



Seine unbeliebten Begleiter heißen Schwellung und Bluterguss. Das Trio steht besonders gerne bei Zerrungen, Prellungen oder Verstauchungen im Rampenlicht und macht jede Bewegung zur Qual. Wenn Sie auf diese Vorstellung verzichten wollen, sollten Sie dieses Erste-Hilfe-Produkt immer zu Hause haben.

Umgeknöchelt beim Spaziergehen, eine falsche Bewegung beim Unkrautjäten, ein Sturz im Haushalt – es kann so schnell gehen! Schon pocht der Schmerz, die betroffene Körperstelle schwillt an und ein Bluterguss präsentiert sich im Verlauf der nächsten Tage von Rot über Blau bis hin zu Grün.

Beim Staubsaugen hingefallen

Erika M. (48) hat das erst kürzlich erlebt: „Ich bin beim Staubsaugen über das Kabel gestolpert und umgeknöchelt. Schnell entstand eine Schwellung und am Abend hat sich bereits ein Bluterguss gebildet.“ Um eine genauere Aussage zu erhalten, ist es in so einem Fall sinnvoll ein Röntgen von

der betroffenen Stelle zu machen. Im Fall von Erika M. stellte sich heraus, dass es glücklicherweise nur eine Prellung war, was zwar schmerzhaft ist, aber nicht weiter gefährlich. Der Arzt empfahl ihr den Fuß ruhig zu stellen. Zur Behandlung der Schwellung und den damit verbundenen Schmerzen schrieb er eine Umschlagpaste auf.

Die beliebteste Umschlagpaste ist seit Jahrzehnten Pasta Cool. Sie ist eine gut verträgliche Alternative zu herkömmlichen Schmerzmitteln.

4-fach starkes Wirkprinzip

Experten bestätigen die Wirkung von Pasta Cool: Die Behandlung von Prellungen, Verstauchungen oder Zerrun-

gen erfordert mehrere Ansatzpunkte, um die Beschwerden schnell zu lindern. Pasta Cool kombiniert daher mehrere Inhaltsstoffe, die auf Basis eines 4-fach-starken Wirkprinzips optimal aufeinander abgestimmt sind.

Pasta Cool ...

- ✔ reduziert die Schwellung mit Heparin
- ✔ hemmt die Entzündung und lindert den Schmerz mit Salicylsäure
- ✔ fördert die Durchblutung mit ätherischen Ölen aus Rosmarin und Latschenkiefer
- ✔ kühlt angenehm mit kieselaurer Tonerde

Die Kombination der Wirkstoffe ist in dieser Form einzigartig – wie keine andere hilft Pasta Cool bei der Rückbildung von Blutergüssen und entzündlichen Schwellungen. Schon nach kurzer Zeit lassen Spannungsgefühl und Schmerzen nach, der Heilungsprozess wird sanft unterstützt. Weiterer Vorteil: Im Gegensatz zu Schmerztabletten wirkt Pasta Cool nur lokal, also genau dort, wo der Schmerz sitzt.

Umschlagverband über Nacht

Damit Pasta Cool ihre ganze Wirkung optimal entfalten kann, sollte die Umschlagpaste über Nacht messerrückendick aufgetragen werden. Über die Paste wird ein weiches Baumwolltuch oder auch ein Papier-Taschentuch gelegt. Bei Bedarf kann mit einem Verband das Tuch befestigt werden. In der Früh das Tuch abziehen und eventuelle Reste der Paste einfach mit lauwarmen Wasser abwaschen. Dieser Umschlag kann mehrere Nächte hintereinander angewendet werden.

Fazit:

Da Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen häufiger vorkommen als den meisten lieb ist, sollte man immer eine Tube daheim haben. Pasta Cool ist rezeptfrei in jeder Apotheke erhältlich!

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

BEI ZERRUNGEN, PRELLUNGEN UND VERSTAUCHUNGEN



- ✔ **Pasta Cool** ist eine **abschwellende, entzündungshemmende** und **schmerzlindernde** Umschlagpaste aus kühlender, kieselaurer Tonerde mit den 3 hochwirksamen Wirkstoffen: Heparin, Salicylsäure, ätherische Öle
- ✔ Fördert die Rückbildung von Blutergüssen und entzündlichen Schwellungen
- ✔ Wirkt lokal, genau dort, wo der Schmerz sitzt

Tipp:

Auch sehr gut bei schmerzhaft-entzündlichen Reizzuständen des Stütz- und Bewegungsapparates („Tennisarm“) geeignet.

Teil 5

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



Was tun, wenn? Plötzlich Pflegefall ...

Wussten Sie, dass bereits ab dem 50. Lebensjahr die Leistungsfähigkeit unseres Gehörs beginnt abzunehmen? Und auch unsere Sehleistung nimmt mit zunehmendem Alter gravierend ab ...

von Petra Zacherl



Klingeln im Ohr Tinnitus

Mit geschätzten 800.000 Menschen, die in Österreich von Tinnitus betroffen sind, könnte man bereits von einer Volkskrankheit sprechen. Aber Tinnitus ist keine Krankheit, sondern ein Symptom. Meist tritt es durch zu laute Musik auf und verschwindet innerhalb weniger Stunden wieder. Klingelt es aber dauerhaft im Ohr, kann das ein Anzeichen auf eine andere Erkrankung sein.

Um Tinnitus bestmöglich behandeln zu können, gehen Sie schon bei ersten Anzeichen zu Ihrem HNO-Arzt!



Nichts hören ...

Rund 40 Prozent der über 65-Jährigen leiden schon an Altersschwerhörigkeit.

Hörverlust ist aber nicht nur eine Alterserscheinung. Auch jüngere Menschen sind mitunter davon betroffen. Ursachen hierfür können sein:

- Krankheiten wie z. B. Diabetes
- Verletzungen, die den Gehörgang schädigen
- vererbte Schwerhörigkeit
- Durchblutungsstörungen
- schädigende Faktoren wie Lärm und Nikotin sowie
- Medikamente wie z. B. einige Antibiotika, Bluthochdruckmittel und hohe Dosen Aspirin (8 bis 12 Tabletten pro Tag)





Manchmal braucht es etwas Geduld, bis das Hörgerät optimal angepasst ist. Aber nicht verzagen – es lohnt sich!

Wie wird die Diagnose erstellt?

Um eine Schwerhörigkeit – beziehungsweise wie ausgeprägt sie ist – zu diagnostizieren, nimmt der HNO-Arzt zunächst eine äußere Untersuchung der Ohren vor, gefolgt von einer beidseitigen Ohrenspiegelung sowie

einem Hörtest, mit dem er zudem feststellen kann, welche Frequenzen besonders stark betroffen sind.

Keine Angst vor Hörgeräten!

Wurde eine Altersschwerhörigkeit tatsächlich diagnostiziert, ist es

Für jeden Hörgeschädigten lässt sich das passende Gerät finden!

dennoch kein Grund zum Verzweifeln. Ein Hörgerät kann Abhilfe schaffen. Auch wenn Sie bei der Anpassung mitunter viel Geduld haben müssen, optisch bereiten moderne Hörgeräte keine Probleme: Sie sind winzig-klein und nahezu unsichtbar. Je nach Modell können sie hinter oder im Ohr getragen werden.

Bei Hörgeräten, die hinter dem Ohr getragen werden, befindet sich nur das Ohrstück im Gehörgang. Sie sind besonders robust und für jede Form der Hörminderung geeignet.

TIPPS

zur Prävention von chronischen und akuten Ohrgeräuschen

- Gehen Sie übermäßigem Lärm aus dem Weg. Schützen Sie Ihre Ohren, falls sich bestimmte Lärmquellen am Arbeitsplatz oder in der Freizeit nicht vermeiden lassen. Verwenden Sie Ohrstöpsel oder spezielle Kopfhörer.
- Stress begünstigt die Entstehung von unangenehmen Ohrgeräuschen. Schalten Sie lieber einen Gang zurück, statt eines Tages ganz auszufallen.

Absolut unauffällig sind Hörgeräte, die im Ohr getragen werden. Dadurch, dass die komplette Elektronik im Ohrpassstück Platz findet, ist eine nahezu natürliche Schallaufnahme möglich. Durch die individuelle Anpassung direkt an den Gehörgang sind derartige Hörgeräte besonders angenehm zu tragen.



... nichts sehen

Die Alterssichtigkeit ist eine Sehschwäche,

die zu 100 Prozent auftritt – meist ab dem 40. Lebensjahr. Schuld daran ist der Elastizitätsverlust des Linsenkerns. Mit einer gut angepassten Lesebrille beziehungsweise Gleitsichtbrille, wenn sie schon davor eine Sehschwäche hatten, lässt sich aber problemlos mit dieser Alterserscheinung umgehen.

Leider gibt es aber auch Augenkrankheiten, die den Betroffenen etwas mehr zu schaffen machen können ...

Katarakt – der Graue Star

Beim Grauen Star handelt es sich um eine Eintrübung der Augenlinse, was vor allem bei Menschen ab dem 60. Lebensjahr auftreten kann. Die Krankheit verschleiert den Blick schleichend; das Sehen verschlechtert sich und kann im Extremfall bis zur vollständigen Erblindung führen. Allerdings kann der Graue Star mit



TIPP

von der Apothekerin

Eine sorgfältige Untersuchung beim Augenarzt ist ratsam, wenn ...

