

DA

DEINE APOTHEKE



**Impfpass-
Check**
*in Ihrer
Apotheke*

Chronische Darmentzündung

Hilfe bei Morbus Crohn &
Colitis ulcerosa

Start der Erkältungssaison

„Heiße“ Tipps gegen
die Verkühlung

motion is lotion

So bleiben Sie mobil
und gesund

JOSEF HAT GERADE SEINEN IMPFPASS GEFUNDEN.

RECHTZEITIG FÜR DEN IMPFPASS-CHECK!



Schützen Sie sich jetzt und lassen Sie Ihren Impfpass in der Apotheke österreichweit und kostenlos checken!

Impfberatungswochen 1. - 19. Oktober 2019

IMPFEN SCHÜTZT - IMPFEN NÜTZT!



ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERRAMMER



ÖVIH



Österreichischer Verband
der Impfstoffhersteller



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Bis 19. Oktober laufen in unseren heimischen Apotheken noch die Impfberatungswochen. Aber auch danach steht Ihnen Ihr Apotheker als kompetenter Ansprechpartner in allen Fragen rund um den kleinen Pieks zur Seite. Nicht zuletzt stellen sich jetzt wieder viele Menschen die Frage, ob es Sinn macht, sich gegen die Grippe impfen zu lassen. Das Sozialministerium empfiehlt sie jedenfalls allen Personen ab dem sechsten Lebensmonat, insbesondere aber Älteren, chronisch Kranken und Personal im Gesundheitswesen.

Leider ist es wahr, dass man trotz Impfung an einer Grippe erkranken kann. Die Impfung wirkt auch nur gegen jene Stämme, die im jeweiligen Jahr (vermutlich) am meisten verbreitet sind. Wer geimpft ist, liegt aber selbst bei einer Infektion klar im Vorteil: Die Krankheit verläuft meist milder und dauert kürzer, es treten weniger Komplikationen auf und ein Aufenthalt im Krankenhaus kann eher vermieden werden.

Was viele nicht wissen: Wenn Sie unsicher sind, ob eine Impfung fällig ist, können Sie ganz einfach mit Ihrem Impfpass in die Apotheke gehen. Mit geübtem Auge kann Ihnen der Apotheker gleich sagen, ob eine Impfung fehlt oder erneuert werden sollte. Falls ja, können Sie das Impfserum gleich bei ihm erwerben und damit zum Arzt weiterfahren.

Wir vom „DA“-Redaktionsteam wünschen Ihnen einen bunten Herbst!
Geben Sie auf sich acht!

Ihre Lana Gricenko
Redakteurin

Die aktuellen Gewinnspiele im Heft:



Seite 56

Gewinnen Sie 3 Übernachtungen im 4-Sterne Superior Hotel „Die Sonne“ ...



Seite 65

... oder im INN's HOLZ Natur- & Vitalhotel**** und Chaletdorf Böhmerwald.

Inhalt

3 Editorial

6 kurz & bündig

DA-Umfrage

Aneurysma-Screening

Diabetes-Sonderformen

Gestresste Mütter

8 Nachgefragt ...

Die **DA**-Leserseite

Gesundheit

10 Start der Erkältungssaison

„Heiße“ Tipps gegen die Verkühlung

17 Jeder Zweite hat Zahnfleisch- erkrankung

18 Schüßler Salze

Abwehrkräfte stärken

20 Tipps von der Apothekerin

Schweißfuß – nein danke!

26 Plötzlich chronisch krank

Morbus Crohn

32 Gut versorgt im Alter

Plötzlich Pflegefall ...

38 Im-PO-sant

(K)ein Tabu!

42 Detox

Säuren und Basen im Einklang

46 motion is lotion

Wer rastet, der rostet – und kostet

48 Mutter & Kind

Grippe, oder was?

*Viel Spaß
beim Lesen!*



10 Grippale Infekte machen wieder die Runde ...



20

Schweißfuß –
nein danke!



42

Detox – reinigen Sie
sich von innen

Naturheilkunde

52 Natürliche Waffen
Abwehrkräfte mit pflanzlicher Hilfe stärken

55 Heilpflanzen: Fenchel
Gut für Verdauung und Bronchien



52

So stärken Sie mit
Pflanzenkraft Ihr
Immunsystem!

Lifestyle

58 Gesichtereinigung
Tägliche Routine für strahlend schöne Haut

62 Kochrezepte
Ayurveda meets Landhausküche

67 Rätsel & Sudoku

58

Reinigungsmilch,
Reinigungsgel –
oder was?



Gewinnspiele

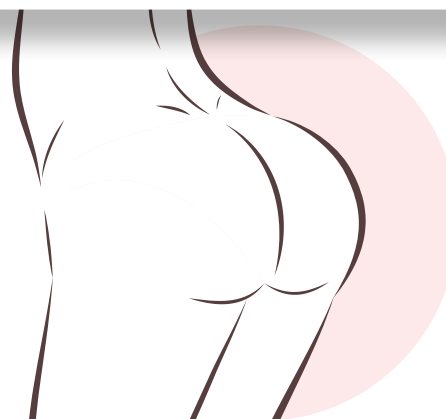
56 Hotel „Die Sonne“ Saalbach

65 INNshotel Tirol

66 Gewinnspiele & Rabatte

38

Alles rund um den
Anus



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, Petra Zacherl (pz), Tel. 01/402 35 88 – 60.
Layout-Design und Grafik: Kathrin Dörfelmayer, Manuela Pöschko. **Anzeigen:** Stefan Mitterer, MSc., Tel. 01/402 35 88 – 544, Sieglinde Pöschl, Tel. 01/402 35 88 – 983. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, redaktion@apoverlag.at, Tel. 01/402 35 88 – 26, Fax 01/402 35 88 – 543. www.apoverlag.at

Fotos (sofern nicht anders angegeben): shutterstock.

Druck: NP Druck Ges. m.b.H. St. Pölten. **Erscheinungsweise:** 12 x im Jahr. Der Verlag behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in dieser Zeitschrift gedruckten Beiträge vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe gestattet. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder, die nicht mit der der Redaktion übereinstimmen muss. Die 3. Person sing. Masc. Ist bei allgemeinen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen und umfasst sowohl die weibliche als auch die männliche Form. Preise ohne Gewähr. **Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.apoverlag.at → Impressum**

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

... hier das Ergebnis

Deine Apotheke hat eine Umfrage erstellt.
21. August um 02:25 ·

Alternative Heilverfahren wie Homöopathie, Akupunktur oder Traditionelle Chinesische Medizin – Haben Sie damit schon Erfahrungen gesammelt?



59% JA 41% NEIN

Haben Sie Erfahrung mit alternativen Verfahren?

Diabetes-Eck

Diabetes-Sonderformen

Diabetes Typ 1, Diabetes Typ 2, Schwangerschaftsdiabetes – diese Stoffwechselerkrankungen sind allgemein bekannt. Was viele aber nicht wissen: Es gibt auch Sonderformen des Diabetes. Immer noch kommt es bei diesen Ausprägungen zu einer falschen Behandlung, weil sie nicht richtig diagnostiziert oder mit anderen Diabetesformen verwechselt werden.

„Die Ursachen einer Diabetes-Sonderform sind vielfältig und können von genetischen Erkrankungen über hormonelle Störungen bis hin zu Infektionen reichen“, so Prof. Dr. med. Monika Kellerer, Präsidentin der Deutschen Diabetes-Gesellschaft. Alle Ausprägungen besitzen dabei das gleiche Merkmal wie die „klassischen“ Diabetes-Erkrankungen – einen dauerhaft erhöhten Blutzuckerspiegel, der dringend reguliert werden muss.

Kortison, ein häufiger Auslöser

Zu den häufigsten Auslösern der Diabetes-Sonderform gehören Kortison-Therapien wie etwa bei Rheuma, Asthma, Morbus Crohn und anderen entzündlichen oder onkologischen Erkrankungen. „Hier lautet die gute Nachricht: Der Diabetes kann sich komplett zurückentwickeln, wenn das Kortison ausgeschlichen wird.“

Gefäßvorsorge

Aneurysma-Screening

Fünzig Menschen in der Risikogruppe für Aneurysmen müssen gescreent werden, um einen unerwarteten tragischen Todesfall pro Jahr zu verhindern. Seit seiner Gründung 2011 organisiert das Gefäßforum Österreich jährliche Info- & Screeningtage an mehreren Gefäßambulanzen. Dieses Jahr finden die Gefäßvorsorgetage von 4. bis 8. November 2019 statt. Aneurysmen verursachen keine Symptome und können einfach durch einen Bauchultraschall festgestellt werden. Das Risiko, dass ein Aneurysma platzt, hängt von seiner Größe ab. Generell ist ein Aneurysma über 5 cm Durchmesser operationswürdig. Eine Ruptur (Zerreißung, Anm. d. Red.) ist bei mehr als 90 Prozent tödlich, etwa die Hälfte der Patienten, die ein Krankenhaus mit entsprechender

Expertise lebend erreichen, überleben. Besonders gefährdet sind Männer über 65, die rauchen oder früher geraucht haben, einen Bluthochdruck, hohe Blutfettwerte oder eine andere Gefäßerkrankung haben sowie eine Bindegewebsschwäche (Leisten oder Nabelbrüche) aufweisen.



Gestresste Mütter Einfluss aufs Gewicht

Wenn die Mutter gestresst ist, kann das zu Übergewicht beim Kind führen. Der empfundene Stress im ersten Lebensjahr des Kindes sei ein Risikofaktor für eine Übergewichtsentwicklung, wie eine kürzlich durchgeführte Studie in Leipzig ergab. Die Forscher untersuchten, wie sich psychologische Einflüsse auf das Gewicht von Kindern bis zu einem Alter von fünf Jahren auswirken.

Mädchen häufiger betroffen als Buben

Besonders das erste Lebensjahr des Kindes ist entscheidend für die spätere

Gewichtsentwicklung. Hat die Mutter in dieser Zeit viel Stress, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass das Kind einen höheren Body-Mass-Index entwickelt. Mädchen sind häufiger betroffen als Buben. Es gebe Studien, die zeigen, dass das „Stressempfinden der Mütter von Buben möglicherweise weniger intensiv wahrgenommen oder besser kompensiert“ wird, erklärte Saskia Trump, Autorin der Studie. Stress in der Schwangerschaft und im zweiten Lebensjahr des Kindes haben keine signifikanten Auswirkungen auf die Gewichtsentwicklung beider Geschlechter.



Stress durch Verkehr und Lärm

Mütter empfanden in der Studie oft viel Verkehr und Lärm als stressig, gefolgt von einem einfachen Wohnumfeld und einem niedrigen Haushaltseinkommen. Hebammen und Kinderärzte sollten daher im ersten Jahr besonders aufmerksam sein für Anzeichen von Stress. Für die Langzeitstudie wurden 498 Mutter-Kind-Paare untersucht.

Mein Erfolgsrezept



Mikronährstoffe in bester Qualität

Ausgewählte B-Vitamine unterstützen deine mentale Leistungsfähigkeit, um mit Fokus durch stressige Zeiten zu kommen.

Jetzt mit Gratisprobe in deiner Apotheke.



Nachgefragt ...



Gudrun L.: „In der letzten DA schreiben Sie über Kopfläuse. Nun hat sich mein Sohn tatsächlich welche im Kindergarten ‚eingefangen‘. Hätte ich die Haare öfter waschen sollen?“

Kopfläuse haben nichts mit mangelnder Hygiene zu tun! Wahrscheinlich fühlen sich die Tierchen auf frisch gewaschenen Haaren sogar noch wohler, weil sie hier besseren Halt haben.



Kein Grund zur Scham also, verschweigen Sie Ihrem Umfeld den Befall nicht. Eine Behandlung sollte ehestmöglich durchgeführt werden.

Doris F: „Ich habe oft Rückenschmerzen. Können Sie mir Sportarten empfehlen, die ich ausüben kann bzw. soll?“

Wichtig ist, dass Bewegung Spaß macht, nur dann bleibt man motiviert bei der Sache. Hier nur ein paar mögliche Sportarten:

- Joggen ist dann ein rückenfreundlicher Sport, wenn Sie Normalgewicht haben. Wichtig sind gute Laufschuhe und ein begleitendes Kräftigungstraining für die Oberkörpermuskulatur.
- Klettern wird sogar therapeutisch



bei Rückenbeschwerden eingesetzt, denn es schult Beweglichkeit und Kraft gleichermaßen. Bei Beschwerden im Halswirbelbereich ist es allerdings nicht empfehlenswert.

- Gezielter Muskelaufbau beim Krafttraining kann Rückenschmerzen vorbeugen. Aber Achtung vor zu hohen Gewichten und falschem Ehrgeiz.
- Nordic-Walking: Flottes Gehen mit Stöcken ist ein gelenkschonender Ausdauersport und ein rückenfreundliches Training. Je dynamischer die Arme pendeln, desto besser.
- Pilates ist ein ideales Training für den Rücken. Es hält den Rücken geschmeidig und die Rumpfmuskulatur wird gestärkt.
- Kraulen und Rückenschwimmen sind gut für den Rücken. Achten Sie auf eine gute Technik mit korrekter Kopfhaltung.

Beraten Sie sich zur Sicherheit mit Ihrem Orthopäden.

Georg. B: „Muss ich bestimmte Lebensmittel meiden, wenn ich Medikamente einnehme?“

Die Wirkung von Arzneimitteln kann durch gleichzeitige Nahrungsaufnahme verstärkt oder abgeschwächt werden oder es können unerwünschte Wirkungen auftreten. Bei Grapefruitsaft kann es zum Beispiel zu Interaktionen mit Cyclosporin A, einem Immunsuppressivum, kommen. Antibiotika aus der Gruppe der Tetracykline vertragen sich nicht gut mit Milchprodukten. Während der Behandlung mit Enoxacin (ein Antibiotikum) sollte auf koffeinhaltige Nahrungsmittel verzichtet werden. Mehr zu diesem Thema finden Sie in der nächsten DA!



Sie haben eine Frage zum Thema Gesundheit? Unser Experten-Team antwortet! Senden Sie Ihre Frage per Mail an redaktion@apoverlag.at oder per Postkarte an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien mit dem Betreff „Leserfragen“.



- **Start der Erkältungssaison**

„Heiße Tipps“ gegen die Verkühlung

- **Morbus Crohn**

Wenn der Darm entzündet ist ...

- **Krankes Kind ...**

Grippe, oder was?

Start der Erkältungssaison

„Heiße“ Tipps gegen die Verkühlung

*Cover-
story*



Der Kopf ist dick, die Nase geschwollen, und der Hals kratzt: Grippale Infekte machen wieder die Runde. Erfahren Sie, wie Ihr Apotheker Ihnen dabei hilft, solche Beschwerden zu lindern, und wie

Sie Erkältungen vorbeugen können.



von Dipl.-Chem.
Michael van den Heuvel

Erkältungen oder Verkühlungen gehören zu den häufigsten Infektionserkrankungen – jedes Jahr „erwischt“ es fast alle Österreicherinnen und Österreicher. Mehr als 200 verschiedene Viren haben Forscher mittlerweile als Auslöser identifiziert. Besonders häufig sind Rhinoviren, respiratorische Synzytial-Viren und Adenoviren – schuldig im Sinne der Anklage.

Auf Spurensuche: Was hat Erkältung mit Kälte zu tun?

Zum Hintergrund: Erkältungskrankheiten treten vermehrt im Winter auf. Was liegt näher als das nasse, kalte Wetter dafür verantwortlich zu machen? Aus wissenschaftlicher Sicht ist das nicht ganz korrekt, obwohl sich ein Funke Wahrheit im Wort verbirgt. Zur typischen Verkühlung gehört immer ein Virus – Schmuddelwetter allein ist als Auslöser zu wenig. Gelangen jedoch Viren in den Körper, reagiert unser Immunsystem mit der Freisetzung von Botenstoffen. Diese Moleküle wandern bis ins Gehirn und unsere Körpertemperatur erhöht sich: ein wünschenswerter Vorgang, so lange es nicht deutlich auf über 39 °C ansteigt. Wir beginnen zu frösteln, obwohl der Raum angenehm warm ist.



Mein Duo für Knochen & Immunsystem



- Kombination aus Vitamin D3 & K2
- in hochreinem Olivenöl gelöst
- mit praktischer Dosierpumpe

Erkältung im Anmarsch

Indirekt kann Kälte sehr wohl das Ansteckungsrisiko erhöhen, weil wir uns häufiger in schlecht gelüfteten Gebäuden und damit auch in der Nähe infizierter Mitmenschen aufhalten. Forscher der Universität Cardiff vermuten außerdem, dass niedrige Temperaturen unser Immunsystem negativ beeinflussen. Ganz so falsch ist der Begriff „Erkältung“ also nicht.

Gefahren unterwegs

Bei der Infektion selbst kennen Forscher zwei Wege: Niesen oder husten Patienten mit grippalem Infekt, gelangen feinste Tröpfchen in die Luft, so genannte Aerosole. Wissenschaftler vom Massachusetts Institute of Technology (MIT) in den USA arbeiteten mit einer Hochgeschwindigkeitskamera, um Menschen dabei zu beobachten. Sie fanden heraus, dass kleinste Partikel mit einem Durchmesser von weniger als 50 Millionstel Metern mehrere Minuten in der Luft bleiben und dabei bis zu sechs Meter zurücklegen. Zuvor ging man von deutlich kürzeren Strecken aus. Gelangen virushaltige Aerosole auf unsere Schleimhäute, kommt es recht wahrscheinlich zur Infektion.

Auch Schmierinfektionen wurden untersucht: Niest ein Patient beispielsweise in die Hand und berührt dann eine Türklinke, bleibt Sekret mit Viren daran haften. Andere Menschen fassen die gleiche Stelle an und reiben sich dann unwillkürlich die Augen. Schon

Zur typischen Verköhlung gehört immer ein Virus – Schmuttelwetter allein ist zu wenig.

wandern Erreger über die Schleimhäute in unseren Körper. Etwa zwei bis fünf Tage später kommt es zu den typischen Beschwerden. Apotheker raten, je nach vorherrschenden Beschwerden gezielt zu behandeln.

Ausnahmezustand im Körper

Meist beginnen die Beschwerden mit einem immer stärker werdenden Frösteln. Später kommt Schüttelfrost hinzu: Wir haben eine erhöhte Körpertemperatur. Bei gesunden Erwachsenen muss Fieber unterhalb von 39 °C nicht unbedingt gesenkt werden. Fühlen sich die Beschwerden aber zu unangenehm an, haben sich kühlende Wadenwickel bewährt. In Ihrer Apotheke erhalten Sie außerdem Ibuprofen, Paracetamol oder Acetylsalicylsäure (ASS). Alle Wirkstoffe senken nicht nur

höhere Temperaturen, sondern wirken auch gegen die typischen Kopf- und Gliederschmerzen beim grippalen Infekt. Beachten Sie die Dosierung und die Höchstmengen pro Tag – Ihr Apotheker berät Sie gerne! Steigt die Temperatur trotzdem weiter an, ist es Zeit für einen Arztbesuch.



Schmerzen bei jedem Schluck

Halsschmerzen und Schluckbeschwerden zählen ebenfalls zu den ersten Anzeichen einer Infektion. Hier tut warmer, möglichst ungesüßter Tee gut. Geeignete Mischungen gibt es in Ihrer Apotheke. Bewährt haben sich unter anderem Thymian, Lindenblüten, Spitzwegerich, Malve, Eibisch, Isländisch Moos oder Ingwer. Auch Gurgeln mit etwas abgekühltem Salbei- oder Kamillentee wirkt angenehm. Und ein Kartoffelwickel spendet wohlthuende Wärme. Dazu die Kartoffeln kochen, dann zerdrücken und etwas abkühlen lassen. Dann ein Geschirrtuch längs falten, die Kartoffeln darauf verteilen und das Tuch um den Hals legen. Bei stärkeren Beschwerden empfiehlt Ihr Apotheker Lutschtabletten mit den lokal schmerzstillenden Wirkstoffen Benzocain oder Lidocain.

Sollten sich Ihre Beschwerden nach zwei bis drei Tagen nicht gebessert – vielleicht sogar verschlimmert – haben, ist es Zeit für einen Besuch beim Arzt. Vielleicht handelt es sich um eine Tonsillitis, also eine Mandelentzündung, mit bakterieller Beteiligung. Dann helfen Antibiotika rasch und zuverlässig. Stecken Viren hinter den Beschwerden, sind diese Arzneistoffe wirkungslos. →

Erkältung, grippaler Infekt oder Echte Grippe – Kennen Sie den Unterschied?

Erkältung (Verkühlung) und grippaler Infekt sind alltagssprachliche Begriffe, die ähnliche Krankheitsbilder umfassen. Auslöser sind Rhino-, Entero- und Mastadenoviren, die in unseren Körper gelangen. Bei der Echten Grippe, auch Influenza genannt, handelt es sich um Influenzaviren. Für Menschen mit Vorerkrankungen oder werdende Mütter kann eine Echte Grippe gefährlich werden. Unser Tipp: Lassen Sie sich im Herbst gegen Influenza impfen! Vakzine gegen Viren, die grippale Infekte auslösen, gibt es nicht.

Für alle, die mehr wollen

D₃ekristolvit

4000 I.E.



- Unterstützt das Immunsystem
- Ist wichtig für Knochen und Muskeln

Vitamin D

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

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

Nahrungsergänzungsmittel

Dermopharm

Richtiges Händewaschen



1 Flüssigseife verwenden, sie ist hygienischer



2 Handflächen mit Seife gegeneinander reiben



3 Handrücken gründlich einseifen



4 Fingerzwischenräume ineinander haken und reiben



5 Daumen mit der jeweils anderen Hand waschen



6 Handgelenke mit der jeweils anderen Hand waschen



7 mit fließendem Wasser gründlich abspülen



8 mit einem sauberen Tuch gründlich abtrocknen

Nase in Not

Auch das Luftholen durch die Nase wird beim grippalen Infekt zur Tortur, weil unsere Schleimhäute stark anschwellen. Nasensprays mit Oxymetazolin oder Xylometazolin machen den Weg wieder frei. Sie bewirken, dass sich kleinere Blutgefäße in der Nasenschleimhaut zusammenziehen, was zur Abschwellung führt. Forscher fanden heraus, dass die Arzneistoffe auch gegen Viren wirken. Die Freisetzung entzündlicher Botenstoffe wurde ebenfalls vermindert. Trotz aller Vorteile sind solche Medikamente nicht ohne Nebenwirkungen. Sie sollten Oxymetazolin oder Xylometazolin maximal eine Woche verwenden, sonst können Schleimhäute Schaden nehmen – und „Abhängigkeit“ droht.

Für den langfristigen Einsatz sind Nasensprays oder Nasenduschen mit Kochsalz, respektive Meersalz, besser geeignet. Haben Lösungen die

gleiche Konzentration wie der Körper, werden sie als isotonisch bezeichnet. Solche Präparate wirken reinigend und pflegend. Höher konzentrierte, hypertonische Lösungen entziehen der Schleimhaut etwas Feuchtigkeit, was zur Abschwellung führt.

Bellen können nicht nur Hunde

Auch unsere tieferen Atemwege sind mit Schleimhaut ausgekleidet. Sie entzünden sich und Husten wird zum quälenden Begleiter. Biologisch macht der Mechanismus Sinn, um Schleim nach außen zu transportieren. Dieser Vorgang lässt sich durch Inhalieren mit heißem Wasserdampf unterstützen. Einfach das kleine Gerät mit heißem Wasser befüllen und langsam durch das Mundstück atmen.

Benötigen Sie weitere Hilfe, wird Ihr Apotheker Sie genauer nach der Art Ihrer Beschwerden fragen, denn es gibt Unterschiede: Bei produktivem Husten

geht es darum, den Schleim zu verflüssigen. Hier kommen N-Acetylcystein, Bromhexin oder Ambroxol zum Einsatz. Die Wirkstoffe beruhigen Ihre lädierten Atemwege und unterstützen den Abtransport von Sekreten. Bevorzugen Sie pflanzliche Arzneimittel, bieten Efeu- und Thymianextrakte schnelle Hilfe. Teemischungen enthalten oft noch Anis, Eukalyptusblätter, Fenchel, Primel- und Süßholzwurzeln beziehungsweise Wollblumenblüten. Ein Löffel Honig verstärkt den Effekt. Bienenprodukte eignen sich für Erwachsene oder für Kinder ab einem Jahr. Ihr Immunsystem ist gut entwickelt; Bienenhonig kann natürlicherweise Bakterien enthalten.

Viele Patienten schwören auf Eukalyptus- und Latschenkieferöl beziehungsweise auf Menthol oder Campher. Bei Säuglingen, Kleinkindern und bei empfindlichen Menschen ist Vorsicht geboten.



TIPPS

zur Hygiene

- Waschen Sie sich regelmäßig die Hände: nach jedem Händeschütteln oder nach jeder Berührung von Kontaktflächen wie Türklinken oder Griffen in öffentlichen Verkehrsmitteln, aber auch vor dem Kochen oder Essen
- Berühren Sie Ihr Gesicht oder Ihre Augen nicht mit den Händen; enn über die Schleimhäute gelangen Viren leicht in den Körper.
- Falls Sie niesen oder husten müssen, sollten dafür Einmaltaschentücher verwendet werden.



ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.

ratioDolor® Ibuprofen Filmtabletten* die schnelle Rettung bei Schmerzen!

- Kopfschmerzen
- Zahnschmerzen
- Regelschmerzen
- Schmerzen und Fieber bei Erkältung
- Akute Migränekopfschmerzen mit oder ohne Aura



*Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. AU/OTC-CH/19/0142



Ein Schnupfen kommt selten allein; meist gesellen sich noch Halsschmerzen und Husten dazu ...

Quälen Sie sich mit trockenem Reizhusten, helfen Efeublätter, Eibischwurzeln, Isländisch Moos, Lindenblüten, Malvenblätter und -blüten, Sonnentaukraut, Spitzwegerichkraut sowie Lindenblüten. Schleimstoffe schützen die geschundenen Atemwege und lindern Entzündungen. Weitaus stärker wirken Präparate mit Dextromethorphan oder Pentoxyverin. Sie dämpfen bestimmte Nervenzellen im Gehirn, die unseren Hustenreiz auslösen. Die Kehrseite: Da beide Pharmaka müde machen, ist es besser, sich nicht ans Steuer zu setzen.

Zahlen & Fakten

Mehr als **200** verschiedene Erkältungsviren gibt es. Jährlich treten bis zu **20** neue Rhinovirus-Typen auf. Im Schnitt bekommt jeder Mensch **200** Erkältungen in seinem Leben. Bei **80** Prozent der Betroffenen verläuft die Infektion unkompliziert. Das Papiertaschentuch feiert heuer seinen **90.** Geburtstag.

Das nächste Virus kommt bestimmt

Sie haben den Infekt gut überstanden, wollen sich aber nicht schon wieder anstecken? Dann beginnen Sie mit unserem Power-Programm: Regelmäßige Bewegung und gesunde, abwechslungsreiche Ernährung sind die Grundlage unserer Gesundheit. Achten Sie außerdem auf die Hygiene (siehe Tipps auf Seite 14). Wenn Sie noch mehr tun wollen, hält Ihre Apotheke drei Wirkstoffe bereit: das Spurenelement Zink, Vitamin C (Ascorbinsäure) und Extrakte des Sonnenhuts (Echinacea purpurea). Alle Präparate sollten nur zeitlich befristet über wenige Wochen pro Jahr eingenommen werden.

**Halskratzen?
Hustenreiz?
Stimme weg?**

GeloRevoice®
Besser gut bei Stimme.

- Schnell spürbare Hilfe
- Befeuchtender Schutzfilm
- Lang anhaltende Linderung

Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. GCB, GEL-REY 180301

Gebro Pharma

Jeder zweite Österreicher
**Zahnfleisch-
erkrankung**



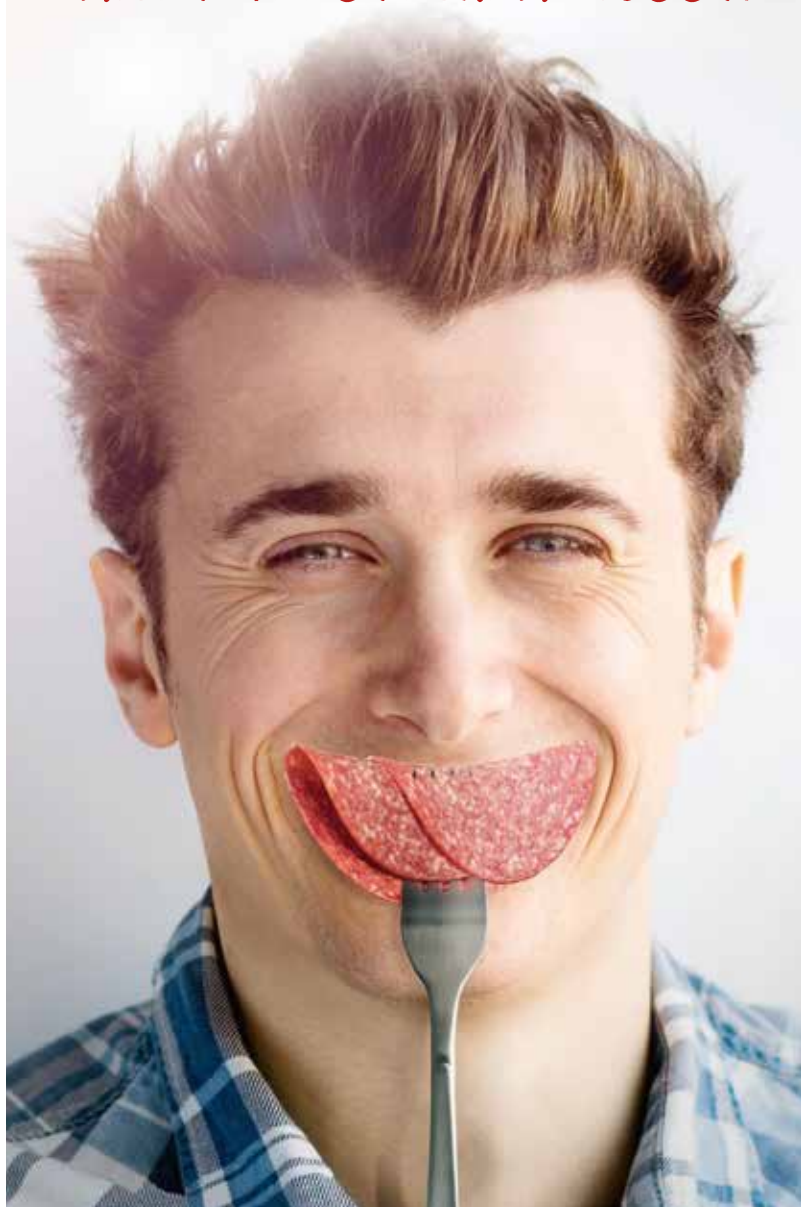
Die Menschen werden älter und behalten länger ihr eigenes Gebiss. Allerdings leidet fast die Hälfte der Bevölkerung an Zahnfleischerkrankungen, gegen die man durchaus bis zu einem gewissen Grad vorbeugen kann, erläuterten Experten anlässlich des „17. Monats der Mundgesundheit“. So putzen etwa laut aktueller Studie nur 70 Prozent zweimal pro Tag Zähne. Knapp die Hälfte der Österreicher geht ein- bis zweimal pro Jahr zum Zahnarzt und lässt mindestens ein- bis zweimal jährlich eine professionelle Zahnreinigung durchführen.

Bakterien finden sich allerdings nicht nur auf den Zähnen, die nur rund ein Fünftel des Mundraums ausmachen, erläuterte Corinna Bruckmann von der Universitätszahnklinik Wien. Die restlichen 80 Prozent entfallen auf Zunge, Wangen und Zahnfleisch. Eine Rundum-Mundpflege kann wirksam dagegenwirken. Entscheidend ist der so genannte Biofilm in der Mundhöhle, eine Art bakterielle Kooperation, die ein gesundes Gleichgewicht ergeben kann.