... Sie plötzlich verschwommen oder „wie durch einen Nebel“ sehen

... Sie nachts beim Autofahren Probleme haben

... eine Abnahme Ihrer Sehkraft bemerken

einer unkomplizierten Operation, bei der die getrübbte Augenlinse durch eine Kunstlinse ersetzt wird, problemlos behandelt werden.

Glaukom – der Grüne Star

Der Grüne Star bezeichnet eine Gruppe verschiedener Augenerkrankungen, bei denen der Sehnerv nach und nach zerstört wird. Rund 80.000 Österreicherinnen und Österreicher sind davon betroffen.

Bei rund der Hälfte aller Fälle liegt die Ursache für den Grünen Star in einem erhöhten Augeninnendruck, der oft jahrelang unbemerkt bleibt.

Daher – zur Früherkennung eines möglichen Glaukoms – ist eine regelmäßige Augeninnendruckuntersuchung unbedingt notwendig.

Die ersten Anzeichen treten erst nach Jahren auf. Dabei handelt es sich meist um kleinere, fleckförmige Ausfälle im Randbereich des →



Eine regelmäßige, sorgfältige Untersuchung beim Augenarzt kann schwerwiegende Folgeschäden einer Augenerkrankung verhindern.



TIPP

vom Apotheker

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihr Gegenüber zu verstehen, den Fernseher lauter drehen müssen, das Vogelgezwitscher oder das Zirpen der Grillen kaum mehr wahrnehmen, dann sollten Sie einen Hörtest machen. Hörprobleme gleich nach dem Auftreten zu behandeln, bringt Vorteile! Daher sollten regelmäßige Hörtests zur routinemäßigen Vorsorge gehören.

Regelmäßige Hör- und Sehtests sollten zur routinemäßigen Vorsorge gehören.

Gesichtsfeldes, die jedoch oft nicht oder nur kaum registriert werden. Machen sich die Anzeichen deutlich bemerkbar, sind oft bereits zwei Drittel der Nervenfasern zerstört. Der Grüne Star ist nicht heilbar. Um aber ein Fortschreiten der Krankheit zu verhindern, kommen Medikamente in Form von Augentropfen zum Einsatz. Sollte dies nicht ausreichen, kann der Druck auch durch eine Operation gesenkt werden.

Altersbedingte Makuladegeneration

Eine weitere, schwerwiegende Augenerkrankung, die meist nach dem 60. Lebensjahr auftritt, ist die Makuladegeneration. Dabei wird der zentrale Bereich der Netzhaut angegriffen und nach und nach zerstört.

Erste Symptome sind eine verschwommene und verzerrte Wahr-

nehmung in der Mitte des Gesichtsfeldes. Das Lesen und auch das Erkennen von Personen wird schwieriger.

Bei der Makuladegeneration unterscheidet man die trockene und die nasse Form.

Schreitet die trockene meist langsam voran, macht sich bei der feuchten Form eine Verschlechterung des Sehvermögens rasch bemerkbar. Bei der trockenen Form handelt es sich um gelbliche Ablagerungen unter der Netzhaut, bei der nassen Form wachsen Blutgefäße unter der Netzhaut ein. Dabei kann es unter anderem zu einer Anhebung der Netzhaut kommen; die Netzhautzellen werden geschädigt und sterben ab.

Je nachdem, um welche Form es sich handelt, wird unterschiedlich behandelt.

Zudem bringen spezielle Sehhilfen wie zum Beispiel Lupen, Lupenbrillen, Bildschirmlesegeräte etc. Erleichterung im Alltag.

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





August-Highlights Unsere Top-Stories im Netz

Im August behandeln wir unter anderem die Themen

Kreislaufprobleme: Was tun, wenn man von schweren Beinen, Müdigkeit und Schläppigkeit geplagt wird und den Sommer gar nicht richtig genießen kann? Wir haben die besten Tipps und Tricks für Sie zusammengestellt: aus



der Welt der Chinesischen Medizin, wie die Ernährung mitspielt, ob Kneipen etwas bringt und was ein Armbad bewirken kann.

Zwischen Hypo- und Hitzewallung: Diabetikerinnen kommen früher in den Wechsel. Durch das Auf und Ab der Hormone schwanken leider auch die Blutzuckerwerte. Wir erklären Ihnen, worauf Sie achten müssen.

Gesunde Kopfhaut: Schuppen sind sehr unangenehm. Von allein bekommt man sie nur sehr schwer weg. Was zu tun ist, erfahren Sie auf www.DeineApotheke.at.

Top-Klicks im Juli

- **Venen-Gesundheit:** Tipps bei Krampfadern etc.
- **Salbei hilft gegen Schweiß:** Gründe für Hyperhidrose
- **Was sind Thrombozyten?** Wichtig für die Blutgerinnung

Ins Leben gerufen: DA-Newsletter



Künftig informieren wir Sie einmal pro Monat kostenlos per E-Mail über unsere monatlichen Gesundheits-Themen und versorgen Sie mit den neuesten Informationen rund ums Gesundwerden und Gesundbleiben. Wo kann man sich dafür anmelden? Gehen Sie einfach auf www.DeineApotheke.at und scrollen Sie auf der Startseite ganz nach unten. Dort finden Sie den Anmelde-Button. In Kürze schickt die Redaktion den ersten, brandneuen Newsletter aus.

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

... hier das Ergebnis



Nehmen Sie eine Reiseapotheke mit?

© Facebook 2019



Schauen Sie auch auf unserer Facebook-Seite vorbei:
www.facebook.com/DeineApotheke.at



Fokus Prostata:

Kürbis reduziert nächtlichen Harndrang

Eine neue, wissenschaftliche Studie, die mit Beteiligung der Universität Graz durchgeführt wurde, bestätigt eindrucksvoll, wovon viele begeisterte Anwender immer wieder berichten:¹ Ein aus dem Steirischen Ölkürbis gewonnener Extrakt senkt bei Männern mit gutartig vergrößerter Prostata das Restharnvolumen in der Blase, reduziert den nächtlichen Harndrang und gibt den Betroffenen so ihre Lebensqualität zurück.

Nahezu die Hälfte aller Männer zwischen 51 und 60 Jahren ist mit einer gutartig vergrößerten Prostata konfrontiert und kämpft mit den daraus resultierenden Problemen:² Die betroffenen Männer verspüren andauernd den Drang die Blase zu entleeren, was vor allem nachts stört, weil der ständige Weg zur Toilette keine ruhige Nacht ermöglicht. Startschwierigkeiten beim Harnlassen oder ein unangenehmes Nachtröpfeln nach dem Urinieren sind weitere belastende Faktoren.

Gutartiges Prostatawachstum oft schon ab 40

Die Ursache für die Beschwerden liegt meist im gutartigen Wachstum der Prostata begründet: Schon ab dem 40. Lebensjahr kann das Organ, aufgrund hormoneller Prozesse

zu wachsen beginnen.³ Ein normaler, meist völlig harmloser Prozess, der jedoch die Lebensqualität belastet. Denn die vergrößerte Prostata engt die Harnröhre ein, der Urin kann nicht mehr ungehindert fließen und bleibt als Restharn in der Blase zurück. Das Harnlassen wird zur Belastungsprobe.

Reduziert Restharnvolumen und nächtlichen Harndrang

Auf der Suche nach Lösungen gegen das Problem, setzen viele Betroffene auf einen Extrakt aus dem Steirischen Ölkürbis – und das zu Recht, wie eine aktuelle Studie eindrucksvoll belegt. Denn im Rahmen der wissenschaftlichen Untersuchung konnte gezeigt werden, dass der Kürbiskernextrakt in der Lage ist das Restharnvolumen in

Entgeltliche Einschaltung

der Blase um ein Viertel zu reduzieren. So konnte der nächtliche Harndrang und die damit verbundenen nächtlichen Klogänge reduziert werden – all das bereits nach einer Einnahme von nur 12 Wochen.

80 % berichten über verbesserte Lebensqualität

Im Rahmen der Studie nahmen 60 Männer im Alter von 50 bis 75 Jahren 12 Wochen lang den Kürbis-Extrakt ein. Sie alle waren von moderaten bis schweren Problemen im Zusammenhang mit ihrer vergrößerten Prostata betroffen. Die Männer erhielten das Präparat in Tablettenform mit 500 mg Kürbiskern-Extrakt verabreicht, das entspricht einer Menge von 10 g Kürbiskernen. Sie nahmen die Tablette einmal täglich vor dem Schlafengehen ein. Die Mehrheit der untersuchten Männer (fast 80 %) gab nach Ende des Studienzeitraumes an, dass sich ihre Probleme wesentlich gebessert hätten. Für die Betroffenen ein wichtiger Schritt hin zu mehr Lebensqualität.

Kürbiswirkstoffe in konzentrierter Form

Dr. Böhm® Kürbis nur 1 x täglich enthält den hochwertigen Kürbiskern-Extrakt in 20-fach konzentrierter Form und trägt so zu einem normalen Harnfluss bei. Bereits 1 Tablette liefert die wertvollen Inhaltsstoffe von 10 g Kürbiskernen (entspricht 50 Kürbiskernen). Um größtmögliche Unterstützung für eine gesunde Prostata zu erzielen, raten Experten die Tabletten über einen längeren Zeitraum hinweg kontinuierlich einzunehmen.

¹ Leibbrand Metal. J Med Food. 2019 Apr 24., Der Einfluss eines hydroethanolischen Kürbiskernextraktes auf die Symptome einer BPH

^{2,3} Vgl. Blaukovitsch Michael, Die neuesten Erkenntnisse zur Therapie der benignen Prostatahyperplasie, Diplomarbeit, Medizinische Universität Graz, eingereicht am 13.03.2015, S. 10

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE BLASE UND PROSTATA



Qualität aus
Österreich.

Dr. Böhm® Kürbis. Die Antwort auf lästigen Harndrang.

Ständiger Harndrang vor allem in der Nacht, schwacher Harnfluss, unangenehmes Nachtröpfeln? Das muss nicht sein! Dr. Böhm® Kürbis für Blase und Prostata **unterstützt einen normalen Harnfluss.**

Nur 1 Tablette täglich des **hochkonzentrierten Extrakts** aus steirischen Kürbiskernen versorgt Sie mit den wertvollen Inhaltsstoffen von ca. 50 Stück Kürbiskernen.

Peace & Love

Wenn Muskeln und Bänder beleidigt sind



Körperlich aktiv zu sein steht im Sommer hoch im Kurs. Joggen, Radfahren, Schwimmen und Wandern sind die beliebtesten Aktivitäten der Österreicher in der warmen Jahreszeit. Falscher Ehrgeiz oder ein unglücklicher Tritt können aber leider nur zu leicht zu Verletzungen am Bewegungsapparat führen ...

von Kacheata Eath, PT, MSc

Bis Sie es zu einem Arzt oder Physiotherapeuten geschafft haben, können Sie sich in der Akutphase mit der PEACE-&-LOVE-Leitlinie (nach Dubois & Esculier 2019) effektiv selber helfen.

Kurzfristig nach Verletzungen sollte „Frieden“ (PEACE) Ihren Weg begleiten



Protect = Schutz

Um weitere Blutungen zu minimieren oder eine Dehnung verletzter Fasern zu verhindern, sollten Sie das Gewebe für 1 bis 3 Tage entlasten oder Bewegungen beschränken. Die Ruhezeit sollte minimiert werden, da eine längere Schonphase die Festigkeit und Qualität des Gewebes beeinträchtigen kann. Verlassen Sie sich auf Schmerzsignale, um in der Schutzphase die Belastung zu steuern.



Elevate = Hochlagern

Lagern Sie die verletzten Gliedmaßen höher als das Herz, um den Abfluss der Zwischenzellflüssigkeit aus dem Gewebe zu fördern und zu beschleunigen. Die Wirksamkeit dieser Maßnahme ist zwar nicht geklärt, aufgrund des niedrigen Risiko-Nutzen-Verhältnisses wird sie aber empfohlen.

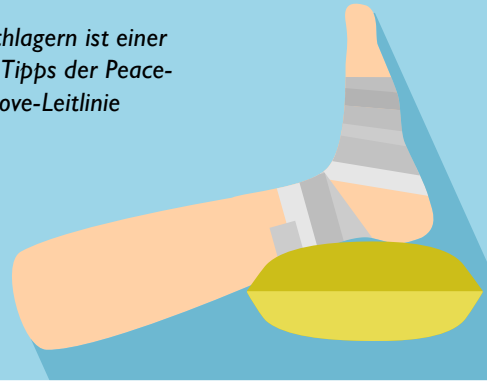


Avoid = Vermeiden

entzündungshemmender Modalitäten

Entzündungshemmende Medikamente können sich nachteilig auf die langfristige Heilung des Gewebes auswirken. Die verschiedenen Entzündungsphasen tragen zur optimalen Regeneration des Weichgewebes bei. Die Hemmung eines so wichtigen Prozesses mit pharmakologischen Mitteln wird nicht empfohlen, da dies die Heilung des Gewebes beeinträchtigen könnte, insbesondere wenn eine höhere Dosis eingenommen wird. Ähnliches gilt bei der Kältetherapie. Obwohl sie weit verbreitet ist, gibt es keine hochwertige Evidenz für ihre Wirksamkeit bei Weichteilverletzungen. Selbst wenn Eis analgetisch wirkt, kann es eine biopositive Entzündung stören und die Gefäßbildung und Wiederher-

Hochlagern ist einer der Tipps der Peace-&-Love-Leitlinie



stellung der Durchblutung verzögern, was zu einer Beeinträchtigung der Geweberegeneration führen kann.



Compress = Kompression

Eine Kompression mittels Bandagen hilft, Ödeme und Gewebeblutungen zu minimieren. Trotz widersprüchlicher Studien scheint die Kompression nach einer Knöchelverstauchung die Schwellung zu reduzieren und die Lebensqualität zu verbessern.



Educate = Aufklären

Über die Vorteile eines aktiven Ansatzes zur Genesung sollte aufgeklärt werden. Passive Interventionen nach einer Verletzung, wie Elektrotherapie oder manuelle Therapie, haben im Vergleich zu einem aktiven Ansatz lediglich triviale Effekte. Diese Interventionen können auf lange Sicht sogar kontraproduktiv sein. Der Gedanke, „repariert werden zu müssen“, kann eine Abhängigkeit vom Therapeuten hervorrufen und damit ein bedeutendes Nocebo sein. Eine optimale Aufklärung über das Belastungsmanagement trägt zu einer Vermeidung von Überbehandlung bei, von der angenommen wird, dass sie die Wahrscheinlichkeit von Injektionen oder Operationen steigert. Bei Heilung nach Verletzung gibt es keine Magie, nur Physiologie.

Nach dem „Frieden“ (PEACE) möchte das Gewebe „Liebe“ (LOVE)



L = Last

Ein aktiver Ansatz mit Bewegung und Training wird für die allermeisten Verletzungen empfohlen. Mechanischer Stress (Belastung) sollte



ZEIT FÜR EIN NEUES MAGNESIUM



NEU

DAS ERSTE LIQUID! EXPRESS MAGNESIUM

Hoch konzentriert

Sofort trinkfertig

Fruchtiger Geschmack

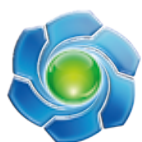


Umfrage in Apotheken bestätigt*:

96% begeistert der Geschmack

97% werden das Produkt empfehlen

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



Bioelectra®
Mein Apotheken-Magnesium

frühzeitig stattfinden und Aktivitäten des täglichen Lebens so früh wie möglich aufgenommen werden. Eine optimale Belastung ohne Schmerzen zu erhöhen, fördert die Reparatur, die Gewebetoleranz und die Leistungsfähigkeit von Sehnen, Muskeln und Bändern.



O = Optimismus

Psychologische Faktoren wie Depression und Angst können die Erholung behindern. Pessimistische Erwartungen gehen auch mit schlechteren Ergebnissen und schlechteren Prognosen einher. Ein realistischer Optimismus wird empfohlen.



V = Vaskularisierung

Herz-Kreislauf-Training ist ein Eckpfeiler der Behandlung von Verletzungen am Bewegungsapparat. Während die Intensität der Belastung nicht geklärt ist, sollte einige Tage nach der Verletzung eine schmerzfreie kardiovaskuläre Aktivität eingeleitet werden, um die Motivation zu erhöhen und den Blutfluss zu den verletzten Strukturen zu fördern. Frühzeitige Mobilisierung und aerobe Übungen verbessern die Funktion und reduzieren den Bedarf an Schmerzmitteln.



E = Übungs-/Trainingstherapie

Übungen können helfen, Beweglichkeit und Kraft nach einer Verletzung frühzeitig wiederherzustellen. Schmerzen sollten vermieden werden, um eine optimale Reparatur in der Erholungsphase zu gewährleisten. Ähnlich wie bei anderen Verletzungen sollte das Management auf langfristige Ergebnisse abzielen und nicht nur auf kurzfristige Schadenskontrolle. Wie bei anderen Problemen auch, sollte der „Mensch mit der Verletzung“ und nicht die „Verletzung des Menschen“ behandelt werden.

Autor **Kacheata Eath, PT, MsC** ist Physiotherapeut und Erfinder des Ganzkörperkonzepts SENSOFIT in Wien. Wenn Sie Fragen zu diesen Themen haben, können Sie sich gerne an unseren Experten wenden:
kacheata.eath@leibesuebung.at
Nähere Infos: www.leibesuebung.at

Serie zum
Sammeln

Phosphat

Phosphat ist ein Baustein vieler wichtiger Moleküle im Organismus.

von Camilla Burstein, MA



Phosphor kommt im Körper überwiegend in Form von Verbindungen – als Phosphat – vor. Bis zu 80 Prozent davon sind in Knochen und Zähnen gebunden, der Rest findet sich im Inneren aller Körperzellen. Neben der Mineralisierung der Knochensubstanz spielt Phosphor eine wichtige Rolle beim Aufbau der Zellwände, bei der Energiegewinnung und bei der Stabilisierung des Säure-Basen-Haushalts. Phosphate aus naturbelassenen Lebensmitteln gelten als wenig problematisch. Zur Zurückhaltung geraten wird aber bei künstlich hergestellten Phosphatzusätzen, die als Konservierungsmittel, Säureregulatoren oder Geschmacksverstärker in Lebensmitteln (z. B. Gummibärchen, Currywurst, Fast Food) oder Limonaden eingesetzt werden. Vor allem, wenn die Niere nicht mehr richtig funktioniert, wird das Phosphat nicht mehr ausreichend herausgefiltert, die Konzentration im Blut steigt stark an, das Herz-Kreislaufsystem wird überlastet. Die Beurteilung der Phosphatkonzentration des Blutes erfolgt in der Regel zusammen mit der Kalziumkonzentration, weil beispiels-

Referenzwert

Blut: 2,5-4,9 mg/dl

24-Stunden-Harn:

460–1.850 mg/24h

(hängt stark von der Nahrungsaufnahme ab)

weise hormonelle Störungen meistens sowohl den Kalzium- als auch den Phosphathaushalt betreffen. Phosphatwerte werden abgeklärt bei Appetitlosigkeit, Muskelschwäche, Knochenschmerzen, Schwindel, Verdauungsstörungen, Nierenerkrankungen und Vitamin-D-Mangel.