Die Mundgesundheit insgesamt kann laut Weltgesundheitsorganisation WHO weitreichende Folgen auf den gesamten Organismus haben und chronische Leiden wie Diabetes, Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen bedingen.

Ein wichtiger Schritt ist die Verbesserung von eventuellen Zahnputz-Defiziten. Zähneputzen sofort nach dem Essen kann unter Umständen mehr schaden als nutzen. Früchte, Alkohol und Zucker können den Zahnschmelzabbau begünstigen.

DAMIT DU DEIN LÄCHELN
NICHT VERSTECKEN MUSST.



Chlorhexamed – dein Zahnfleisch darf dir nicht wurscht sein.

Chlorhexamed FORTE Mundspüllösung

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



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

Abwehrkräfte stärken!

*Mit dem Fortschreiten des Herbstes kann man beobachten:
Die Kinder sind immer wieder krank! Dann kommen
noch der Nebel und das rauer werdende Klima dazu.
Die Heizperiode bringt zu trockene Raumluft.
Das alles fordert unsere Abwehrkräfte.*



von Mag. pharm.
Susana Niedan-Feichtinger

Deshalb ist es Zeit mit den richtigen Schüßler Salzen die Abwehrkräfte zu stärken, damit Sie und Ihre Lieben gesund durch Herbst und Winter kommen! Schüßler Salze sollten vorbeugend bereits im Herbst eingenommen werden. Die Einnahme kann vorbeugend in einer moderaten Dosierung über den ganzen Winter weitergeführt werden, damit die Mineralstoffspeicher aufgefüllt werden und in Zeiten von Grippewellen eine stabile Abwehrkraft vorhanden ist. Für Kleinkinder ist Nr. 3 Ferrum phosphoricum das wichtigste Funktionsmittel für den Aufbau der allgemeinen Abwehrkraft.

Zell Immuferin für die ganze Familie

Zell Immuferin stärkt die natürlichen Abwehrkräfte von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen. Besonders wenn man immer wieder krank wird, weil man „alles auffängt“. Davon betroffen sind Kinder in Kindergarten oder Schule, aber auch Erwachsene mit viel Kontakt zu anderen Mitmenschen. Auch ältere Personen mit einer abgeschwächten Abwehrkraft stärken ihre allgemeine Immunabwehr durch Zell Immuferin.

Zell Immuferin enthält 6 Schüßler Salze:

In jeder Tablette Zell Immuferin sind jene Schüßler Salze enthalten, die Ihre Abwehrkräfte stärken und fit machen für den Winter.

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum
- Nr. 4 Kalium chloratum
- Nr. 8 Natrium chloratum
- Nr. 9 Natrium phosphoricum
- Nr. 21 Zincum chloratum
- Nr. 26 Selenium

Mit dieser fertigen Mischung werden Stoffwechsel und Durchblutung unterstützt und dadurch die allgemeine Abwehrkraft gestärkt. Dadurch kann Zell Immuferin sowohl zur Prophylaxe als auch zur Behandlung von grippalen Infekten eingesetzt werden. Die Funktionsmittel der Biochemie nach Dr. Schüßler wirken grundsätzlich regulierend und ausgleichend. Ein Beispiel dafür ist das bei Erkrankungen zunächst auftretende Fieber bis 38,8 °C: Durch Gabe des richtigen Funktionsmittels, welches in Zell Immuferin enthalten ist, werden die Abwehrmechanismen aktiviert und das Transportgeschehen im Blut erhöht. Deswegen muss die Temperatur nicht weiter steigen und das Fieber kann abklingen. Die Schleimhäute und Drüsen werden durch die enthaltenen, entsprechenden Funktionsmittel versorgt, wodurch einem Husten vorgebeugt werden kann, der oft einen grippalen Infekt begleitet. Wichtig ist auch die Regulation der Schleimhautbefeuchtung der Atemwege. Trockene Atemwege oder Schleimhäute können Halsschmerzen, Husten oder eine verstopfte Nase zur Folge haben. Außerdem ist es wichtig, den Zellstoffwechsel zu aktivie-

ren und die Lymphe mit den entsprechenden Schüßler Salzen zu versorgen. Gerade diesbezüglich ist es von großer Bedeutung, Übersäuerungstendenzen zu regulieren.

Die für die Stärkung der Abwehrkräfte in Zell Immuferin enthaltenen Schüßler Salze setzen alle beschriebenen Vorgänge im Körper in Gang und regulieren auf sanfte Weise.

Kombination mit Eisen Immun 3

Die Nährstoffkombinationen der Adler-Ortho-Aktiv-Reihe sind speziell auf die Kombination mit Schüßler Salzen abgestimmt. Zell Immuferin in Kombination mit Eisen Immun 3 baut nachhaltig die Abwehrkräfte auf: Das Spurenelement Selen in Kombination mit den Vitaminen A, C und E sowie der wertvolle Ingwerextrakt sind hier besonders hervorzuheben. Vitamin-B-Komplex in Kombination mit Ginkgo-Extrakt unterstützen den Energiestoffwechsel und verringern die Müdigkeit. Für genauere Informationen hilft Ihnen die Schüßler Fachkraft in der Apotheke Ihres Vertrauens gerne weiter.

Salbe H – wohltuend bei trockener Raumluft

Kinder, aber auch Erwachsene leiden unter der trockenen Raumluft während der Heizperiode. Besonders in der Nacht führt die trockene Raumluft zu Problemen wie Kitzelhusten, Hustenreiz, Halstrockenheit, verstopfter Nase – dies alles aufgrund fehlender Feuchtigkeit. Salbe H ist jetzt eine wirksame Alternative: Diese Salbe wird zur regelmäßigen Anwendung bei trockener Raumluft während der Heizperiode empfohlen. Am besten die Salbe am Abend vor dem Schlafengehen im Bereich der Brust und am Rücken gut einmassieren, ein Tuch darüberlegen und damit schlafen gehen. Bei Kindern ist es empfehlenswert, ein Unterhemd unter dem Pyjama anzuziehen.

Die wohltuende Wirkung entfaltet sich während der Nacht. Die Schleimhäute der Atemwege werden nicht trocken und man kann gut durchschlafen – das gilt sowohl für Kinder als auch Erwachsene.

Hoch verdünnte Mineralstoffe unterstützen die sanfte Wirkung dieser Salbe über die Massage und beugen wirksam Beschwerden der Atemwege in der Heizperiode vor.

Salbe H zumindest 2-mal täglich eincremen.

www.adler-pharma.at

Adler Pharma
SCHÜßLER SALZE

ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN! FÜR DIE GANZE FAMILIE.



Zell Immuferin
Unterstützt natürliche Abwehrkräfte



Eisen Immun
Adler Ortho Aktiv Nr. 3



Salbe H
wohltuend bei trockener Raumluft

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

Foto: Alliance Images

Schweißfuß – *nein danke!*

Schuhe ausziehen ist in Österreich weit verbreitet, wenn man zu Besuch geladen ist. Für viele von uns kann das jedoch zum Alptraum werden; nämlich dann, wenn plötzlich ein unangenehmer Geruch den Raum erfüllt und sich alle fragend ansehen ...

von Mag. pharm. Irina Schwabegger-Wager



diesen Schweiß zu zersetzen und dabei Buttersäure entsteht, kommt es zur Geruchsbelästigung.

Hygiene und Pflege

Tägliches Waschen der Füße sowie gründliches Abtrocknen stehen ganz oben am Pflegeplan. Um vor allem die Haut zwischen den Zehen absolut trocken zu bekommen, empfiehlt es sich, die Zehen zu föhnen. Anschließendes Eincremen hilft, die Haut geschmeidig zu halten und stärkt die natürliche Hautbarriere. Fußdeos enthalten natürliche Öle wie Lat-schenkiefer, Lavendel oder Rosmarin. Diese wirken antibakteriell und

Die gute Nachricht zuerst: Die wenigsten Betroffenen brauchen ärztliche Hilfe, denn oft helfen schon einfache Tipps, um Fußschweiß und üblen Geruch einzudämmen.

Ursachen

Nahezu jeder vierte Österreicher leidet nicht nur im Hochsommer

unter schweißnassen und unangenehm riechenden Füßen, wobei Männer deutlich öfter betroffen sind als Frauen. Durch den natürlichen Prozess des Schwitzens regulieren wir unsere Körpertemperatur und verhindern so eine Überhitzung. Dabei verliert unser Körper vor allem Kochsalz und Wasser. In dieser Phase riecht Schweiß noch nicht unangenehm; erst wenn Bakterien beginnen,

desodorierend. Der enthaltene Alkohol wirkt zusätzlich desinfizierend. So genannte Antitranspirantien kommen bei starkem Schwitzen zum Einsatz. Sie enthalten meist das nicht unumstrittene Aluminiumchlorid, welches nur auf intakter Haut und eher sparsam angewendet werden sollte.

Bei der Auswahl der Socken sollte saugfähigen Materialien wie Baumwolle oder Funktionssocken, beim Schuhwerk eher offenen Schuhen beziehungsweise, wenn geschlossen, netzartigen oder Leder-Sportschuhen der Vorzug gegeben werden.

Schweißfuß = Fußpilz?

Salbei als pflanzlicher Schweißhemmer ist in Fußdeos, Deocremen oder Fußbädern oftmals enthalten. Auch eine innerliche Anwendung von Salbei macht durchaus Sinn, um eine übermäßige Schweißproduktion in Schach zu halten. Um eine spürbare Schweißreduktion zu erzielen, braucht es jedoch relativ große Mengen an der im Salbei enthaltenen Rosmarinsäure, welche durch das alleinige Trinken von Salbeitee nur schwer erreicht werden kann. Für eine rasche Wirkung empfehlen sich daher spezielle Extrakte aus Salbei in Kapselform aus der Apotheke. Die Wirkung tritt bereits zwei Stunden nach der Einnahme ein und kann bis zu sechs Stunden andauern. Übermäßiger Fußschweiß ist nicht nur wegen der Geruchsbildung unangenehm, sondern erhöht leider auch das Risiko für eine Fußpilzinfektion. Durch das Aufquellen der Hornhaut an den Füßen und die ständige Feuchtigkeit



Ein guter Schuhspray wirkt effizient gegen Fußgeruch und ist zudem antibakteriell.

und Wärme entstehen kleine Risse, in denen sich Pilzsporen sehr gerne ansiedeln, um als äußerst hartnäckige Infektion kaum von alleine zu verschwinden. Langwierige Therapien sind die Folge. Umso wichtiger ist es, durch konsequente Pflege bei einer Neigung zu feuchten Füßen die Hautbarriere zu stärken.

Wenn alles nichts hilft

Eine übermäßige krankhafte Schweißproduktion wird als Hyperhidrose bezeichnet. Dabei schwitzt der Körper mehr als für eine normale Wärmeregulation notwendig wäre. Dabei werden pro Fuß mehr als 50 mg Schweiß pro Minute abgesondert, was ebenfalls die Ursache für Schweißfüße sein kann. Wer unter derart starken Beschwerden leidet, sollte dies ärztlich abklären lassen. Die Ursachen sind vielfältig und reichen von erblichen Faktoren über vergrößerte Schweißdrüsen bis hin zu bestimmten Erkrankungen oder Medikamenten, welche Schweißattacken begünstigen. Im Falle einer Hyperhidrose können neben der Basispflege und Hygienemaßnahmen weitere ärztliche Therapien notwendig werden.



TIPP

von der Apothekerin

- Schuhe regelmäßig wechseln: einen Tag tragen – einen Tag lüften lassen, einmal mal pro Woche mit Desinfektionsmittel aussprühen
- Beginnen Sie den Tag mit einem lauwarmen bis kühlen Fußbad mit passenden Badezusätzen: Salbei, Eichenrinde und Teebaumöl kombiniert mit einer Handvoll Meersalz oder Soda (Natriumhydrogencarbonat) desodorieren wunderbar die Füße und sorgen so für einen frischen Start in den Tag.
- Sorgen Sie für eine intakte, geschmeidige Haut, spezielle Fußdeocremen oder -schäume punkten mit antibakteriellen Inhaltsstoffen wie Manukaextrakt und Zinkoxid sowie pflegenden Komponenten wie Jojobaöl, Harnstoff oder Allantoin und halten bei regelmäßiger Anwendung die Füße trocken.
- So oft wie möglich barfuß gehen!

Impfen schützt - impfen nützt!

Der Impfpass-Check in Ihrer Apotheke

Impfen ist eine wichtige Gesundheitsvorsorge – und das gilt für jedes Alter! Schutzimpfungen bewahren uns seit mehr als einem Jahrhundert vor zahlreichen Infektionen. Kommen Sie mit Ihrem Impfpass in die Apotheke. Wir beraten Sie über notwendige Impfungen. Die wichtigsten Impfungen von A bis Z und wovor Sie uns schützen.



Diphtherie

Diphtherie ist eine hochansteckende bakterielle Infektionskrankheit, die durch Tröpfcheninfektion (Husten, Niesen) sowie engen Kontakt übertragen wird. Das Krankheitsbild variiert von lokalen Infektionen (Nase, Rachen, Kehlkopf) über Infektionen der Atemwege bis zu schweren Verlaufsformen mit Herzmuskel-, Nieren- oder Leberschäden.

Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)

FSME ist eine überwiegend durch einen Zeckenstich, sporadisch auch durch den Konsum nicht-pasteurisierter Milch und Milchprodukte, übertragene virale Infektionskrankheit. FSME kann zu einer Entzündung des Gehirns, des Rückenmarks und der Hirnhäute führen.

Hepatitis A

Bei Hepatitis A handelt es sich um eine akute virusbedingte Entzündung der Leber. Die Übertragung erfolgt zumeist über verunreinigtes Leitungswasser oder das Berühren von kontaminierten Gegenständen (Schmierinfektion). Auch mit Hepatitis-A-Viren belastete Nahrungsmittel können eine Ansteckungsquelle sein.

Hepatitis B

Virus-Hepatitis-B kann zu einer akuten oder chronischen Leberentzündung, zu Leberkrebs und Leberzirrhose führen. Die Übertragung erfolgt direkt über Sexualkontakt oder Blutkontakt mit Schleimhaut oder nicht-intakter Haut, aber auch indirekt durch verunreinigte Gegenstände.

Die Apo-App - Ihr elektronischer Impfpass

Damit Sie keine Impfung vergessen, können Sie die kostenlose Apo-App der Österreichischen Apothekerkammer als elektronischen Impfpass für sich und Ihre Familie nutzen! Mit der praktischen Erinnerungsfunktion vergessen Sie in Zukunft keine Auffrischungsimpfung mehr.

Auch sämtliche Impfempfehlungen gemäß dem Impfplan des Gesundheitsministeriums sind über die App abrufbar. Mit der praktischen Apo-App finden Sie jederzeit die nächste geöffnete Apotheke, können Medikamenteninformationen nachschlagen, sich an Medikamenteneinnahmen erinnern

lassen und haben Ihre Gesundheitsdaten immer mit dabei.

Die Apo-App ist für Smartphones und Tablets in den App-Stores erhältlich.

www.apoapp.co.at



Mit einer Impfung können Sie sich und Ihr Umfeld schützen!

Humane Papillomaviren (HPV)

HPV können zu ansteckenden Genitalwarzen, zu

Krebsvorstufen und Krebs am Gebärmutterhals, im Genitalbereich sowie im Mund-Rachen-Raum führen. Humane Papillomaviren werden durch direkten Schleimhautkontakt übertragen, etwa bei sexuellen Kontakten.





*Ihr Apotheker
berät Sie gerne!*

HPV können u.a. zu Krebsvorstufen und Krebs am Gebärmutterhals führen.

**Lassen Sie Ihren Impfpass bei
uns in der Apotheke checken!
Wir beraten Sie über
notwendige Impfungen.**

Influenza (Virusgrippe)

Influenza (auch Grippe genannt) führt zu einer akuten Infektion der Atemwege. Die häufigste Komplikation ist das Auftreten einer Lungenentzündung. Die Übertragung erfolgt durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion.