Bis zu 80 Prozent des Phosphats sind in Knochen und Zähnen gebunden.

Erhöhte Phosphatwerte im Blut

- chronische Niereninsuffizienz
- Mangel an Parathormon (z. B. nach Schilddrüsenoperationen)
- Knochentumore, Knochenmetastasen

Niedrige Phosphatwerte im Blut

- Fehlernährung, Magen-Darm-Erkrankungen
- hormonelle Störungen der Kalzium-Phosphat-Regulation (z. B. Überproduktion von Parathormon)
- Vitamin-D-Mangel etc.





Das Herz mit Homöopathie unterstützen

Das Herz ist der Motor unseres Körpers. Deshalb ist es wichtig, seine Leistungsfähigkeit bestmöglich zu erhalten und zu unterstützen – etwa mit der wirkungsvollen Kraft der Natur.

Unser Herz schlägt im Schnitt 100.000 Mal pro Tag und befördert dabei bis zu 10.000 Liter Blut durch den Körper. In nur einer Minute durchläuft das Blut den gesamten Körper, versorgt ihn mit Sauerstoff und Nährstoffen und kehrt wieder zum Herzen zurück. Damit der Herzmuskel diese Funktion erfüllen kann, benötigt er selbst genügend Kraft. Diese schwindet jedoch, wenn das Herz-Kreislauf-System auf Dauer starken zusätzlichen Belastungen, die meist durch ungesunden Lebensstil entstehen, ausgesetzt ist. Besonders Bewegungsmangel führt dazu, dass der Herzmuskel nicht mehr ausreichend trainiert wird. Auch Faktoren wie ungesunde Ernährung, Übergewicht, Rauchen oder chronischer Stress belasten das Herz ebenso wie Zivilisationskrankheiten – allen voran Bluthochdruck und Diabetes. Mit zunehmendem Alter wird das Herz von Natur aus schwächer. All diese Komponenten können

Herz-Kreislauf-Probleme und in weiterer Folge ernsthafte Herzerkrankungen auslösen.

Was man selbst tun kann

Symptome wie Schwindel, Herzrasen, Kurzatmigkeit, Müdigkeit oder Herzstechen sollten bei häufigerem Auftreten unbedingt vom Arzt abgeklärt werden. Oft sind Beschwerden bereits mit einer Lebensstiländerung in den Griff zu bekommen. Ist dies jedoch nicht mehr möglich, ist eine dauerhafte Medikamenteneinnahme notwendig. Ergänzend suchen Betroffene – vorwiegend mit zunehmenden Alter – nach Alternativen aus der Natur, wie etwa homöopathische Komplexmittel, die die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren und stärken. Diese sind sehr gut verträglich und deshalb auch gut für eine dauerhafte Einnahme geeignet.

Alternativen aus der Natur

Die meisten homöopathischen Herz-Kreislaufmittel enthalten Inhaltsstoffe aus Heilpflanzen. Was sie unterscheidet, ist die Kombination der Wirkstoffe untereinander und deren Dosierung. Folgende pflanzliche Wirkstoffe haben sich in Kreislauftropfen bewährt:

- **Kampfer:** stärkt das Herz, stabilisiert den Kreislauf und bringt ihn wieder in Schwung, fördert die Durchblutung
- **Weißdorn:** stärkt das Herz und ist daher besonders für altersbedingte Herzbeschwerden sehr gut geeignet
- **Glonoinum (Nitroglyzerin):** bewährt sich aufgrund der gefäßerweiternden Wirkung besonders bei Bluthochdruck
- **Tabak:** wirkt gefäßverengend und ist daher hilfreich bei niedrigem Blutdruck, regt den Kreislauf an
- **Nieswurz:** erzielt ihre besondere Wirkung vor allem bei Kreislaufschwäche mit der Neigung zum Kollaps – ausgelöst etwa durch psychische Ursachen wie einen seelischen Schock oder als Folge von Infektionskrankheiten oder Herz-Kreislaufproblemen

Diese pflanzlichen Kreislaufmittel, wie zum Beispiel die Herz und Kreislauftropfen von Apozema®, sind rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

Tipps zur Einnahme beachten

Wichtig ist, dass homöopathische Arzneimittel ca. 15 Minuten vor oder ca. zwei Stunden nach dem Essen bzw. Zähneputzen eingenommen werden. Dazu sollte man einen Plastik- oder Keramiklöffel und nicht einen Metalllöffel verwenden. Homöopathische Arzneimittel stets trocken, kühl, dunkel, fern von elektrischen und magnetischen Strahlungsquellen und außerhalb der Reichweite von Kindern lagern!

ÜBRIGENS:

Auch Lachen ist gut für das Herz! Forschungen haben ergeben, dass herzliches Lachen die Herzwände entspannt, was zu einer besseren Durchblutung führt!



Qualität aus
Österreich.

Homöopathische
Arzneispezialität

Herz-Kreislauf natürlich unterstützen

Sowohl bei erhöhtem als auch bei niedrigem Blutdruck ist es allgemein sinnvoll, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken.

Betroffene vertrauen hier auf Herz und Kreislauftropfen von Apozema® – die sanfte Hilfe bei:

- Kreislaufstörungen
- Schwindelzuständen
- Leichten Herzbeschwerden

APOZEMA® homöopathisch. natürlich. sicher.

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

Kampf gegen Engpässe bei Medikamenten

Arzneimittel sollten immer und überall verfügbar sein. Apothekerinnen und Apotheker bemühen sich darum.

Ärgerlich und manchmal auch nicht ungefährlich: wenn vom Arzt verschriebene oder dringend benötigte Medikamente in der Apotheke gerade nicht verfügbar sind. Das ist manchen Menschen schon passiert. Jetzt geht die Österreichische Apothekerkammer in die Offensive. Lieferengpässe dürfen die Versorgung der Bevölkerung mit Medikamenten nicht gefährden, heißt es von der Berufsvertretung der 6.200 Apothekerinnen und Apotheker in Österreich.

Monopole verhindern

Für Medikamentenengpässe gibt es mehrere Gründe, die alle außerhalb der Apotheke liegen – mehr noch: außerhalb unseres Wirtschaftsraumes und sogar außerhalb Europas.

Lieferengpässe bei Arzneimitteln sind zunächst eine negative Folge der scheinbar grenzenlosen weltweiten Liberalisierung. Es gibt auf der Welt immer mehr Zusam-

menschlüsse von Arzneimittelherstellern. Das führt zu Monopolen, die als Alleinanbieter den Rohstoff- und Arzneimittelmarkt zunehmend beherrschen.

Viele Produktionsstätten befinden sich in Übersee. Es ist angesagt, die Produktion nach Europa zurückzuholen. Darüber hinaus ist es wichtig, eine klare Trennlinie zwischen Arzneiwaren und Konsumgütern zu ziehen. Medikamente sind keine Zuckerl!

Druck von außen

Auch der immer größer werdende Preisdruck auf die gesamte Vertriebskette macht Lieferengpässe wahrscheinlicher. Generell lässt sich sagen: Höchste Qualität, permanente Verfügbarkeit und beste Beratung bei gleichzeitig maximalem Kostendruck bringen Hersteller, Großhandel und Apotheken an die Grenzen des Machbaren.

Lieferengpass – Versorgungsengpass

Die Österreichische Apothekerkammer fordert als Gegenmaßnahmen mehr Transparenz, ein Meldesystem und ein Frühwarnsystem. Denn Lieferengpässe bei Arzneiwaren sind nicht „hausgemacht“, sondern zumeist „importiert“, entsprechend schwierig ist der Kampf gegen sie. Apothekerinnen und Apotheker tun aber ihr Möglichstes, damit aus einem kurzfristigen Lieferengpass kein Versorgungsengpass wird.



**ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER**

- **Stechende Quälgeister**

Pflanzliche Hilfe gegen lästige Insekten

- **Schlaflos durch die Nacht**

Der Dungal-Tipp

- **Ginkgo**

stärkt Gedächtnis und Konzentration

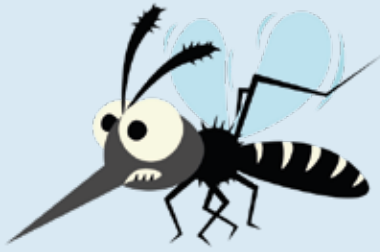


Pflanzliche Hilfe gegen lästige Insekten

Wir alle kennen sie, diese Quälgeister, die, sobald die Temperaturen steigen, beim Grillen, Baden oder in lauen Sommernächten um uns schwirren und uns teilweise die Laune verderben. Die Rede ist von Gelsen, Bremsen, Wespen und Zecken.



von Mag. pharm. Stefanie Briganser



Doch gegen diese Insekten und auch gegen ihre Stiche ist ein Kraut gewachsen, denn mit Hilfe pflanzlicher Inhaltsstoffe lassen sich die lästigen Tiere abwehren; und wenn es doch zu einem Stich kommt, können die Symptome gelindert werden.

Allergisch reagieren

Der Stich unserer heimischen Insekten führt zu allergischen Reaktionen wie Juckreiz, Schwellungen und Hautrötungen. Um einen Insektenstich oder auch Zeckenbiss zu verhindern, werden zur Insektenabwehr so genannte „Repellents“ verwendet. Dabei handelt es sich um Substanzen, die Bremsen, Fliegen, Mücken, Gelsen und Zecken fernhalten, indem sie deren Geruchssinn stören. Dadurch werden die Insekten entweder abgestoßen oder es wird verhindert, dass sie unseren Geruch wahrnehmen und uns attackieren.

Erste Hilfe mit Repellents

Die jeweiligen Produkte können so – je nach Zusammensetzung – Mücken bis zu sechs Stunden und Zecken bis zu vier Stunden fernhalten. Pflanzliche Repellents sind ätherische Öle wie Eukalyptus-, Lavendel-, Nelken-, Teebaum-, Bergamott-, Zedern- oder Zitronellöl. Besonders wirksam ist der Wirkstoff Citriodiol aus dem chinesischen Zitroneneukalyptus. Diese ätherischen Öle sind einzeln oder in Kombination in Form von Sprays, Lotionen, Duftölen, Roll-ons oder

Zahlen & Fakten

3.500 verschiedene Stechmückenarten gibt es weltweit. Mit **2,5 km** pro Stunde zählen sie nicht zu den stärksten Fliegern. **1 Billion** Stechmücken werden für diesen Sommer in Österreich erwartet.

50 verschiedene Gelsenarten machen uns hierzulande den Sommer schwer. **700.000** Österreicher reagieren allergisch nach einem Bienen-, Wespen- oder Hornissenstich

Lästige Insekten können einem laue Sommerabende schwer machen; aber Sie müssen es sich nicht gefallen lassen – fragen Sie Ihren Apotheker!

Armbändern erhältlich. Zusätzlich sind auch Textilsprays zur Imprägnierung der Kleidung verfügbar. Eine Kombination aus beidem, also Repellents für den Körper und die Kleidung, ist sehr effektiv. Repellents mit ätherischen Ölen sind für die Tropen jedoch nicht geeignet, da sie nicht stark und nicht lange genug wirken. Zu beachten ist außerdem, dass einige ätherische Öle die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen. So sollte bei der Anwendung von ätherischen Ölen direkte



Beachten Sie, dass einige ätherische Öle die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöhen.

Sonneneinstrahlung gemieden werden. Weiters sollten ätherische Öle nicht angewendet werden, wenn eine bekannte Allergie gegen das jeweilige Öl besteht.

Bei der Anwendung von Repellents ist darauf zu achten, dass diese gleichmäßig und lückenlos aufgetragen werden. Hautpartien in der Nähe von Augen, Lippen und Nasenlöchern sollen ausgespart werden. Die Substanzen sollen auch nicht auf Schleimhäute oder Verletzungen aufgetragen werden. Kommt es doch zu einem Kontakt mit Schleimhäuten oder den Augen, müssen diese sofort gründlich gespült und ein Arzt aufgesucht werden. Wenn Sprays verwendet werden, sollte man diese nicht direkt in das Gesicht sprühen, sondern in die Hände und dann auftragen. Bei der Verwendung von Repellents muss immer auf die Wirkdauer und Dosie-



Achten Sie bei der Anwendung eines Repellents, dass es gleichmäßig und lückenlos aufgetragen wird.

rung geachtet werden. Für einen sicheren Schutz ist es also notwendig, bei längeren Aufenthalten im Freien ausreichend oft nachzusprühen beziehungsweise nachzucremen. Auch nach dem Baden und nach starkem Schwitzen müssen die Mittel erneut aufgetragen werden.

Wenn es doch passiert ist ...

Ist es zu einem Insektenstich gekommen, sollte dieser zuerst immer gekühlt werden. Das kann mit Hilfe von Coolpacks oder Eiswürfeln geschehen, die etwa zehn Minuten auf den Stich gelegt werden. Wichtig dabei ist, die Eiswürfel oder das Coolpack nicht direkt auf die Haut zu legen, sondern vorher zum Beispiel in ein Handtuch zu wickeln, da es sonst zu Erfrierungen kommen kann.

Wurden Sie von einer Biene oder Wespe gestochen, kann gegen den Juckreiz und die beginnende Schwellung eine frische Zitronen- oder Zwiebelscheibe für einige Minuten auf die Einstichstelle gelegt werden. Sehr gut wirksam gegen jede Art von Insektenstich ist Aloe-vera-Gel. Dieses Gel hat viele positive Eigenschaften. Es wirkt leicht antibiotisch, entzündungshemmend, juckreizlindernd und kühlend. Um einen stärker kühlenden Effekt zu erzielen, kann das Gel im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wer gerne ätherische Öle verwendet, kann etwas Teebaum- oder Lavendelöl auf ein Stück Watte träufeln und den Insektenstich damit betupfen. Gegen Schwellungen kann Arnikasalbe verwendet werden oder man zerquetscht ein frisches Spitzwegerichblatt und legt es auf den Insektenstich. Weiters wirkt ein

Insektenstiche

Wie Sie eine Zecke entfernen, erklären wir Ihnen ausführlich unter www.deineapotheke.at/gesundheit/im-fokus



Verhaltensregeln zum Schutz vor Insekten



- Tragen Sie lange, helle Kleidung mit dichtem Gewebe, da Insekten von dunkler Kleidung stärker angezogen werden und sie durch dickeren Stoff nicht stechen können.
- Socken sollten regelmäßig gewechselt werden, da deren Geruch Insekten anzieht.
- Im Garten und am Balkon sollten Mückenbrutplätze wie stehendes Wasser in leeren Blumentöpfen, Sandspielzeug etc. entfernt werden. Das Wasser in Vogeltränken oder Ähnlichem sollte mindestens ein- bis zweimal pro Woche gewechselt werden.
- Tomatenpflanzen, Lavendel und verschiedene Geranienarten halten Insekten ab, daher ist es ideal, wenn diese Pflanzen direkt vor die Fenster gestellt werden, da so keine Insekten in das Haus gelangen.
- Mit Hilfe von Stoßlüften, Mückengittern und Mückensprays kann das Innere des Hauses ebenfalls mückenfrei gehalten werden.
- Die erwähnten ätherischen Öle können in Duftlampen oder auf Duftsteine gegeben werden und so Insekten fernhalten. Im Schlaf- und Kinderzimmer ist es auch möglich, die ätherischen Öle auf ein feuchtes Tuch zu träufeln. Vor allem bei kleinen Kindern sollte auf diese Maßnahmen geachtet werden, da so wenig Insektenschutz wie möglich verwendet werden sollte.
- Hinsichtlich der Zecken denken Sie immer daran, dass diese überall im Gras lauern können, auch in der Stadt und in Parks. Es ist dabei vor allem wichtig, nicht durch kniehohes Gras zu gehen. Außerdem sollten Sie nach Aufenthalt im Freien, insbesondere nach Wanderungen etc., eine Selbstuntersuchung auf Zecken durchführen.

Umschlag mit Essigwasser (1 Teil Essig und 2 Teile Wasser) entzündungshemmend und juckreizmildernd.



Bei Stichen im Mund- und Rachenraum sollten Eis oder Eiswürfel gelutscht und in jedem Fall ein Notarzt gerufen werden. Auch bei bekannter Insektengiftallergie oder wenn es zu Atemproblemen kommt, muss in jedem Fall ein Notarzt verständigt werden.



*Aloe-vera-Gel wirkt
antibiotisch,
entzündungshemmend,
juckreizstillend und
kühlend.*



Innere Unruhe **Schlaflos durch die Nacht ...**

Gesunder Schlaf ist die Basis unserer Reparaturmechanismen und Regenerationsprozesse. Ohne ihn verschlechtern sich Abwehrsystem und Wundheilung, die Gedächtnisleistung verringert sich.



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

Wer kennt es nicht, kommen wir einmal nicht zur Ruhe, stehen wir wie gerädert auf. Wiederholt sich die Schlaflosigkeit, leeren wir sukzessive unsere Batterien.

Schäfchen zählen?

Was tun, wenn der so heilsame Schlaf nicht kommen will oder man in der Nacht immer wieder munter wird?