Masern-Mumps-Röteln

Masern, Mumps und Röteln sind hochansteckende virale Infektionskrankheiten, die durch Tröpfcheninfektion übertragen werden.

Bei MASERN bildet sich nach anfänglich auftretenden unspezifischen Symptomen wie Fieber, Schnupfen und Husten der typische Masernausschlag, der sich vom Kopf ausgehend auf den ganzen Körper ausbreitet. Gefürchtet sind Komplikationen und Spätfolgen.

Bei MUMPS kommt es neben Fieber und Kopfschmerzen zu einer Entzündung und Schwellung der Speicheldrüsen, eventuell auch der Keimdrüsen. RÖTELN verursachen neben allgemeinen Krankheitssymptomen wie Fieber, Muskelschmerzen, Müdigkeit, Schwellungen und Druckempfindlichkeit der Lymphknoten im Nacken- und Ohrenbereich auch einen kleinfleckigen, blassrosa Ausschlag, der hinter den Ohren beginnt.

Meningokokken

Meningokokken sind Bakterien, die eine lebensbedrohliche Hirnhautentzündung (Meningitis) und Blutvergiftung auslösen können. Die Übertragung

Typisch bei der Gürtelrose ist ein segmentaler Hautausschlag am Rumpf, meist verbunden mit starken lokalen Schmerzen.

erfolgt durch Tröpfcheninfektion. Es gibt mehrere Serogruppen, wobei einige wenige für die schweren Verlaufsformen verantwortlich sind.

Pertussis (Keuchhusten)

Keuchhusten ist eine hochansteckende, durch Tröpfcheninfektion übertragbare, bakterielle Infektionskrankheit der Atemwege. Die typischen Hustenattacken können über Monate andauern. Bei besonders schweren Krankheitsverläufen kann es zu einer Lungenentzündung kommen.

Pneumokokken

Pneumokokken sind Bakterien, die schwere fieberhafte Erkrankungen wie Lungenentzündungen, Hirnhautentzündungen, Blutvergiftungen sowie Mittelohrentzündungen auslösen können. Sie werden durch Tröpfcheninfektion übertragen.

Poliomyelitis (Kinderlähmung)

Die Kinderlähmung ist eine hochansteckende Viruserkrankung, die zu Lähmungen der Arme, Beine und der Atmung führen kann. Polioviren werden meist durch Schmierinfektion, aber auch durch Tröpfcheninfektion oder verunreinigtes Wasser übertragen.

Tetanus (Wundstarrkrampf)

Tetanus wird durch Gifte des Bakteriums *Clostridium tetani* ausgelöst. Die Übertragung erfolgt durch Wundverschmutzung. Die Bakterien finden sich im Straßenstaub, in Holz und Erde sowie in Ausscheidungen von Nutztieren. Nach anfänglich unspezifischen Krankheitssymptomen wie Schwitzen und Ziehen an der Wunde kann es zu Spasmen

der Muskulatur (Kiefersperre) bis hin zur Lähmung der Atemmuskulatur kommen.

Varizellen (Windpocken, Feuchtblattern)

Varzellenviren werden über Tröpfchen- und Schmierinfektion übertragen. Das klassische Krankheitsbild ist ein juckender Hautausschlag mit Bläschen und Fieber. Mögliche Komplikationen sind unter anderem Hirnhaut- und Gehirnentzündung, Lungen- und Leberentzündung.

Herpes Zoster (Gürtelrose)

Die Erstinfektion mit dem Virus findet meist in der Kindheit statt und verursacht Windpocken. Nach dem Abheilen verschwinden die Viren nicht vollständig aus dem Körper, sondern verbleiben lebenslang in den Nervenwurzeln und können Jahre später reaktiviert werden. Charakteristisch ist ein segmentaler Hautausschlag am Rumpf, meist verbunden mit starken lokalen Schmerzen.



Bei Masern werden vor allem Komplikationen und Spätfolgen gefürchtet.



Plötzlich chronisch krank: **Morbus Crohn**

Die chronische Darmentzündung Morbus Crohn tritt meist in Schüben auf, die mehrere Wochen dauern, und ist immer noch unheilbar. Ein früher Therapiebeginn ist daher wichtig.



von Lana Gricenko, Bakk. phil.

Magen-Darm-Beschwerden sind für viele immer noch ein schwieriges Thema. Man spricht nicht gern darüber. „Das geht von allein weg“, ist eine gängige Annahme – die aber nicht immer richtig ist. Es ist diese Mischung aus Scham und Verharmlosung, die dazu führt, dass viele Betroffene erst sehr spät beim Arzt vorstellig werden und es dann schon mit einer fortgeschrittenen Erkrankung zu tun haben. Bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen (CED) kann eine frühe Behandlung aber die Lebensqualität erhöhen.

Was sind CED?

CED umfassen alle Krankheiten, die Entzündungen im Magen-Darm-Bereich verursachen und schubweise verlaufen. Es gibt also auch immer wieder beschwerdefreie Phasen. Die Häufigkeit und Dauer der Schübe kann sehr unterschiedlich sein. In Österreich leiden geschätzt 40.000 bis 80.000 Menschen unter CED – am häufigsten an Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.

Was ist Morbus Crohn?

Am wahrscheinlichsten ist es, zwischen dem 20. und dem 35. Lebensjahr an Morbus Crohn zu erkranken, es kann aber auch bei Kindern und Älteren zum Thema werden. Die Symptome sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Typisch sind chronische Durchfälle, gepaart mit Bauchschmerzen oder Bauchkrämpfen, Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust sowie ein allgemeines Krankheitsgefühl; bei einem schweren Schub auch Fieber. Ein Teil der Betroffenen leidet außerdem unter Gelenkschmerzen. Ist die Mundschleimhaut

betroffen, können Aphten – kleine schmerzhafte Entzündungen – entstehen. Mögliche Komplikationen sind Verengungen im Darm (Stenosen), Fisteln und Abszesse.

Nicht verwechseln!

Colitis ulcerosa ist Morbus Crohn sehr ähnlich, beschränkt sich aber auf den Dickdarm. Morbus Crohn kann hingegen im gesamten Verdauungstrakt auftreten – vom Mund bis zum After. Am häufigsten ist aber der Dünndarm beim Übergang zum Dickdarm betroffen. Typisch für Morbus Crohn ist auch, dass die entzündeten Darmabschnitte nicht zusammenhängen, während sich die Entzündung bei Colitis ulcerosa von einer Stelle ausbreitet. Gesunde und entzündete Abschnitte wechseln sich ab. Außerdem können alle Schichten des Darms befallen sein, bei Colitis ulcerosa nur die oberste.

Ursachenforschung

Warum so viele Menschen unter Morbus Crohn leiden, ist immer noch nicht eindeutig erforscht. Man nimmt aber ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren an. Die Anzahl der Erkrankungen nimmt jedenfalls weltweit zu. Auffällig ist, dass immer mehr Menschen aus den westlichen Industrielän-

Bei Morbus Crohn tritt teils schwerer Durchfall auf.



dern unter CED leiden, weshalb hier ein Zusammenhang vermutet wird.

Vererbung spielt eine Rolle, aber auch unser Lebensstil. So kann Rauchen die Entstehung von Morbus Crohn begünstigen und den Verlauf negativ beeinflussen. Es wird diskutiert, ob die frühe Gabe von Antibiotika in der Kindheit eine Rolle spielt. Vermutet wird eine Störung des →

Rauchen kann die Entstehung von Morbus Crohn begünstigen und den Verlauf negativ beeinflussen.

Typische Symptome bei Morbus Crohn

- lang anhaltender Durchfall
- Bauchschmerzen, Bauchkrämpfe
- allgemeines Krankheitsgefühl
- Appetitlosigkeit / Gewichtsverlust
- manchmal auch Fieber

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

Darm-Mikrobioms. Damit sind die unzähligen Bakterien gemeint, die in unserem Darm für Recht und Ordnung sorgen. Wenn die Darmflora nicht intakt beziehungsweise lückenhaft ist, schwächt unsere Abwehr. Dazu passt auch die These, dass das hohe Hygienellevel der Industrieländer dazu führt, dass sich das kindliche Immunsystem nicht voll ausbildet, da ihm der Kontakt zu gewissen Keimen fehlt. In Verdacht stehen

**Man geht von
40.000 bis 80.000
CED-Betroffenen
in Österreich aus.**

auch die chemischen Zusätze unserer Nahrung und die Chemikalien unserer Spülmittel, Zahnpasten usw. Es könnte sein, dass der Verdauungstrakt eines Teils der Bevölkerung nicht mit gewissen Stoffen umgehen kann.

Die Therapie-Optionen

Auch wenn bisher noch keine Heilung möglich ist: Morbus Crohn lässt sich heute meist gut in den Griff bekommen. Oberstes Therapieziel ist es, so lange wie möglich beschwerdefrei zu bleiben. Die Therapie zielt darauf ab, Entzündungen zu hemmen und Symptome zu lindern. Wichtig für die Therapiewahl ist aber auch die Schwere des jeweiligen Schubs und die „Lokalisation“ der Erkrankung.

Achtung: Bei allen chronischen Beschwerden (länger als drei Monate) sollten Sie einen Facharzt aufsuchen.

Um eindeutig abzuklären, ob Sie unter Morbus Crohn leiden, suchen Sie am besten einen auf CED spezialisierten Gastroenterologen auf. Die notwendigen Untersuchungen werden für gewöhn-

Hilfe aus der Natur?

In der Volksheilkunde wird Weihrauch eine positive Wirkung auf Morbus Crohn nachgesagt. Fest steht, dass er über entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften verfügt. Tabletten und Kapseln mit Weihrauchextrakt sind in Apotheken erhältlich. Die Verträglichkeit ist sehr gut, nur selten treten Verdauungsprobleme oder allergische Reaktionen auf.



Der erste Schritt zur Diagnose ist ein ausführliches Patientengespräch (Anamnese), bei dem der Arzt alle wichtigen Informationen zu Vorerkrankungen und aktuellen Beschwerden erhält.

Morbus Crohn

- die Entzündung kann im gesamten Verdauungstrakt auftreten
- gesunde und entzündete Stellen wechseln sich ab
- alle Schichten der Darmwand können entzündet sein

Colitis ulcerosa

- es ist nur der Dickdarm betroffen
- eine Stelle ist entzündet, Entzündung breitet sich gleichmäßig aus
- nur die oberste Schicht der Darmwand ist entzündet

lich ambulant durchgeführt (ausführliche Patientengeschichte, Analyse einer Stuhlprobe, Blutabnahme, endoskopische/radiologische Diagnostik). Bei eindeutiger Indikation erhalten Betroffene meist entzündungshemmende Medikamente, häufig wird auch Kortison verabreicht. In schweren Fällen werden teils Immunsuppressiva oder Antikörper eingesetzt. Diese sind jedoch meist mit Nebenwirkungen verbunden. Kommen Komplikationen dazu, kann ein Krankenhausaufenthalt beziehungsweise eine Operation nötig sein. In der Regel ist die Behandlung aber erfolgreich, sodass der Betroffene beschwerdefrei damit leben kann.

Wichtig: Teilen Sie es Ihrem Arzt mit, wenn Sie ergänzende Mittel einnehmen (möchten). Auch Stoffe aus der Natur können Wechselwirkungen mit Medikamenten bewirken. Gehen Sie daher besser auf Nummer Sicher.

Die Rolle der Ernährung

Aufgrund des häufigen Durchfalls kann der Darm wichtige Nährstoffe oft nicht in ausreichender Menge aufnehmen. Ob ein Mangel besteht, kann

über einen Blutbefund festgestellt werden. Es gibt bisher keine spezielle Ernährungsweise oder Diät, die bei Morbus Crohn empfohlen werden kann. Welche Rolle die Ernährung spielt, ist bis heute umstritten.

Die Psyche leidet mit

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen können nicht nur körperlich, sondern auch psychisch sehr belasten. Die Angst vor dem nächsten Schub kann allgegenwärtig werden. Das kann regelrecht zum Teufelskreis mutieren. Viele trauen sich nicht, über ihre Krankheit zu sprechen, weil unsere Verdauungstätigkeiten immer noch als Tabu gelten. Das kann so weit gehen, dass nicht einmal der eigene Partner eingeweiht wird. Ein anderer verheimlicht Morbus Crohn vielleicht in der Arbeit, weil er eine Kündigung befürchtet. All das kann Ängste und Depressionen begünstigen. Eine psychotherapeutische Begleitung macht mitunter Sinn. Patienten lernen in der Therapie, besser mit der Krankheit umzugehen.

Manchmal tut es gut, sich Hilfe von außen zu holen – besonders wenn es um die Seele geht.



Neues gegen Vergesslichkeit!

Wo liegt nochmal der Autoschlüssel? Ist der Herd ausgeschaltet? Habe ich die Haustüre zugesperrt? Vergesslichkeit kann ein Anzeichen dafür sein, dass Ihre geistige Leistungsfähigkeit nachlässt. Ein innovativer Pflanzenextrakt unterstützt die gesunde Gehirnalterung.

Mit den Jahren lassen die Fähigkeiten des Körpers nach – wir altern. Dieser natürliche Prozess wirkt sich nicht nur auf die Muskelkraft, die Elastizität der Haut, die Sehkraft und viele weitere Bereiche des Körpers aus, er betrifft auch das Gehirn. Im Laufe des Lebens sterben in unserer Schaltzentrale Nervenzellen ab – Ablagerungen, welche die Informationsübertragung beeinträchtigen, können sich bilden. All das beeinträchtigt unsere geistige Leistungsfähigkeit.

Vergesslichkeit nimmt zu

Ein Problem, das weit verbreitet ist: Einer aktuellen Befragung zufolge, geben fast 20 % der Österreicher an, innerhalb des letzten Jahres vergesslicher geworden zu sein. Dies zeigt sich unter anderem dadurch, dass Namen von Bekannten vergessen werden, beim Einkaufen Produkte nicht wie gewünscht im Einkaufswagen landen und Alltagsgegenstände vom Schlüssel bis zur Brille verlegt werden.

Geistig fit mit pflanzlicher Unterstützung

Die gute Nachricht: Mit einem innovativen pflanzlichen Inhaltsstoff ist es möglich, die Gedächtnisleistung zu verbessern, wie Gehirnforscher in umfangreichen Studien herausgefunden haben. Diese einzigartige Substanz, die in Zusammenarbeit mit einer führenden Universität entwickelt wurde, ist der patentierte Curcuma-Extrakt Longvida®. Dieser ist in Österreich exklusiv im neuen Produkt Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthalten.

3-fach stark für das Gedächtnis

Neueste wissenschaftliche Studien an gesunden Menschen zeigen, dass dieser patentierte Curcuma-Extrakt gleich dreifach positiv wirkt: Er verbessert die Denkleistung schon nach einer Einnahme von vier Wochen. Zudem steigert er die geistige Leistungsfähigkeit und sorgt für bessere Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit (Aufbau-Effekt).¹ Darüber hinaus unterstützt der Extrakt die gesunde Gehirnalterung, indem er nachweislich den Anteil jener

Proteine (Beta-Amyloid) im Blut senkt, die im Gehirn Ablagerungen bilden können.²

Rechtzeitig handeln, bevor die Gedächtnisleistung abnimmt

Schon 20 Jahre bevor kognitive Defizite wie zum Beispiel häufige Vergesslichkeit auftreten, können sich Ablagerungen (Beta-Amyloid-Plaques) im Gehirn bilden. Diese Plaques können die gesunde Gehirnfunktion beeinträchtigen. Daher ist es wichtig, den Beta-Amyloid-Spiegel im Blut so früh wie möglich möglichst niedrig zu halten, um eine gesunde Gehirnalterung zu erreichen. Dieser Effekt konnte in Studien mit dem patentierten Curcuma-Extrakt nachgewiesen werden.²

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv mit dem patentierten Curcuma-Extrakt und einem einzigartigen Lecithin-Mantel, aufgewertet mit Pantothensäure, Zink und den Vitaminen B1 und B6 ist exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich. Mit nur 1 Kapsel Gedächtnis aktiv täglich unterstützen Sie Ihre Merkfähigkeit, Erinnerung und gesunde Gehirnalterung.

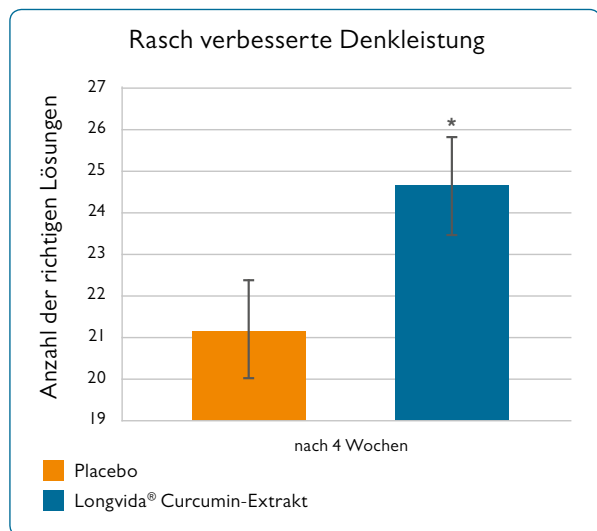


Abb. 1: 60 Studienteilnehmer (Alter 60-85) nahmen täglich 400 mg Longvida® Curcuma-Extrakt als Kapsel ein. Es zeigte sich schon nach 4 Wochen eine verbesserte Denkleistung.

¹ Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.

² DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEIN GEDÄCHTNIS



Qualität aus Österreich.

NEU!

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv wurde speziell für Personen mit nachlassendem Gedächtnis und **Vergesslichkeit** entwickelt. Der exklusiv in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthaltene Curcuma-Extrakt **Longvida®** zeigte in mehreren Studien an gesunden Personen einen positiven Effekt auf die:

- ✓ Gedächtnisleistung,
- ✓ Merkfähigkeit und
- ✓ gesunde Gehirnalterung.

Teil 7

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





Was tun, wenn? Plötzlich Pflegefall ...

Mit Beginn der nasskalten Jahreszeit steigt auch die Sturzgefahr. Mit steigendem Alter und der steigenden Gebrechlichkeit steigt auch die Wahrscheinlichkeit, den Rest des Lebens in einer Betreuungseinrichtung verbringen zu müssen ...



von Petra Zacherl

Etwa ein Drittel der über 65-Jährigen stürzt zumindest einmal pro Jahr. Hüftfrakturen nach einem Sturz zählen zu den Hauptursachen für einen Spitalsaufenthalt. Für 20 Prozent der Betroffenen endet dieser innerhalb eines Jahres sogar tödlich, für viele andere wiederum in einer Pflegeeinrichtung. Um das Risiko eines Sturzes bestmöglich zu reduzieren, hat „DA – Deine Apotheke“ folgende Tipps für Sie:

Vorsicht, Glatteis!

Nasses Laub, Schneematsch und Glatteis auf Straßen und Gehwegen erhöhen das Risiko auszurutschen enorm. Daher achten Sie auf festes Schuhwerk mit rutschfester Sohle und





Winterliche Wetterbedingungen bilden noch zusätzliche Stolperfallen – besonders für ältere Menschen.

Sollten Sie auf eine Gehhilfe angewiesen sein, so achten Sie darauf, dass sie gut eingestellt ist und regelmäßig gewartet wird.

Niedrige Temperaturen können gerade bei Älteren schnell zu Unterkühlung und Erfrierungen führen.

Daher ist eine entsprechende Kleidung für den Aufenthalt im Freien gefragt: Ziehen Sie mehrere Schichten Kleidung an, denn dadurch bilden sich Luftkammern, in denen die Wärme gespeichert wird. Auch eine Kopfbedeckung ist wichtig, denn 50 Prozent der Wärme werden über den Kopf abgegeben. Zu Ihrer Sicherheit sollten Sie auch Reflektoren an Ihrer Jacke anbringen.

gutem Profil. Bei extremen Bedingungen können zusätzlich Schuhspikes weiteren Halt geben. Ziehen Sie nasse Schuhe immer vor der Haustüre aus, um nicht wegen Wassers auf dem Boden auszurutschen! Da mit zunehmendem Alter die Reaktionsfähigkeit abnimmt, sollte – wenn möglich – aufs Autofahren verzichtet werden.

Das beste Essen für die Knochen ist bunt.

Risikofaktoren für einen Sturz

1. Muskelschwäche (z. B. auch bei Mangelerkrankungen)
2. bereits geschehener Sturz
3. Gangstörungen
4. Gleichgewichtsstörungen
5. Einsatz von Hilfsmitteln (Gehstock, Rollator etc.)
6. Sehbehinderungen
7. Arthritis
8. Dranginkontinenz

Gut für die Knochen

Bereits ab dem vierten Lebensjahrzehnt beginnen die Knochen an Masse und Dichte zu verlieren. Auch wenn man die Knochendichte im Alter nicht mehr steigern kann, so lässt sich ihr Abbau gut in Schach halten. Da ist neben ausreichend Kalzium besonders auf den Vitamin-D-Status zu achten. Dies ist aber gerade in den sonnenarmen Wintermonaten nicht einfach. So empfiehlt es sich, neben einer Vitamin-D-haltigen Ernährung mit Fisch – vor allem Thunfisch und Lachs –, Getreide und Milchprodukten mit einem Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke zu unterstützen.

Fragen Sie dazu Ihren Arzt oder Apotheker.





WIENER ROTES KREUZ

Aus Liebe zum Menschen.

**TIPPS VON
EXPERTEN**



Sicher unterwegs in der kalten Jahreszeit

Ob Wind und Wetter, der Körper braucht Bewegung und der regelmäßige Spaziergang sollte zur Pflicht werden.

Auch wir vom **Wiener Roten Kreuz** sind der Meinung, sie sollten dem Körper täglich etwas Gutes tun. Wir wissen aber, dass dies für ältere Menschen durchaus zur Herausforderung werden kann. In diesem Fall sorgt die „rollende Gehhilfe“ stabil und sicher dafür, dass die Anstrengung möglichst gering gehalten wird.

Damit unsere KlientInnen in der kalten Jahreszeit unwirtlichen Wetterbedingungen trotzen können, stellen wir Sie mit einem Regenponcho mit Kapuze aus. Die Reflektorstreifen sorgen für gute Sichtbarkeit an trüben Tagen oder in der Dunkelheit. Übrigens es gibt ein maßgeschneidertes Modell für Rollstuhlfahrer.

Die Experten vom **Wiener Roten Kreuz** helfen Ihnen gerne sich für Herbst und Winter zu rüsten.

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



Eine starke Armmuskulatur ist hilfreich in vielen Situationen.

Burgenländische Gebietskrankenkasse Sturzprophylaxe für Senioren

Ab Herbst wird die Burgenländische Gebietskrankenkasse (BGKK) verstärkt Kurse zur Stärkung von Stürzen anbieten. Zielgruppe sind Senioren ab 65, die Schwächen beim Gehen haben.

Im Zentrum der Kurse stehen Muskeltraining und Koordinationsübungen. Mit einer Überweisung vom Facharzt kann prinzipiell jeder in Österreich Versicherte über 65 Jahre diese Sturzprophylaxe in Eisenstadt besuchen.

Nähere Info unter

www.bgkk.at

Tel.: 02682/608-0

Übungen zur Sturzprophylaxe

Die beste Basis jeder Sturzprophylaxe ist: keine Angst! Am wichtigsten darüber hinaus sind eine stabile Balance und eine gute Arm- und Beinmuskulatur. Um dies zu erreichen, schaffen Sie sich Hanteln und Gewichtsmanschetten (je ca. 1 kg) an und führen Sie folgende Übungen zumindest zweimal die Woche durch – je öfter desto besser:

Starke Arme

5-mal
wieder-
holen

Eine starke Armmuskulatur erleichtert das

Gehen an einem Stock oder mit einem Rollator sowie das Festhalten sehr.

Setzen Sie sich für diese Übung mit geradem

Rücken auf einen Stuhl mit mindestens zehn Zentimeter Abstand zur Rückenlehne.

Nehmen Sie in jede Hand eine Hantel und halten Sie sie mit gebeugten Ellenbogen direkt vor die Brust.

Führen Sie sie nun langsam nach außen; die Schulterblätter sollten sich dabei zusammenziehen.

Führen Sie die Hanteln wieder in die Ausgangsposition zurück.

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



Im Gleichgewicht bleiben**ÜBUNG 1**

Stellen Sie sich neben den Stuhl und halten Sie sich an der Lehne fest (stehen Sie hüftbreit und mit den Füßen fest am Boden!).

Heben Sie nun abwechselnd die Knie bis zur Brust an; der Oberkörper bleibt aufrecht.
Für Hüftprothesen-Träger gilt: Knie maximal waagrecht anheben!

10-mal
wieder-
holen

ÜBUNG 2

Stellen Sie sich im offenen Stand aufrecht hin und strecken Sie beide Arme nach oben.

Beugen Sie dann den Oberkörper nach vorne, bis sie mit den Händen die Füße berühren können.
Besonders wirkungsvoll ist diese Übung mit geschlossenen Augen.

5-mal
wieder-
holen

ÜBUNG 3

Versuchen Sie möglichst lange (höchstens 30 Sekunden) auf einem Bein zu stehen. Falls Sie damit Probleme haben, sollten Sie sich bei den folgenden Übungen mit einer Hand festhalten.

Schwingen Sie ein Bein vor und zurück.

Schwingen Sie mit einem Bein von links nach rechts.

Stellen Sie sich auf ein Bein und beschreiben Sie mit dem anderen seitlich vom Körper eine Acht.

Beschreiben Sie die Acht vor dem Körper.

Versuchen Sie die Übungen auf einem Bein mit geschlossenen Augen durchzuführen.

Wechseln Sie nun das Standbein und wiederholen Sie die Übungen. Bei dieser Übung sollten Sie höchstens 15 Sekunden auf einem Bein stehen.

10-mal
wieder-
holen

Stabile Hüfte

Stehen Sie aufrecht hinter einem Stuhl und halten Sie sich an der Stuhllehne fest. Befestigen Sie die Gewichtsmanschetten oberhalb der Fußgelenke. Bewegen Sie nun ein Bein gestreckt zur Seite, ohne Ihr Knie oder die Taille anzubeugen. Achten Sie darauf, dass Ihre Zehen während der gesamten Bewegung nach vorne zeigen.

Bewegen Sie Ihr Bein in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



GESUNDHEIT

NATURHEILKUNDE

LIFESTYLE

ARZNEIMITTELFOS

APOTHEKEN

Schon angemeldet? DA-Newsletter



Wir lassen die Korken knallen: Im September ging unser erster E-Mail-Newsletter raus. Was gibt es darin zu entdecken? Immer

zum Monatsanfang erfahren unsere Leser, was sie in der neuen Ausgabe von „DA – Deine Apotheke“ erwartet: sowohl die neuen Top-Stories rund ums Gesundbleiben und Gesundwerden als auch Neuigkeiten aus der Redaktion. Außerdem stellen wir Ihnen die spannendsten Beiträge unseres Online-Portals www.Deineapotheke.at vor. Wir laden alle Leser herzlich dazu ein, unseren kostenlosen Newsletter zu abonnieren. Gehen Sie dafür einfach auf www.deineapotheke.at und scrollen Sie bis nach unten. Dort finden Sie den Anmelde-Button.

© Facebook 2019



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

Das passiert auf
www.DeineApotheke.at

Top 3 im September

- **Psychosomatik:** Seele und Körper als Einheit
- **Schlaganfall erkennen:** FAST-Test – Jede Minute zählt
- **Heilpflanze Frauenmantel:** Hilft bei „Frauenleiden“

Im-PO-sant

Unser Anus ist wie kaum eine andere Körperregion mit Scham behaftet. Mit unserem Ausscheidungsorgan werden wir nicht gerne konfrontiert – immerhin ist unser Stuhl doch etwas Ekelerregendes – so die weitverbreitete Meinung.

von Camilla Burstein, MA



Der Anus ist eigentlich eine einfache Öffnung des Darmes nach außen, durch die der unverdauliche Rest unserer Nahrung unseren Körper verlässt. Beim Menschen und anderen höheren Tieren befinden sich am Darmausgang ringförmige Schließ-

muskeln, durch die die Darmentleerung kontrolliert erfolgen kann. Im Ruhezustand ist der Anus verschlossen und misst nur wenige Millimeter. Kommt es zum Stuhlgang, kann sich der Anus, wenn nötig, mehrere Zentimeter weiten.

Pflege

In unserem Schritt befindet sich ein Milieu aus Schweiß, Duftstoffen aus Duftdrüsen, Bakterien, Resten von Toilettenpapier und anderen Dingen. Enge Hosen und synthetische Unter-

wäsche stauen Hitze und Schweiß zusätzlich. Viele Menschen versuchen, diesen Geruch durch Seifen, Öle oder andere Pflegeprodukte und häufiges Reinigen zu behandeln. Der Anusbereich hat jedoch seinen eigenen Geruch, den wir niemals loswerden. Viel Waschen bringt nicht nur nichts, es können auch Krankheiten entstehen. Lassen Sie möglichst nur Wasser oder wenn es sein muss, pH-neutrale Seife an Ihren Po. Haben sich bereits Pilzinfektionen gebildet, kann eine zinkhaltige Creme helfen. Abstand sollten Sie auch von feuchtem Toilettenpapier nehmen. Die Tücher hinterlassen leider nicht nur ein sauberes Gefühl und Duftnoten, sondern sehr häufig auch Reizungen, Ekzeme, Trockenheit oder sogar aller-



Im Ruhezustand misst der Anus nur wenige Millimeter.



gische Reaktionen. Auch hier gilt: keine übertriebene Reinigung, nur Wasser und weiches Toilettenpapier sollte an Ihren Allerwertesten.

Juckreiz am Anus

Es gibt unzählige Erkrankungen, die Juckreiz am Anus auslösen können. Der häufigste Grund sind Ekzeme, also Hautausschläge, die durch austretende Sekrete aus dem Enddarm entstehen, zum Beispiel bei größeren Hämorrhoiden und bei fehlendem Feinverschluss. Ekzeme können aber auch durch Schwitzen, Allergien oder Neurodermitis entstehen. Auch Fisteln, Fissuren können zu Entzündungen und Juckreiz führen. Auch Erkrankungen wie

Buchtipps

Martin Wilhelmi
Der Po-Doc

€ 18,50
2019, Trias
ISBN: 9783432110264

Wie funktioniert der Anus und wofür brauchen wir ihn überhaupt? Wie schmeckt der Anus? Was kommt raus und was darf rein? Wie halten wir Po und Anus fit? Dies und noch viel mehr beantwortet Dr. Wilhelmi, Facharzt für Gastroenterologie, augenzwinkernd und spannend wie ein Krimi.

Diabetes, Leber-, Nieren- und Schilddrüsenerkrankungen können Auslöser sein. Auch Parasiten, allen voran kleine Madenwürmer, kommen infrage. Suchen Sie einen Arzt auf, um die Ursache des Juckreizes zu ergründen.

Analfissur

Eine Fissur ist ein Riss in der Haut des Anus. Der Schmerz kann stechend, brennend, dumpf oder drückend sein und sowohl während als auch nach dem Stuhlgang auftreten und in die Umgebung ausstrahlen. Als allgemeine Basistherapie wird eine ballaststoffreiche Ernährung, um den Stuhl weich zu machen, empfohlen. Meist wird auch eine Nifedipin-Salbe, die den Druck des Schließmuskels senkt, verordnet. Außerdem können Hamamelissalben oder Zinkoxidsalben zur Besserung der Beschwerden beitragen.

Analfisteln

Fisteln sind Verbindungen zwischen Strukturen im Körper, die normalerweise nicht verbunden sind. Es sind eitrige, röhrenförmige Wege, die sich in und um den Anus bilden können. Zu Beginn des Krankheitsgeschehens steht meist eine Entzündung der so genannten Proktodealdrüsen, von wo aus sich die Entzündung ausbreitet. Abszessbildung und Fisteln sind die Folge. Die Behandlung besteht in einer chirurgischen Entfernung von Abszess und/oder Fistelgang.