Schlafstörungen, denen keine organische, endokrine oder psychiatrische Ursache zugrundeliegt, sind mit phytotherapeutischen Methoden gut behandelbar. Zu berücksichtigen ist dabei allerdings, dass Phytopharmaka erst nach zwei bis vier Wochen konsequenter Einnahme in ausreichend hoher Dosierung gut wirksam sind. Ebenso wichtig

ist die rechtzeitige Einnahme; das heißt eine Stunde vor dem Zubettgehen Tee, Tropfen oder Dragees zu sich nehmen. Die Vorteile sind allerdings nicht zu übersehen: Es kommt zu keiner Beeinflussung des natürlichen Schlafprofils und keinem Hang-over-Effekt. Wichtig ist allerdings, die Heilpflanzen immer mit anderen Maßnahmen der Schlafhygiene wie gut gelüfteter und kühler Schlafrum, keine Blaulichtquellen wie Computer, Handy etc. vor dem Zubettgehen, nicht schwer essen, sowie Atemtraining zu kombinieren, um das Optimum der Wirkung zu erzielen.

Schlaffördernde Heilpflanzen

Mit Heilpflanzen wie Baldrian, Hopfen, Lavendel, Melisse, Passionsblumenkraut sowie Rosenwurz kann der Körper zielgerichtet unterstützt werden. Dabei spielen die ursächlichen Faktoren für Schlaflosigkeit eine bedeutende Rolle in der Behandlung. Denn auch Heilpflanzen sollten individualisiert eingesetzt werden. So wird bei allgemeiner Überreizung durch Stress zunächst Melisse zum Ausgleich des vegetativen Nervensystems gegeben. Eine Kombination der verschiedenen Heilpflanzen ist durchaus sinnvoll, um das richtige Wirkspektrum zu erzielen. Bei Einschlafstörungen ist der Hopfen ein probates Mittel. Hingegen wirkt Baldrian schlafvertiefend, weil er viel später in der Wirkung ansetzt. Er wirkt zentral dämpfend, reduziert die neuronale Aktivität im Gehirn.

Schuldiger Kaffee

Lavendel ist das Mittel der Wahl, wenn zu hoher Kaffeekonsum Schuld an der Schlaflosigkeit hat. Auch bei Menschen mit Restless-Leg-Syndrom und dadurch verursachter Schlaflosigkeit ist er einen Versuch wert. Wer lieber nichts einnehmen mag, kann auf die Kräfte der Aromatherapie vertrauen. Ätherisches

Tipp von der Apothekerin

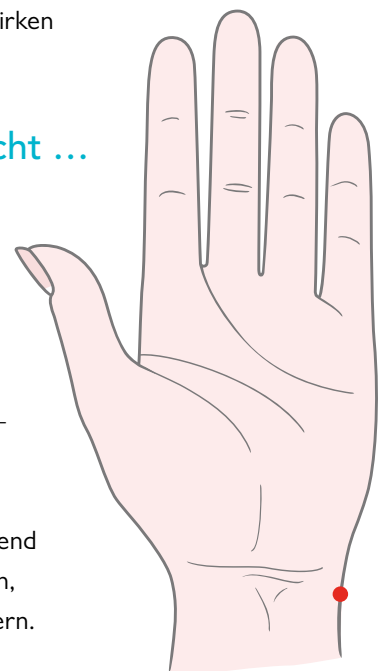


Die richtige Ernährung aus der Traditionellen Chinesischen Medizin ist leichte Kost und keinesfalls scharfe Gewürze. Suppen oder Eintöpfe mit grünem Gemüse wie Zucchini oder Broccoli sind eine Wohltat. Ebenso das Gerstenwasser. Hierfür lässt man 3 Esslöffel Rollgerste in 0,75 l Wasser 45 Minuten lang köcheln. Das Dekokt (Absud) kann man für die nächsten drei Tage im Kühlschrank aufbewahren. Jeweils ein Drittel eine Stunde vor dem Schlafengehen konsumieren.

Lavendelöl wirkt hervorragend, um zu regenerieren. Über Haut und Atemwege resorbiert, wirkt es über das limbische System und lässt uns ruhiger werden. Am besten kann es vor dem Zubettgehen als Bad angewendet werden. Hierbei ist zu beachten, dass die Badetemperatur nicht zu hoch ist (nicht über 38 °C) und die Verweildauer im Bad zwischen 15 und 20 Minuten beträgt. Anschließend sollte man gleich ins Bett und die wohltuende Erholungsphase einfach auf sich wirken lassen.

Auf den Punkt gebracht ...

Ergänzend können Sie auch den Akupressur-Punkt „Pforte des Geistes“ (He7) drücken. Er befindet sich in einer Vertiefung unterhalb der Handgelenksfalte, in der Verlängerung der Kleinfingerlinie an der Arminnenseite. Zwei Minuten punktförmig gedrückt und ergänzend dazu tiefe, ruhige Atemzüge helfen, Herzklopfen und Unruhe zu mildern.



Ginkgo –

stärkt Gedächtnis und Konzentration



Bereits im alten China sollen Mönche Ginkgoblätter gekaut haben, um Alterserscheinungen zu vermindern. Dass dies durchaus sinnvoll ist, zeigen zahlreiche Untersuchungen, die vor allem die Anwendung bei altersbedingten Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen als sinnvoll bestätigen.



Im asiatischen Raum wird Ginkgo seit Jahrtausenden verwendet. Heute wissen wir: Er stärkt nicht nur das Gedächtnis, sondern hilft auch bei einer Vielzahl weiterer Beschwerden.

von Mag. pharm. Arnold Achmüller

Der Extrakt aus den Ginkgoblättern erweitert die Blutgefäße und hemmt die Zusammenhaftung der Blutplättchen, wodurch die Fließeigenschaft des Blutes verbessert wird. Diese Effekte führen zu einer verbesserten Blutzirkulation in den feinen Blutgefäßen und im Hirngewebe zu einer verstärkten Sauerstoffversorgung. Infolgedessen können vor allem Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen wirksam verbessert werden. Durch die verbesserte Mikrozirkulation stellt Ginkgo auch bei Durchblutungsstörungen in Händen und Beinen sowie bei Schwindel, Tinnitus und Hörsturz eine mögliche Therapieoption dar.

Dem Ginkgoextrakt werden darüber hinaus auch schützende Wirkungen auf die Nervenzellen, insbesondere eine Verminderung von schädlichem oxidativen Stress zugesprochen. Oxidativer Stress gilt derzeit als eine mögliche Ursache für das Entstehen einer Alzheimererkrankung. Deshalb

kann Ginkgo – frühzeitig eingenommen – möglicherweise auch das Risiko einer Alzheimererkrankung verringern.

Für eine angemessene Wirkung ist eine ausreichend hohe Tagesdosierung von 120 bis 240 mg eines speziell angereicherten Extraktes essenziell, wobei die Tagesdosierung zur Aufrechterhaltung der geistigen

Fähigkeiten mindestens 160 mg betragen sollte. In Ihrer Apotheke finden Sie hierzu eine Vielzahl an Präparaten.

Zu den selten auftretenden Nebenwirkungen zählen Kopfschmerzen und Magen-Darmbeschwerden. Ginkgo kann die Wirkung blutverdünnender Medikamente verstärken und sollte deshalb mit diesen nur nach ärztlicher Absprache eingenommen werden.



Ginkgoblätterextrakt ist vielfältig anwendbar. Ihr Apotheker weiß Bescheid!



DA

DEINE APOTHEKE

LIFESTYLE

- **Sommer-Kosmetik**

Hyperpigmentierungen mildern

- **Kochrezepte**

Neuweltlicher Sommersalat à la Columbus

Spinatsalat mit Birne, schwarzen Bohnen und Tempeh

- **Events**

Exklusive Rabatte & Gewinnspiele für Sie

Sommer, Sonne, Hautprobleme Hyperpigmentierungen mildern

Teil 2

Für viele bringt die sonnige Jahreszeit unangenehme Hautveränderungen mit sich. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten.



von Jutta Schöning

Dunkle Flecken, wie sie im Gesicht, an den Handrücken und anderen, häufig sonnenexponierten Körperstellen auftreten, stellen für Apothekenkundinnen zunehmend ein kosmetisches Problem dar, das sie möglichst effektiv lösen möchten.

Hyperpigmentierungen entstehen durch Melanin, dessen Überproduktion von verschiedenen Faktoren gefördert wird. Die wichtigsten sind Sonnenlicht, genetische Disposition, hormonelle Einflüsse, der Alterungsprozess und Verletzungen oder Entzündungen der Haut. Manche Parfum- und Konservierungsstoffe erhöhen die Lichtempfindlichkeit der Haut und erzeugen bei Sonnenexposition oft bleibende Flecken.

Verursacht durch UV-Einstrahlung zeigen sich flache, hellbraune bis schwarze Male verschiedener Form und Größe vor allem an sonnenexponierten Zonen. Vorhandene Sommersprossen, Altersflecken, Melasmen oder post-inflammatorische Hyperpigmentierungen, also in Folge vorangegangener Entzündungen, dunkeln durch Sonnenexposition nach. Ebenfalls beobachtet werden dunkle Hautverfärbungen als Begleiterscheinung der Einnahme von z. B. Hormonpräparaten, Chemotherapeutika, Antibiotika und Antiepileptika. Auch bei Erkrankungen wie Autoimmunerkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen und Vitaminmangelsyndromen können Hyperpigmentierungen auftreten.