Reinigen Sie Ihren Po nur mit Wasser und weichem Toilettenpapier.





Gefangen im Gedankenkarusell

Foto: gettyimages

Kennen Sie das? Aufgaben und Erledigungen, Probleme und Sorgen spielen scheinbar Ping-Pong im Kopf und Sie fühlen sich einfach nur nervös, angespannt und unruhig? Dann wird es höchste Zeit für eine Portion natürliche Entspannung!

Fast 40% aller Österreicher fühlen sich durch Stress im Beruf wesentlich beeinträchtigt, 25% durch Stress in der Freizeit. Schwerwiegende Folgen wie Panikattacken, Angst, Schlafstörungen oder burnout-ähnliche Zustände gehören für viele Betroffene bereits zur Tagesordnung.

Mehrfachbelastung vom Job bis zur Freizeit

Um aktiv etwas dagegen zu tun, gilt es zunächst die Ursachen zu ergründen – und die können vielfältig sein. Eine in Deutschland veröffentlichte Studie entlarvt die Hauptstressfaktoren unserer modernen Gesellschaft: An erster Stelle steht der Beruf. Wir sind ständig per E-Mail und telefonisch erreichbar, hasten von einem Termin zum nächsten. Viele Berufstätige fürchten sich zudem davor, ihren Job zu verlieren. Der nächste Brennpunkt ist die ständige Mehrfachbelastung: Neben dem Job gilt es Familie und Freizeit unter einen Hut zu bringen. Die Kinder zum

Sport bringen, den Einkauf erledigen, zwischendurch noch schnell die Wäsche aufhängen und mit dem Hund Gassi gehen, dann auf einen Sprung ins Fitnessstudio – ohne Multitasking geht scheinbar gar nichts mehr.

Abschalten unmöglich

Tag für Tag sind wir also mit vielen belastenden Faktoren konfrontiert – was aber passiert dabei genau in unserem Körper? Unzählige Reize prasseln auf uns ein, durch die ständige Überforderung geht der natürliche Reizfilter im Gehirn irgendwann „über“ und die Nervenzellen stehen buchstäblich unter Strom. Der Körper reagiert darauf mit Nervosität, innerer Unruhe und einem Gedankenkarusell, das sich ständig dreht. Wir sind tagsüber angespannt und leicht reizbar, abends kommen wir nicht zur Ruhe und können uns nicht entspannen – abschalten ist unmöglich. Oft sind auch Schlafprobleme die Folge. Ein Teufelskreis entsteht.

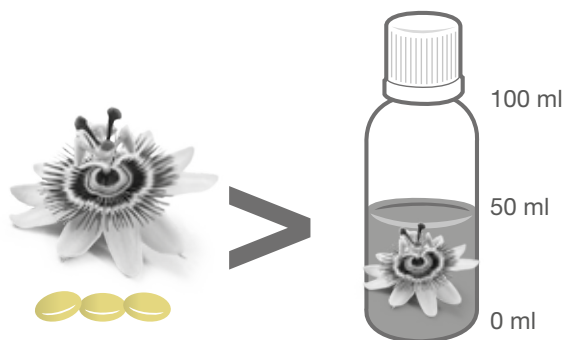
Schluss damit

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, braucht es den Willen etwas zu ändern, sich bewusst Auszeiten zu gönnen und sich Freiräume zu schaffen. Aber oft reicht das nicht aus. Zuerst muss Ruhe ins System kommen, denn erst dann ist man wieder in der Lage die Dinge anzupacken. Genau dafür wurden pflanzliche Arzneimittel-Dragees mit Passionsblumen-Extrakt entwickelt. Diese pflanzlichen Arzneimittel kommen bei nervösen Unruhezuständen, leichten Stresssymptomen oder Erschöpfungszuständen zum Einsatz.

Gute Wirkung und sehr gut verträglich

Das pflanzliche Produkt ist, wie wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, der Standardmedikation nicht unterlegen²: Passionsblume Dragees verursachen keinerlei Abhängigkeit oder Gewöhnungseffekte, sie machen Sie auch nicht müde, wodurch die Dragees ohne Bedenken längerfristig eingenommen werden können.

Warum Sie mit Passionsblume Dragees besser beraten sind als mit Tropfen!



Drei Dragees mit je 425 mg Passionsblumen-Extrakt reichen aus, um Sie mit der offiziell empfohlenen Tagesdosis zu versorgen. Um diese Dosis zu erreichen, müssten Sie täglich mehr als eine halbe Flasche, meist alkoholhaltiger, Passionsblume-Tropfen zu sich nehmen!

¹ Vgl. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/282578/umfrage/umfrage-zu-den-groessten-stressfaktoren-im-alltag-nach-geschlecht/>

² Vgl. Akhondzadeh S, et al. Passionflower in the treatment of generalized anxiety: a pilot double-blind randomized controlled trial with oxazepam. J Clin Pharm Ther. 2001 Oct;26(5):363-7

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE STRESS- BEWÄLTIGUNG



Qualität aus
Österreich.

Dr. Böhm® Passionsblume. Schluss mit dem Stress.

Oft verfolgt uns der Stress bis zum späten Abend. Anstatt einzuschlafen, drehen sich unsere Gedanken. Der Passionsblumen-Extrakt kann hier zweifach helfen: Tagsüber **mit dem Stress besser umzugehen** und abends **besser abzuschalten**.

Dr. Böhm® Passionsblume beruhigt das gestresste Nervensystem und sorgt für innere Entspannung. So können Sie die **Herausforderungen** des Berufs- und Privatlebens **besser bewältigen**.

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

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



Detox Säure- und Basen- Haushalt im Einklang

Von allem zu viel: Zu viel Stress, zu viel Arbeit, zu viel Alkohol, zu viel ungesundes Essen, zu viel Rauchen, zu viele Medikamente. Von allem zu wenig: Zu wenig Sport, zu wenig Freizeit, zu wenig Obst und Gemüse und regelmäßig zu wenig Schlaf und Entspannung. Das Ungleichgewicht zwischen dem Zuviel und Zuwenig wird zum Dauerzustand. Dazu kommen Umweltgifte wie Abgase, Ozon, Smog, Pestizide und Insektizide oder UV-Strahlen, Handystrahlen, Hormonbelastungen in Fleischwaren, Konservierungsmittel und noch vieles mehr.

Sind Sie sauer?

Unser Blut hat einen vorgegebenen Normbereich für das Verhältnis

*Der Lebensalltag birgt in Bezug auf Ernährung all-
hand Fall und mögliche Fehlerquellen. Detox ist
die Abkürzung für den englischen Begriff
„detoxification“ und steht für Entgif-
tung und Entschlackung.*



von Mag. pharm. René Gerstbauer

zwischen Basen und Säuren. Den Status quo bestimmt man anhand des pH-Wertes. Dieser gibt Aufschluss darüber, ob der Körper „sauer“ ist oder nicht. Eine Abweichung in die saure Richtung nennt man Azidose (Übersäuerung) und in die basische Richtung Alkalose. Damit ein Abweichen über den Normbereich hinaus nicht passiert, haben wir über die Lunge und die Nieren verschiedene

Möglichkeiten, das zu verhindern. Sollte es aber trotzdem zu einer Entgleisung kommen, liegt auf jeden Fall eine krankhafte Störung vor, die vom Arzt behandelt werden muss.

80:20 – so soll es sein

Die Aufteilung der Ernährung sollte deutlich zugunsten der basischen Lebensmittel ausfallen, nämlich etwa

zu 80 Prozent. Wenn dies über lange Strecken nicht der Fall ist, kann es zu einer milden Form der Übersäuerung kommen, die von einem gesunden Menschen allerdings problemlos kompensiert werden kann.

„Entgiften“ – darauf kommt es an

Beim so genannten Entgiften geht es im Wesentlichen um zwei verschiedene Organe, nämlich die beiden Nieren und die Leber. Beide Organsysteme spielen bei der Ausscheidung von Schadstoffen eine bedeutende Rolle. Zu den Aufgaben der Nieren gehören neben der Ausscheidung harnpflichtiger Substanzen und damit der „Entgiftung“ auch die Regulation des Wasser-, Elektrolyt-, Mineral- und Säure-Basen-Haushaltes, die Blutdruckregulation und die Produktion verschiedener Hormone. Eine herabgesetzte Ausscheidung unnützer oder schädlicher Substanzen wie der Harnsäure, von Harnstoff, des Kreatinins oder von Fremdstoffen kann auf Dauer zur Entstehung von Krankheiten führen, wie zum Beispiel Gicht, Störungen des Elektrolythaushaltes, Nierensteine bis hin zum Nierenversagen. Zu den Aufgaben der Leber gehört neben der

Entgiftung beziehungsweise dem Abbau zahlreicher Fremdstoffe (wie z. B. Medikamente) auch die Produk-



TIPP

vom Apotheker

Eine erfolgreiche Entschlackung wird erzielt, wenn Folgendes vermieden wird: Rauchen, Paniertes oder Frittiertes, Fertiggerichte, Süßstoffe und Zuckerersatzstoffe, Alkohol, Transfette, Nitrosamin (zu viel rotes Fleisch), UV-Strahlen meiden, überhöhter Medikamentenkonsum – wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, sollte unbedingt seinen Vitalstoffstatus im Auge behalten. Ihr Apotheker ist Ihnen gerne dabei behilflich, die Ernährungsgewohnheiten so umzustellen, dass ein gesundes Gleichgewicht im Körper schnell erreicht werden kann.



Alpinamed®
URKRAFT DER NATUR

Pack's an.

Mit der Wurzel.



NEU in Ihrer Apotheke!

Immunsystem & Zellschutz

Für alle Ernährungs- und Gesundheitsbewussten: Kurkuma in Kombination mit grünem Tee. Anti-Aging-Tipp: plus Vitamin C zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress. Preiswerte Kurpackung.

Auch mit Kurkuma!



Für ein gutes Bauchgefühl



Hochdosiertes Kurkumaliquid

Nahrungsergänzungsmittel

DA-Buchtipp



Das Vital-Teller-Modell

Zwei Handvoll Gemüse, eine Handvoll Eiweiß, eine Handvoll Kohlenhydrate und ein Schuss hochwertiges Fett – diese einfache Formel stellt sicher, dass wir in der richtigen Relation mit Nährstoffen versorgt werden und uns fit und energievoll fühlen.

Einfach erklärt und mit variantenreichen Rezepten lustvoll umgesetzt, zeigt Apothekerin, Ernährungsberaterin und Kochbuchautorin Karin Hofinger, dass ihr neues Ernährungsmodell alltagstauglich, vielseitig und rundum wohltuend ist.

Das Vital-Teller-Modell.

Von Mag.pharm. Karin Hofinger, Kneipp Verlag Wien, ISBN 978-3-7088-0767-7.

Zu beziehen auch bei Buchaktuell, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien, Tel.: 01/406 68 75, E-Mail: buchaktuell@apoverlag.at, Homepage: www.buchaktuell.at. Wir liefern ohne Versandkosten.



Smoothies einfach selbst machen!

tion der Galle. Darüber hinaus ist sie an zahlreichen Stoffwechselprozessen beteiligt.

Die Entgiftung erfolgt über diverse hepatische Enzymsysteme. Wird die Leber in ihrer Entgiftungsaufgabe durch große Belastungen überfordert, so kommt es zur Entstehung von Krankheiten.

Freie Radikale sind kleine Moleküle, denen ein Elektron fehlt. Wenn ein Elektron fehlt, werden diese Moleküle aggressiv in dem Bestreben, einem anderen Molekül ein Elektron wegzunehmen, um wieder vollständig zu werden. Durch das Entreißen entstehen neue freie Radikale. Hier kommen nun die Antioxidantien ins Spiel. Diese können freie Radikale entschärfen, eben bevor sie einen Schaden anrichten können. Eine gesundheitliche Belastung ist zu befürchten, wenn das Gleichgewicht zwischen freien Radikalen und den zur Verfügung stehenden Antioxidantien zugunsten der freien Radikale kippt. Dann laufen wir Gefahr zu erkranken. So kommt es zu Entzündungen unterschiedlichster Art, Krebserkran-

Lebensmittel



Vollkornprodukte und nahezu alle Gemüse- und die meisten Obstsorten eignen sich sehr gut, um den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht zu bekommen oder ihn in Balance zu halten.



Diverse Weißmehlprodukte (z. B. Semmeln, Nudeln), fette Wurst- und Fleischwaren, Zucker, Kaffee und Alkohol gehören zu jenen Lebensmitteln, die die Säurebildung im Körper fördern.

kungen, Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, häufige Infektanfälligkeit und Stoffwechselkrankheiten, aber auch Alterserscheinungen, im Speziellen die Haut betreffend, Energie- und Kraftlosigkeit, chronische Müdigkeit und Burn-out.

Haben Sie Probleme mit dem Rücken?



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

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

Wissenschaftlich bewiesen*:



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

1 Kapsel täglich
natürlich
ohne Nebenwirkungen

Neuronal Kapseln wirken im Vergleich zu Analgetika vollkommen anders.

Neuronal® ist in Apotheken erhältlich.
PZN 4126962

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

* Referenz:

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

Copyright Panakea d.o.o.

NEU

Verursachen Ihnen Ihre Gelenke immer noch Probleme?

Haben Sie schon fast alles ausprobiert?

ARTHRONAL®

FÜR FLEXIBLE UND JUGENDLICHE GELENKE



Pharmazeutisch optimierte Zusammensetzung:

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



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

Endlich eine Kombination, die wirklich hilft!

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

www.arthronal.com



Wer rastet, der rostet – und kostet

Warum ist Bewegung gut für unseren Körper?

Unsere Vorfahren mussten zum Überleben jagen und sammeln. Heute ist unser Energieaufwand zur Nahrungsbeschaffung um ein Vielfaches gesunken. Das hat enorme Auswirkungen auf unseren Körper, da dieser nach wie vor auf ein gewisses Maß an Bewegung ausgelegt ist.

Unsere Organe im Körper sind voneinander abhängig und funktionieren letztendlich nur als eine Einheit. In und auch zwischen diesen Organen bewegen sich Flüssigkeiten, werden Botenstoffe ausgetauscht, altes Gewebe abgebaut und ersetzt. Ein

Schmerzbedingte Bewegungseinschränkungen in den Gelenken, Leistungseinbußen, Herzrasen, Blutdruck und äußerliche Alterserscheinungen – ab einem gewissen Alter baut der Körper ab. Manche kommen immer mehr zum Stillstand. Andere bleiben mobil und gesund.



von Kacheata Eath, PT, MSc

Kreislauf, den wir selbst mit Bewegung beeinflussen können. Bewegen wir uns wenig oder gar nicht, verliert unser Körper immer mehr Muskelkraft. Das hat zur Folge, dass der Energieumsatz kippt und oft Übergewicht das Ergebnis ist. Die Konsequenz daraus sind weitreichende gesundheitliche Risiken wie Gelenks-

erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck, Depression, Stoffwechselerkrankungen und vieles mehr. Die Auffassung, dass unsere Muskeln reine biomechanische Maschinen sind, ist von Forschern schon längst widerlegt worden. Sie sind keine schlichten Befehlsempfänger, deren einzige Aufgabe darin besteht, die

Eltern können selbst die wichtigsten Grundsteine für Bewegungserfahrungen der Kinder legen. Sie müssen es ihnen vorleben.

Kommandos des Gehirns zu befolgen. Vielmehr gelten Muskeln als eines der komplexesten Organsysteme nach dem Gehirn. Muskeln erteilen selbst Befehle an andere Organe und setzen unentwegt Signalstoffe frei. Durch das Ausschütten spezieller Moleküle kommunizieren sie so mit dem Rest des Körpers wie Leber, Bauchspeicheldrüse und dem Immunsystem. Sie nehmen sogar Einfluss auf das Gehirn. Wer also die mannigfaltigen Prozesse in unserem Körper in Gang halten möchte, tut gut daran seine körperlichen Aktivitäten aufrechtzuerhalten.

Prävention & Gesundheitskosten

Unumstritten ist, dass Bewegungstraining mit Maß und Ziel ein sehr effektives Mittel ist, um Erkrankungen zu verhindern und Krankheitsfolgen zu vermeiden. Je nachdem, wie sehr der Körper beansprucht wird, passen sich die beteiligten Organe an. Daher ist es sehr ratsam, sein Trainingsprogramm progressiv zu gestalten, um unseren Körper nachhaltig zu stärken. Eltern müssen verstehen, dass Leibeserziehung sicher nicht nur die Aufgaben von Bildungsinstitutionen ist. Eltern können selbst die wichtigsten Grundsteine für Bewegungserfahrungen der Kinder legen. Sie müssen es mit einer ehrlichen Passion vorleben. Somit wird es eine wichtige, aber vor allem selbstverständliche Säule im Leben der Kinder. Es werden



„Wir hören nicht auf, uns zu bewegen, weil wir alt werden. Wir werden alt, wenn wir aufhören, uns zu bewegen.“

durch das eigene Engagement der Eltern die Kinder, sie selbst und das Gesundheitssystem kurz-, mittel- und langfristig profitieren.

Schmerzen & Lebensqualität

Altersbedingte Verschleißerscheinungen in Gelenken sind normale Zeichen des Lebens. Diese Verschleißerscheinungen haben bei einem aktiven Lebensstil kaum Symptome. Anders verhält es sich bei einem passiven Bewegungsverhalten. Ein Körper, der

eher passiv ist, hat eine andere Wahrnehmung. Gewisse Bewegungsmuster werden dann vom Gehirn als Gefahrenpotenzial wahrgenommen. Er ist empfindlicher gegenüber „gewöhnlichen“ Belastungen, da das Gehirn übersensibel reagiert. Falls Schmerzen bei Bewegung auftreten sollten, müssen diese vom Arzt untersucht und bei gegebenem Anlass anschließend vom Physiotherapeuten behandelt werden. Hierbei werden nach einer umfangreichen Anamnese die Ziele des Patienten gemeinsam geklärt. Eines der wichtigsten Ziele ist natürlich, die Schmerzen zu minimieren und die Lebensqualität wieder zu erhöhen. Eine grundlegende Maßnahme der Therapie ist die Edukation. Dabei wird besonders auf den Lebensstil eingegangen und soweit angepasst, dass die darauffolgende Bewegungstherapie nachhaltig wirksam sein kann.

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

Mit einem individuellen angepassten Trainingsprogramm werden Schmerzen nach kurzer Zeit minimiert. Zielgerichtete Bewegungstherapie hat darüber hinaus noch viele positive Nebenwirkungen.



Teil 1

Krankes Kind ... Grippe, oder was?

Jährlich erkranken weltweit zwischen 10 und 15 Prozent der Bevölkerung an der „Echten Grippe“ (Influenza), das sind in Österreich 800.000 bis 1,2 Mio. Personen. Die höchsten Erkrankungsraten findet man bei Kindern und Jugendlichen.



von Ass.-Prof. DDr. Peter Voitl, MBA

Erkrankt das Kind, sind Mutter und Vater immer sehr besorgt und meist verunsichert, ob man gleich zum Arzt gehen oder noch abwarten soll. Ist es für den Laien doch nicht einfach, zwischen einer einfachen Erkältung und der Echten Grippe zu unterscheiden.

Echte Grippe oder grippaler Infekt?

Bei der Echten Grippe (Influenza) handelt es sich um jene Grippe, gegen die geimpft werden kann. Sie ist eine Viruserkrankung, die meist im Winterhalbjahr auftritt und vor allem Kinder sowie Ältere und chronisch Kranke betrifft und zu schweren Krankheitsverläufen führen kann.

Acht Erkrankungen pro Jahr sind bei Kindern unter sechs Jah- ren keine Seltenheit.

Die Ansteckung erfolgt durch eine Tröpfcheninfektion (Husten, Niesen etc.). Das Virus wird in die Lunge eingeatmet, setzt sich dort fest und vermehrt sich. Die Folge ist eine Entzündung der Atemwege; nach ein bis drei Tagen entwickelt sich das typische Krankheitsbild. Die Patienten sind ein bis zwei Tage vor und bis zu sieben Tage nach Auftreten der Symptome ansteckend.

Ein grippaler Infekt beginnt in der Regel nicht so akut wie eine Virusgrippe, vielmehr dauert es Tage, bis die Symptome allmählich zum „Vollbild“ angewachsen sind. Das Fieber ist meist nicht so hoch, und ein Schnupfen gehört immer dazu. Das Krankheitsgefühl ist viel geringer.

Symptome

Typisch für die Echte Grippe ist das plötzliche Einsetzen schwerer Symptome. Im Vordergrund stehen Allgemeinsymptome wie Gliederschmerzen, Kopfschmerzen, Fieber, Schüttelfrost, allgemeines Krankheitsgefühl und Schwäche sowie Appetitlosigkeit. Weiters treten trockener Husten und Halsschmerzen auf. Bei Kindern kommt es häufig auch zu Übelkeit oder Erbrechen. Sie sollten unbedingt zum Arzt!

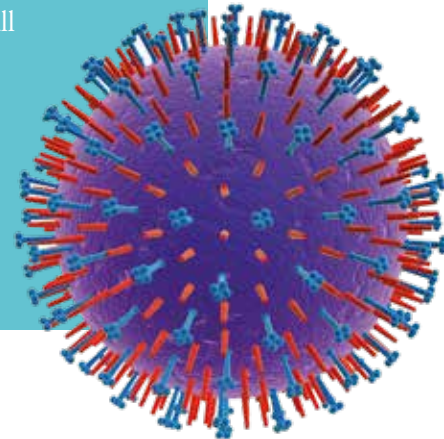
Die Krankheitsdauer beträgt meist sieben bis 14 Tage, ein allgemeines Schwächegefühl und Appetitlosigkeit können jedoch noch über Wochen hinaus andauern.

Behandlung

Die Behandlung einer Influenza erfolgt meist symptomatisch, es werden fiebersenkende bezie-

Typischen Anzeichen für eine Erkältung

- Die Nase beginnt zu rinnen, zunächst wird wässrig-klares Sekret produziert, das allmählich dickflüssig und bei einer zusätzlichen bakteriellen Infektion grüngelb wird.
- Sind die Nebenhöhlen befallen, ist oft die Nasensekretion blockiert.
- Ein kratziges Gefühl im Hals oder gerötete Augen können ebenso Teil der Erkrankung sein, wie Lymphknoten am Hals, die geschwollen und berührungsempfindlich sind.
- Müdigkeit, Niedergeschlagenheit gesellen sich zu leichtem Fieber, Husten, Kopf-, Hals- und Gliederschmerzen.
- Die Nasenatmung wird aufgrund der angeschwollenen Nasenschleimhäute schwierig bzw. unmöglich.
- Zwischen Nase und Mittelohr besteht eine offene Verbindung (Tuba auditiva Eustachii), die im Normalfall luftdurchgängig ist. Wird diese Verbindung durch vermehrten Schleim verlegt, entsteht ein Druckgefühl in den Ohren. Kinder hören plötzlich schlechter.



hungsweise schmerzstillende und hustendämpfende Medikamente eingesetzt. Bettruhe ist anzuraten, da eine Grippe eine große Belastung für den Körper darstellt. Zur Therapie der Grippe steht auch ein Medikament zur Verfügung, das direkt gegen das Virus wirksam ist. Es muss aber möglichst rasch, auf jeden Fall innerhalb von 48 Stunden nach Auftreten der Symptome, vom Arzt verschrieben werden. Es kann auch die Ausbreitung des Virus begrenzen. →



**Kinder können ab einem Alter von
sechs Monaten gegen Grippe geimpft werden.**

Die Impfung

Der Impfstoff besteht aus abgetöteten oder abgeschwächten Virusbestandteilen und wird vom Arzt verabreicht. Dieser entscheidet auch, ob Personen nicht gegen Grippe geimpft werden sollten, zum Beispiel Allergiker. Die Impfung selbst ist sehr gut verträglich. Der Schutz beginnt etwa eine Woche nach der Impfung, zwei Wochen später besteht voller Impfschutz. Der Impfschutz sollte jährlich erneuert werden, denn Grippeviren ändern sich ständig.

Der Impfstoff muss jedes Jahr an die sich regelmäßig ändernden Virenstämme angepasst werden. Auch bei Schwangeren ist die Impfung ohne erhöhtes Risiko möglich. Schwangerschaft, Geburt, Wochenbett und Stillperiode sind mit einer erhöhten gesundheitlichen Belastung verbunden, bei denen Influenzavirusinfektionen besonders gefährlich werden können.

Mehr Infos unter www.kinderarzt.at

- **Natürliche Waffen**

Abwehrkräfte mit pflanzlicher Hilfe stärken

- **Fenchel –**

gut für Verdauung und Bronchien

- **Gewinnspiel**

Hotel „Die Sonne“ Saalbach

*Gesund
durch den
Herbst*

Abwehrkräfte

mit pflanzlicher Hilfe stärken

Um sich gut gegen das Auftreten solcher Infekte zu wappnen, ist es sinnvoll, ein paar Regeln zu beachten. So ist es beispielsweise wichtig, auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse zu achten. Ebenso sollte auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Am besten hierfür geeignet sind Wasser und ungesüßte Kräutertees. In den Alltag sollte ausreichend Bewegung – am besten an der frischen Luft – integriert werden. Zudem sollte auf ausreichend Schlaf und das Vermeiden von

Die kalte Jahreszeit steht vor der Tür und mit ihr auch die Erkältungszeit mit lästigen Beschwerden wie Abgeschlagenheit, Fieber, Schnupfen, Husten etc. Bei Erwachsenen liegen zwei bis vier solcher Erkältungen im Normalbereich.



von Mag. pharm. Stefanie Briganser

Stress Wert gelegt werden. Rauchen und Alkohol sind möglichst zu vermeiden, da diese das Risiko, sich eine Erkältung einzuholen, erhöhen. Weiters ist es wichtig, auf grundlegenden

de Hygienemaßnahmen wie häufiges Händewaschen zu achten (s. S. 14). Es ist ebenso sinnvoll sich die Kraft der Pflanzen zunutze zu machen, um die Abwehrkräfte zu stärken.



Der Sonnenhut wird bei Erkältungskrankheiten eingesetzt.

Sonnenhut

Echinacea purpurea, der Sonnenhut, stammt ursprünglich aus dem östlichen Nordamerika und Mississippi-Becken, wird aber heute auch in Europa angebaut. Es gibt einige Sonnenhutarten, wobei drei von ihnen zur Arzneimittelherstellung herangezogen werden. Für medizinische Zwecke werden hauptsächlich seine Wurzeln verwendet, aber auch oberirdische Teile können zum Einsatz kommen. Der Sonnenhut wird sowohl zur Vorbeugung als auch Therapie von Erkältungskrankheiten verwendet. Seine Inhaltsstoffe wirken gegen krankmachende Viren und Bakterien und kurbeln gleichzeitig das Immunsystem an, indem Zellen, welche die krankmachenden Keime vernichten, angeregt werden. So führen Präparate aus dieser Pflanze zu einer Senkung des Ansteckungsrisikos und einer Milderung der Symptome, es werden zusätzliche Infektionen mit weiteren Krankheitserregern verhindert und auch die Gefahr, sich nach einer überstandenen Erkältung sofort wieder anzustecken, wird vermindert.

Die Kapland-Pelargonie fördert die Tätigkeit der Flimmerhärchen der Atemwege.

Kapland-Pelargonie

Die Kapland-Pelargonie ist eine speziell in Südafrika beheimatete Geranienart, welche auch als afrikanische Umkaloabo-Wurzel bezeichnet wird. Extrakte aus ihren Wurzeln werden im Zusammenhang mit Erkältungskrankheiten verwendet. Sie regt das Immunsystem an, wirkt gegen Bakterien und Viren und fördert die Tätigkeit der Flimmerhärchen der Atemwege, wodurch Krankheitserreger schneller aus dem Körper ausgeschieden werden können und so die Dauer der Erkrankung verkürzt wird.

Färberhülse

Die Färberhülse, auch Wilder Indigo genannt, kommt aus Nordamerika. Ihre getrocknete Wurzel wurde schon von den Ureinwohnern Nordamerikas verwendet. Sie gaben ihren Kindern einen Extrakt der Wurzel, wenn sich eine Erkältung ankündigte, um einen Ausbruch zu



TIPP

von der Apothekerin

Die beschriebenen Pflanzen beziehungsweise Propolis sind unter anderem als Tropfen, Säfte, Sprays, Lutschtabletten, Kapseln oder Tee und in Kombinationspräparaten erhältlich. Je nach Produkt sind diese für Kinder ab einem Jahr geeignet. Bei allen Präparaten ist es wichtig, sie ab den ersten Erkältungszeichen anzuwenden, da sie so am effektivsten wirken. Wenn innerhalb von drei Tagen keine Besserung der Symptome eintritt oder sich diese verschlimmern, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

verhindern. Heute wird für Medikamente ebenfalls die Wurzel der Pflanze verwendet. Sie regt die Bildung von Abwehrzellen im Körper an, wodurch es bei Erkältungskrankheiten zu einer schnelleren Genesung kommt, da eine Vermehrung der Abwehrzellen zu einer besseren Abwehr der Krankheitserreger führt.

Lebensbaum

Diese immergrüne Zypressenpflanze, auch Thuja genannt, wächst in Nordamerika und findet seit dem 16. Jahrhundert als Heilmittel Verwendung. Für medizinische Produkte werden die Spitzen und Blätter der ein- bis zweijährigen Pflanze





Thuja wird sowohl bei akuten als auch bei chronischen Atemwegsinfektionen eingesetzt.

herangezogen, welche im Juni und Juli gesammelt werden, um so die optimale Wirkstoffzusammensetzung zu erhalten. Sie hat eine direkte Wirkung auf Viren und fördert die Kommunikation zwischen den Abwehrzellen. So kommt es zu einer Verkürzung der Krankheitsdauer und die Symptome werden abgeschwächt. Die Anwendung der Pflanze ist sowohl bei akuten

als auch bei chronischen Infektionen der Atemwege geeignet.

Zistrose

Bei der Zistrose handelt es sich um einen kleinen Busch, der im Mittelmeerraum beheimatet und seit der Antike aus der griechischen Volksheilkunde bekannt ist. Extrakte aus der Zistrose wirken gegen Viren und Bakterien und kurbeln das Immunsystem an. Weiters führt die Pflanze bei Infektionen der Atemwege zu einer schnelleren Genesung und auch die Beschwerden der Erkrankung werden gelindert. Die Zistrose kann auch für Mundspülungen verwendet werden, wodurch die Zahl der Bakterien in der Mundhöhle abnimmt.

Ingwer

Die Knollenwurzel aus Südostasien ist schon seit Jahrhunderten aus der Traditionellen Chinesischen Medizin

(TCM) und der indischen Medizin (Ayurveda) bekannt. Sie wirkt gegen Viren und Bakterien, regt das Immunsystem an und führt außerdem zu einer Linderung der Symptome einer Erkältungskrankheit.

Propolis

Propolis, auch Bienenkitharz genannt, wird von der Honigbiene produziert und dient zum Stopfen von Ritzen und Rissen im Bienenstock; außerdem hält Propolis den Bienenstock keimfrei, damit sich keine Krankheiten unter den Tieren ausbreiten können. Sie besteht aus dem Harz von Knospen, Blättern und Baumrinden und wird im Bienenstock mit Wachs und Pollen vermischt und mit einem speziellen Speichelsekret der Tiere vermischt. Propolis beinhaltet viele Vitamine und Mineralstoffe und wirkt gegen Viren, Bakterien und Pilze. Zusätzlich ist sie immunstärkend und in dieser Hinsicht auch für die Langzeitanwendung geeignet.



Propolis beinhaltet viele Vitamine und Mineralstoffe und wirkt immunstärkend.