Altersflecken

Altersflecken werden auch als Lentigines solares oder Lentigines seniles bezeichnet. Diese hell bis dunkelbraunen Flecken von Stecknadelkopf- bis hin zu Linsen- oder Erbsengröße zeigen sich meist auf den typischen „Sonnenterrassen“ im

Gesicht, dem Dekolleté, auf Handrücken, Unterarmen und Unterschenkeln. Anfangs lassen sich die einzelnen Male noch zählen, später wachsen sie oft zusammen. Häufig treten sie bei Menschen ab 40 Jahren auf, ab 60 Jahren gehören sie meist zum Normalfall. Das Lebensalter wirkt sich auf die Melaninbildung und -verteilung in der Haut aus. Gerade bei hellem Teint und sonnenexponierten Arealen können einzelne Melanozyten hyperaktiv werden und sich sogar vermehren. Gleichzeitig funktioniert der Abtransport des Melanins nicht mehr reibungslos. Hinzu kommt ein weiterer Farbgeber, das Alterspigment Lipofuszin. Durch UV-Bestrahlung gebildete freie Radikale beschleunigen die Fleckbildung zusätzlich.

Durch UV-Einstrahlung können flache, hellbraune bis schwarze Male verschiedener Form und Größe entstehen.



Vorhandene Altersflecken und Melasmen dunkeln durch Sonnenexposition nach.

Melasmen

Melasmen, auch Chloasmen genannt, sind eine Form der hormoninduzierten Hyperpigmentierung; da bis zu 90 Prozent der schwangeren Frauen betroffen sind, auch häufig als Schwangerschaftsmaske bezeichnet. Weitere auslösende Faktoren sind die Menopause oder die Einnahme hormoneller Kontrazeptiva. Es zeigen sich dunkel pigmentierte, unregelmäßig begrenzte und meist großflächige gelb-braune Farbflächen, die vorwiegend im Gesicht – vor allem an den Wangen, um den Mund, auf der Stirn und an den Schläfen – auftreten.

Post-inflammatorische Hyperpigmentierungen

Post-inflammatorische Hyperpigmentierungen entstehen häufig als unerwünschte Begleiterscheinung bei Verletzungen oder entzündlichen Hauterkrankungen. Als Ursachen kommen Schnittverletzungen, Verbrennungen, Kontakt mit Chemikalien, Akne, Ekzeme oder





Altersflecken zeigen sich auf den typischen „Sonnenterrassen“: im Gesicht, auf Handrücken etc.

Schuppenflechte infrage. Nach abgeschlossener Wundheilung dunkelt die Haut nach und bleibt verfärbt zurück. Auch kosmetische Behandlungen wie chemische Peelings, Laserbehandlungen oder Dermabrasion können die Entstehung einer post-inflammatorischen Hyperpigmentierung begünstigen. Idealerweise wird das Auftreten von Hyperpigmentierung durch rechtzeitige und konsequente Verwendung von Sonnenschutzprodukten verhindert. Bei vorhandenen Malen kann auf diese Weise das Ausbreiten und Nachdunkeln gemindert werden. Sollen vorhandene Flecken entfernt werden, stehen unterschiedliche, mehr oder weniger wirkungsvolle und risikoreiche Methoden und Wirkstoff-

TIPP

- Anti-Pigmentpflege bei ersten Anzeichen täglich, möglichst präventiv, anwenden
- Eine sichtbare Verbesserung erfolgt nach vier bis acht Wochen der Anwendung, der Effekt wird durch andauernde Verwendung des Produktes stabilisiert.
- Täglich morgens ein Produkt mit hohem UV-A- und UV-B-Schutz verwenden, um die Neuentstehung von Pigmentflecken zu verhindern.
- Lichtschutzmenge ausreichend dosieren

fe zur Verfügung. Ästhetisch korrektive Methoden wie z. B. chemische Peelings, IPL- oder Lasertherapien, tragen die oberen, bei invasiven Therapien auch tieferen Schichten der Epidermis vollständig ab. Nach dem Abheilen erscheint eine regelmäßig pigmentierte Haut. Diese Therapien sind wirkungsvoll, bringen aber auch das Risiko einer post-inflammatorischen Hyperpigmentierung mit sich. Deshalb greifen die Betroffenen häufig auf weniger drastische Methoden zurück. Pflegepräparate, die zur Behandlung von Hyperpigmentierungen angeboten werden, hemmen oft ein Enzym, das die Melaninbildung anregt. In den meisten Pflegeprodukten werden mehrere Wirkstoffe miteinander kombiniert.



Anti-Pigmentpflege sollte bei ersten Anzeichen täglich angewendet werden.



PIGMENTFLECKEN?

ERSTE ERGEBNISSE NACH 2 WOCHEN



Eucerin setzt mit der ANTI-PIGMENT Pflegeserie eigene Standards in der Behandlung von Hyperpigmentierung, möglich gemacht durch den von Beiersdorf patentierten Pflegewirkstoff Thiamidol®, der am Ursprung der Hyperpigmentierung ansetzt, und diese so reduziert. Erste sichtbare Ergebnisse sind bereits nach zwei Wochen täglicher Anwendung nachgewiesen. Die Haut erscheint ebenmäßiger und strahlender, Hyperpigmentierungen treten deutlich zurück.

Das Eucerin ANTI-PIGMENT Pflegekonzept mit patentiertem Thiamidol® basiert auf vier wirksamen, perfekt aufeinander abgestimmten Produkten. Eucerin ANTI-PIGMENT Tagespflege mit LSF 30, Nachtpflege, Dual-Serum und Korrekturstift.

Jetzt **NEU** in Ihrer Apotheke!

www.eucerin.at



© Alpendorf Dachstein West by Alps Residence



Alpendorf Dachstein West by Alps Residence

Ist Ihnen der Sommer schon zu heiß und denken Sie so manches Mal mit Freuden an den kommenden Winter? So ist vielleicht unser Gewinnspiel genau das Richtige für Sie ...

Viel Platz, Gemütlichkeit und Privatsphäre für die ganze Familie oder den Freundeskreis gehören genauso zu Ihren Urlaubsansprüchen wie eine perfekte Lage in einer abwechslungsreichen Wander- und Erlebnisregion – oder im Winter in Pistennähe.

Ferien genuss in bester Lage

Das Alpendorf Dachstein West zum Beispiel liegt direkt neben der Skipiste, inmitten der Skischaukel Annaberg – Zwieselalm – Rußbach – Gosau und umfasst freistehende Holz-Ferienhäuser in bester Lage. Die Kombination aus gemütlichen Ferienhäusern und der vielseitigen Urlaubsregion im Salzburger Land sorgt für einen unvergesslichen Urlaub.

Gemütliche Chalets

Wo der sechsfache Ski-Weltcup-Gesamtsieger Marcel Hirscher das Skifahren von der Pike auf gelernt hat, wohnt es sich auch besonders gut. Die 90 bis 105 m² großen, vollausgestatteten Ferienhäuser dienen als idealer Rückzugsort nach einem unvergesslichen Winterurlaubstag im Salzburger Land. Die gemütlichen Chalets verfügen über drei bis vier Schlafzimmer und sind für bis zu zehn Personen bestens geeignet.

Wellness und mehr ...

Im Hauptgebäude mit Hallenbad und Saunabereich können Sie Ihre Seele baumeln und den Alltag hinter sich lassen.

„**DA** – Deine Apotheke“ verlost 3 Übernachtungen für bis zu 6 Personen inkl. Endreinigung & Wäscheset im Alpendorf Dachstein West. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Alps Residence“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. August 2019. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

Für den kleinen Hunger und Dinge des täglichen Bedarfs gibt es einen Minishop –und gegen Gebühr wird auch ein Brötchenservice angeboten.

NÄHERE INFOS

**Alpendorf Dachstein West
Steuer 62**

5524 Annaberg im Lammertal

Tel.: +43 6463 20202

reservierung@alpendorf-dachsteinwest.at

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

Exklusive Rabatte & Gewinnspiele für DA-Leser

Die Fledermaus

Die Königin der klassischen Operette erscheint in neuem Gewand und kehrt als Komödie mit Musik zu ihrem Ausgangspunkt zurück. Wir verlosen 1x2 Karten und mit dem Kennwort „Apotheke“ gibt es für den Auftritt am 4. Oktober 2019 im Wiener Metropol für alle DA-Leser 20 Prozent auf den Ticketpreis.* Infos: TICKETS@SHOWFACTORY.AT

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Fledermaus“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.08.2019.

-20 %



© Cornelia Benischek

Verkehrstauglich: Balldini gibt Vollgas

Die wahrscheinlich lustigste Sexualpädagogin, Barbara Balldini, zeigt Sackgassen der Liebe. Wir verlosen 1x2 Karten für den 27. November 2019 im Wiener Metropol; außerdem gibt es mit dem Kennwort „Apotheke“ für DA-Leser 15 Prozent auf die Tickets.*

Infos: TICKETS@SHOWFACTORY.AT

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Balldini“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.08.2019.

-15 %

© Kabarett Balldini/
Fotos JOLA

Lisa Fitz Flüsterwitz

Die Schauspielerin und Kabarettistin geht dem Sinn des Flüsterwitzes nach, den man nur hinter vorgehaltener Hand erzählt, und fragt sich, ob Lautsagen nicht wichtiger wäre. Lassen Sie sich aufklären. Wir verlosen 1x2 Karten für das Kabarett „Flüsterwitz“ am 3. November 2019 im Wiener Metropol. Außerdem gibt es mit dem Kennwort „Apotheke“ für alle DA-Leser die Eintrittskarten um 15 Prozent reduziert.

Infos: TICKETS@SHOWFACTORY.AT

-15 %

© Dominic Reichenbach



Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Flüsterwitz“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.08.2019

Liebeskomödie Bleib doch zum Frühstück

Louise ist 17, unbekümmert, frech und – hochschwanger. Eines Abends steht sie vor der Wohnungstür von Georg, Sachbearbeiter, um einiges älter als sie und geschieden. Georg öffnet und ist noch weit davon entfernt zu erahnen, dass sie sein Leben komplett auf den Kopf stellen wird ... **Termine:** FR, 20.09.2019 – 19.30, SA, 21.09.2019 – 18.00, SO, 22.09.2019 – 16.00 Uhr
Ort: Sektkellerei KATTUS
Billrothstraße 51, 1190 Wien
Wir verlosen 2x2 Karten und pro Person ein Glas Sekt.

© Hans Prammer



Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Frühstück“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.08.2019.

*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.

GLÜCKS SALATE

Neuweltlicher SOMMERSALAT à la Columbus

Zutaten

2 Handvoll gelbe und/oder grüne Fisolen
1 Handvoll speckige Erdäpfel
2 Handvoll Zuckermais
ca. 10 Blatt Kräuter
2–3 EL Sauerrahm
Salz

Standard-Basis-Marinade

8–10 EL Fruchtessig
(Weißweinessig, Apfelessig)
1–2 TL scharfer Senf
Salz, Pfeffer
wenig Zucker bzw. Süßungsmittel nach
Wahl
15–20 EL neutrales (Sonnenblumen)Öl

Erdäpfel weich dämpfen oder kochen,
schälen und in mundgerechte Stücke
schneiden.

Fisolen waschen, jeweils die Enden ab-
schneiden und in ca. 4 cm lange Stücke
schneiden. In gesalzenem Wasser ca. 10
Minuten kochen. In kaltem Wasser (mit
Eiswürfeln, wenn vorhanden) abschrecken,
damit die Fisolen (v. a. die grünen) ihre
schöne kräftige Farbe behalten. Wird Zu-
ckermais vom frischen Kolben verwendet,
den ganzen Kolben oder die heruntergelö-
sten Maiskörner 3–4 Minuten in Salzwasser
kochen. Fisolen, geschnittene Erdäpfel,
Zuckermais und Kräuter mit 4–5 EL Stan-
dard-Basis-Marinade marinieren.
Sauerrahm mit 1 EL Marinade glattrühren
und über den angerichteten Salat träufeln.



© Rupert Pessl

Ideen für Varianten

ERDÄPFELSORTEN: z. B. Raritäten wie „Kipfler“, „Rosa Tannenzapfen“, „Linzer Delikatess“ oder häufig angebotene wie „Ditta“, „Nicola“, „Princess“

ALS KRÄUTER: Salbei, Epazote etc., je nach Verfügbarkeit und Vorliebe

PERFEKT ALS DEKO: geröstete Sonnenblumenkerne und -blütenblätter

SPINATSALAT

mit Birne, schwarzen Bohnen und Tempeh

Zutaten

1–2 Stk. Tempeh*
 Rapsöl
 ½ Handvoll ausgelöste Walnüsse
 1–2 EL Pflanzenöl zum Rösten
 2–3 Handvoll junger Spinat
 1–2 Stk. Chicorée
 (wenn der Salat leicht bitter werden soll)
 1–2 Karotten und/oder gelbe Rüben
 3–4 EL gekochte schwarze Bohnen
 1–2 Birnen

Erfrischend-fruchtige Marinade

6–8 EL fruchtiger Essig
 (z. B. 3 Teile Apfelessig mit 1 Teil Apfelsaft
 gemischt oder Himbeer-/Weißweinessig mit
 2–3 TL Marmelade gemischt)
 Saft von 1 Zitrone
 15–20 EL neutrales Pflanzen- oder natives Olivenöl
 1 TL süßer Senf
 1 TL scharfer Senf
 ½ –1 EL Honig
 Salz, Pfeffer

*Info

Tempeh ist eine Art Presskuchen aus mit Edelschimmelpilzen fermentierten Sojabohnen.



© Rupert Pessl

Tempeh in ca. ½–1 cm dicke Scheiben schneiden und in Rapsöl beidseitig scharf anbraten. Walnüsse in einer weiteren Pfanne mit 1–2 EL Öl rösten und beiseite stellen.

Währenddessen Spinat (und evtl. Chicorée), Karotten bzw. gelbe Rüben schälen und klein schneiden. Mit den schwarzen Bohnen vermischen und mit 6–8 EL der erfrischend-fruchtigen Marinade marinieren. Birnen in schmale Spalten schneiden und mit gebratenem Tempeh und gerösteten Walnüssen auf dem Salat anrichten.



Glücksalate die satt machen

2018, Pichler Verlag
 ISBN: 978-3-222-14018-1
 € 25,00

Salate sind so viel mehr als grüner Blattsalat! Und ja, sie können uns satt und glücklich machen: mit saisonalen Zutaten, die für unverfälschten Geschmack bürgen, mit herrlichen Rezepten, die neu gedacht und vielseitig präsentiert werden, und mit Ideen für Varianten, die Klassiker wie Nudelsalat oder Brotsalat frisch und pfiffig interpretieren.

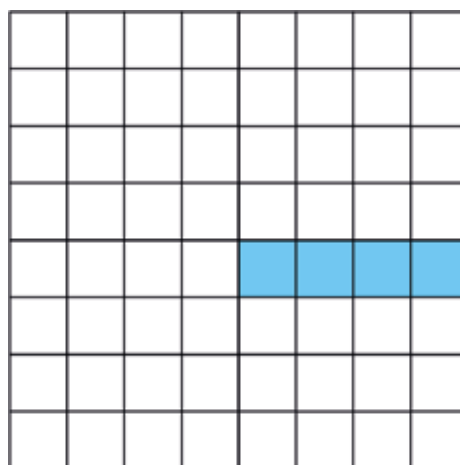
BLÜTENRÄTSEL

Finden Sie in diesem Buchstabensalat mehrere blühende Pflanzen. Die Pflanzen können horizontal und vertikal, aber auch diagonal zu lesen sein! Tipp: Es handelt sich um 13 Pflanzen. Aus den übrig bleibenden 9 Buchstaben können Sie, in die richtige Reihenfolge gesetzt, eine weitere Blume bilden.

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

LOGICAL

Ein Reitstallbesitzer möchte für 4 Pferde ein Grundstück unterteilen. Da es sich um Hengste handelt, können sie leider nur einzeln gehalten werden. Das Grundstück ist 80 m lang und 80 m breit, außerdem gibt es 4 Wasseranschlüsse (blaue Felder). Wie muss das Grundstück aufgeteilt werden, damit jedes der 4 Pferde ein gleich großes Stück Land in der gleichen Form mit einem Wasseranschluss erhält?



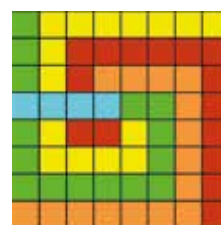
2	9	1			3	8	6	
8					1	9		
7	6			2				
		9				7	4	6
		8						
4	2	7				1		
	7	6			4	2	9	5
			6					
5		2	7				8	

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

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

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

Auflösung Sudoku



Es gibt mehrere Möglichkeiten, eine könnte so aussehen.

Logical:

Lösungswort: Hortensie

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

Blütenrätsel:

Auflösungen

Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL
IM HEFT**



FOTO: CHAHILLEWHITE/123RF

und Geld sparen!

*Sie
sparen
45%*

gegenüber dem
Einzelheftkauf

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



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Die Natur ist die
größte Apotheke.
Ein Wegweiser
durch die Welt der
Naturheilmittel.**

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

AP00819

Ja,

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

NAME / VORNAME

STRASSE / NR.

PLZ / ORT

TELEFON / E-MAIL

DATUM / UNTERSCHRIFT

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

Falls Marke
zur Hand, bitte
frankieren!

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



WIENER ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

**TIPPS VON
EXPERTEN**



**Hilfe
auf Knopfdruck**

Vor dem Hintergrund eines wachsenden Anteils älterer Menschen mit Seh- und Hörbeeinträchtigungen wurden und werden immer mehr medizinische Methoden und Geräte entwickelt, die diese Defizite wieder aufheben.

Bei schlechter gesundheitlicher Verfassung ist es für diese Personen trotzdem viel komplizierter rasch Hilfe von kompetenter Seite zu bekommen. Plötzliches Unwohlsein, ein Sturz und es versagen die Kräfte das Handy zu erreichen oder zu bedienen.

Wir vom **Wiener Roten Kreuz** haben täglich solche Einsätze. Eine rasche Verständigung der Einsatzkräfte hat schon oft Leben gerettet.

Beim Rufhilfe Service vom **Wiener Roten Kreuz** reicht ein Knopfdruck und Hilfe ist unterwegs. Die Kombination mit einem Schlüsselsafe garantiert die schnellstmögliche Versorgung. Der „rote“ Knopf und unsere vielen anderen Medizinprodukte und Alltagshilfen sorgen für größtmögliche Sicherheit und einen stressfreien Alltag.

**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