Fenchel –

gut für Verdauung und Bronchien



Die Verwendung von Fenchel hat in Europa eine lange Tradition. Hildegard von Bingen hatte die Pflanze schon im 12. Jahrhundert als Heilmittel bei verschleimten Atemwegen sowie bei Magen- und Verdauungsproblemen empfohlen. Diese Anwendung hat sich in den letzten Jahrhunderten nicht wesentlich verändert und ist mittlerweile sogar wissenschaftlich untermauert.

Die Wirksubstanzen des Fenchels finden sich vor allem im ätherischen Öl. Dieses wirkt krampflösend, antibakteriell, entzündungshemmend, schleimlösend und regt die Freisetzung diverser Verdauungssäfte an. Fenchel ist dadurch sehr vielfältig einsetzbar und empfiehlt sich sowohl bei Völlegefühl, krampfartigen Bauchschmerzen, Blähungen als auch bei Husten.

Es gibt verschiedene Fenchelsorten: Neben dem Gemüsefenchel, der ausschließlich als Gemüse benützt wird, werden die Früchte vom Bitterfenchel und seltener vom Süßen Fenchel arzneilich verwendet. Neben dem Tee aus den Früchten eignen sich insbesondere bei Verdauungsbeschwerden auch Massageöle oder Salben für die äußerliche Anwendung. Hierfür wird die Ölmischung oder die Salbe am Bauch im Uhrzeigersinn einmassiert. Das

Fenchel bereichert uns nicht nur als Gemüse, sondern ist auch – ob bei Husten oder Verdauungsproblemen – seit Langem Teil der europäischen Kräuterkunde.



von Mag. pharm. Arnold Achmüller

ätherische Öl sollte für diese Zubereitungen allerdings nur in kleinen Mengen verwendet und generell nicht innerlich eingenommen werden. Das Fenchelöl enthält nämlich das in hohen Dosen gesundheitsschädliche Estragol. In den arzneilich genutzten und über das Arzneibuch geprüften Kultursorten findet sich Estragol nur in sehr geringen Mengen. Deshalb gilt für Erwachsene die empfohlene Tagesdosierung von 7 g der getrock-

neten Früchte, aufgeteilt auf drei bis vier Tassen Tee pro Tag, als sicher. Für eine optimale Wirkstofffreisetzung empfiehlt es sich, die Früchte kurz vor der Teezubereitung im Mörser anzustoßen und anschließend mit dem heißen Wasser zu überbrühen. Fenchel ist gut verträglich. Einzig bei Allergie gegen Doldenblütler wie Karotte, Petersilie etc. sollte man auf Fenchel verzichten.





© Hotel „Die Sonne“ Saalbach

Hotel „Die Sonne“ Saalbach Winter – all inclusive – in Saalbach Winter- all-Inclusive-Paradies

All inclusive – so einmalig kann Winterurlaub sein. Im Hotel „Die Sonne“ in Saalbach. Mitten im lässigsten Skigebiet Österreichs. Das 4-Sterne-Superior-Hotel bietet, was man vom Sommer-Cluburlaub kennt – all inclusive. Purer Genuss, totale Vielfalt & durchdachte Services warten im stylischen Familien-Wellness-Hotel. Es ist idealer Ausgangspunkt für Skivergnügen im Skicircus Saalbach – Hintertglemm – Leogang – Fieberbrunn (270 km Pisten & 70 Lifte). Um die vielen Einstiegspunkte ins Skigebiet bequem und flexibel zu erreichen, stehen die Sonne-Skitaxis bereit. Retour geht es direkt via Piste oder per Hoteltaxi. Das exklusive Taxi-Service ist eine der vielen Luxus-Leistungen, die für Sonne-Hotelgäste all inclusive sind. Dazu gehören etwa auch alle Getränke, selbst Flaschen-

weine, Bier, Cocktails, Tee, Kaffee & viele Köstlichkeiten mehr.

Wellness-Vielfalt

Familien-Wellness bietet die „Sonnen-oase“ mit Hallenbad, Outdoor-Spaß-Pool, Infrarot-Insel und Indoor-„Liegewiese“. Absolute Ruhe versprechen „Sonnenhaus“ & „Zirben-Spa“ mit Saunen & Dampfbädern, Kaminzimmer, lauschigen Wasserbetten u.v.m. Zwischen Mitte Dezember und Mitte April ist „Die Sonne“ ideal für Skifahrer & Winter-Liebhaber, für Paare & Familien mit Kids. Sie alle genießen die totale Flexibilität und Bequemlichkeit des All-Inclusive-Hotels. Wer die ganze Pracht des Ski-Winters im Dezember genießen möchte, kann zwischen dem Urlaub mit Adventbonus (13.-22.12.2019: 1 Nacht geschenkt) oder dem Weihnachts-Special (22.-26.12.2019) wählen.

„**DA** – Deine Apotheke“ verlost 3 Übernachtungen für 2 Personen im Doppelzimmer im 4-Sterne Superior Hotel „Die Sonne“ in Saalbach im Salzburger Land, mit umfassendem „Die Sonne-All-Inclusive-Arrangement“ (Frühstück, Après-Ski-Buffer, 5-Gang-Abendmenü, alle Getränke, Wellness u.v.m.).

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Hotel Sonne“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2019. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

KONTAKT

Hotel „Die Sonne“ Saalbach
Fam. Camilla & Hannes Schwabl
5753 Saalbach | Salzburger Land
Tel.: +43 6541 7202
www.hotel-sonne.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.



DA

DEINE APOTHEKE

LIFESTYLE

- **Strahlend schöne Haut**

Reinigung – so gehts!

- **Kochrezepte**

Schlutzkrapfen mit Kürbis & Pinienkernen

Belugalinsen mit marinierten Feigen

- **Rabatte & Gewinnspiele**



Reinigung – die tägliche Routine für **strahlend schöne Haut**

*Wir kennen das alle, die Überwindung am Abend,
nach einem gestressten Tag müde, sich abzuschminken
beziehungsweise noch die Haut zu pflegen.*



von Azra Bisanovic

A b und zu geht man vielleicht ins Bett, ohne sich dem täglichen Ritual zu unterziehen: der

Gesichtsreinigung beziehungsweise -pflege. Doch auf Dauer geht das nicht gut, denn die Haut schlägt gerne mit Unreinheiten oder Rötungen zurück. Schon packt uns das schlechte Gewissen. Wie oft greifen wir uns unbewusst ins Gesicht? Schmutz, Staub und Schweiß legen sich schnell auf die Haut und bringen diese komplett durcheinander. Rötungen, mögliche Porenverstopfung und die Bildung von Mitessern sind die Folge. Schlafen zu gehen, ohne die Haut vorher zu reinigen, ist keine gute Idee, vor allem, weil sie abends viel zu verarbeiten hat. Deshalb ist es der erste und wichtigste Schritt, die Haut durch die Reinigung gesund zu erhalten und optimal auf die Pflege danach vorzubereiten. Ihre Apotheke verfügt über hochqualifizierte Hautpflegeprodukte, sodass die Reinigung und Pflege nicht nur auf den jeweiligen Hauttyp, sondern auch auf die verschiedenen Kundentypen abgestimmt werden kann.

Jedem Hauttyp seine Reinigung

Jeder von uns hat einen Hauttyp, der genetisch festgelegt ist. Was aber sich im Laufe der Jahre immer wieder verändert, ist der Hautzustand. Umwelt, Ernährung, Stress, Medikamente, Rauchen, die falsche Pflege,

aber auch verschiedene schlechte Gewohnheiten – wie zum Beispiel auf die Reinigung zu verzichten, erhöhter Alkoholkonsum und Rauchen – beeinflussen die Haut so sehr, dass sie sichtbar zu reagieren beginnt.

Reinigungsmilch, Reinigungsgel – oder was?

Reinigungsmilch eignet sich besonders für die trockene Haut, da sie nicht nur von all dem Schmutz befreit, sondern auch gleichzeitig Feuchtigkeit und ein angenehmes Gefühl spendet. Mit kreisenden Bewegungen auftragen und mit einem trockenen Kosmetiktuch abnehmen.

Damit der Rest aus den Poren entfernt wird, gilt als Schritt 2, immer ein Gesichtswasser zu verwenden.

Diese Kombi eignet sich außerdem für Frauen, die nicht täglich viel Make-up tragen und ihrer Haut gerne dieses längere Ritual gönnen.

Ein Reinigungsgel hingegen ist für diejenigen, für die es schnell gehen muss – am schnellsten gleich unter der Dusche. Aufschäumen und anschließend mit Wasser abspülen. Geeignet ist es vor allem für die Mischhaut.

Der momentane Favorit ist das 3-in-1-Gesichtswasser mit Mizellentechnologie. Ein Wattepad damit tränken und über das ganze Gesicht streichen. Es reinigt nicht nur das Gesicht, sondern entfernt auch das komplette Make-up. Außerdem ist es als Augen-Make-up-Entferner optimal.

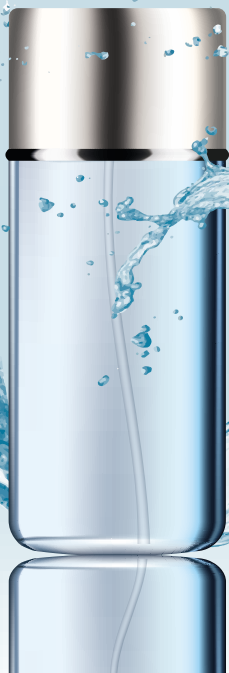


Mit einem Peeling wird die Haut von Schüppchen und verstopften Poren befreit. Sie strahlt und fühlt sich viel weicher an.

Augen zu!

Ein Augen-Make-up-Entferner ist ein Must für jede, sich schminkende Frau – sofern kein Mizellenwasser verwendet wird. Beides ist auf den pH-Wert der Tränenflüssigkeit abgestimmt, sodass keine Reizung der Augen oder am Lid entstehen kann.

Schlechte Gewohnheiten, wie zum Beispiel auf die Hautreinigung zu verzichten, beeinflussen die Haut.



Für die Reinigung ein Wattepad mit dem Reinigungsprodukt tränken, kurz auf das geschlossene Augenlid legen und dann leicht von oben nach unten streichen; so werden auch gleich die Wimpern gepflegt.

Samtig weiche Haut

Mit einem Peeling wird die Haut von Schüppchen und verstopften Poren befreit. Sie strahlt und fühlt sich viel weicher an.

Bei trockener Haut empfiehlt sich einmal pro Woche (nicht öfter!) zu peelen; bei einer eher fettreichen Haut ist die Anwendung zwei- bis dreimal pro Woche möglich. Das Peeling mit Wasser durch kreisende Bewegungen auftragen und danach gut abspülen. Dabei Mund und Augenpartie sowie evtl. entzündete Stellen aussparen. Es lässt sich auch ganz einfach selbst herstellen: ITL Meersalz mit 1 Zitrone und Olivenöl zu einer Paste mischen.

Haut verwöhnen

In der Übergangszeit kann unsere Haut mit Rötungen, Spannungsgefühl und Feuchtigkeitsverlust reagieren. Deshalb ist es wichtig, die Haut mit reichhaltiger Pflege zu verwöhnen. Nicht vergessen: Verschiedene Thermalwassersprays beruhigen die Haut nicht nur, sondern schenken dieser auch Feuchtigkeit. Falls Sie Ihre Haut noch intensiver verwöhnen möchten, so gelingt dies am besten mit einer Gesichtsmaske. Fältchen werden gelindert – und zudem sorgt sie für ein strahlendes Aussehen. Für ein weiches und genährtes Hautgefühl eine dicke Schicht auftragen, 5 bis 10 Minuten einwirken lassen und dann mit einem Kosmetiktuch oder Wasser entfernen. Nicht vergessen: Nicht nur die Gesichtshaut leidet bei niedrigen Temperaturen unter trockenen Stellen, sondern auch der ganze Körper. Von pflegenden Duschprodukten bis hin zu nährenden Körpercremen – es gibt ein breites Sortiment in Ihrer Apotheke.

unreine Haut	trockene Haut	empfindliche Haut	alternde Haut
starke Talgproduktion	Schüppchenbildung	Irritationen	sichtbare Fältchen
sichtbar in der T-Zone	Juckreiz	Kribbeln, Jucken, Spannen	Verlust der Spannkraft
ölige Haut mögliche Entzündungen	Spannungsgefühl	mögliche Hauterwärmung durch erweiterte Blutgefäße	Elastizität der Haut lässt nach



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

Ayurveda meets Landhausküche

SCHLUTZKRAPFEN mit Kürbis & Pinienkernen



© Hannes Eichinger

Dauer: 90 Minuten
Schwierigkeit: aufwendig

Zutaten für 20 Stück

Teig

200 g Dinkelmehl
 200 g Roggenmehl
 3 Eier
 25 ml Wasser (evtl. mehr)
 1 TL Olivenöl
 1 Prise Salz

Fülle

500 g Hokkaido- oder Butternusskürbis,
 in 5 mm große Würfel geschnitten
 ¼ TL Kreuzkümmelsamen, gemörsert
 ¼ TL Koriandersamen, gemörsert
 ¼ TL Fenchelsamen, gemörsert
 2 Pimentkörner, gemörsert
 Samen einer grünen Kardamomkapsel, gemörsert
 3 EL Ghee (indisches Butterschmalz)
 5 gr. Schalotten, geschält und fein geschnitten
 250 g Magertopfen
 150 g Kartoffeln, gekocht, geschält und passiert
 2 EL Petersilie, gehackt
 Salz
 2 EL Pinienkerne
 1 TL braune Senfsamen, ganz
 150 ml Obers

TIPP: Die Schlutzkrapfen lassen sich gut auf Vorrat herstellen – einfach blanchieren, danach in kaltem Wasser abschrecken, flach auflegen und einfrieren.

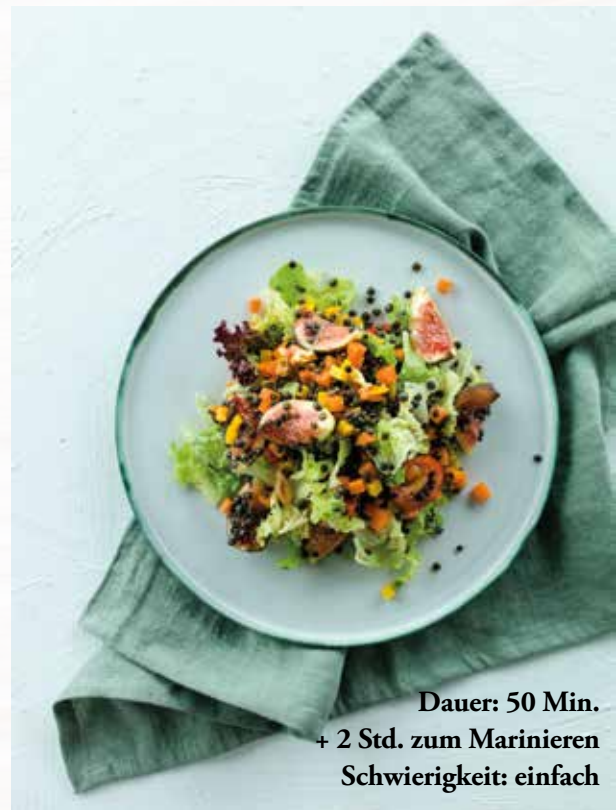
- 1 Für den Teig alle Zutaten in der Küchenmaschine verkneten. Es soll ein geschmeidiger, formbarer Teig werden. Danach in Frischhaltefolie einwickeln und für 30 Min. in den Kühlschrank legen.
- 2 Backofen auf 200 °C vorheizen.
- 3 Kürbiswürfel mit den Gewürzen vermischen, auf einem kleinen, mit Backpapier ausgelegtem, Blech verteilen und 15 Min. im Ofen garen. Danach auskühlen lassen und beiseitestellen.
- 4 Für die Fülle 2 EL Ghee erhitzen und Schalotten goldgelb anrösten. In einer Schüssel die Hälfte der Kürbiswürfel, Topfen, Schalotten, Kartoffeln sowie 1 EL Petersilie vermengen und mit Salz abschmecken.
- 5 Teig mittels Nudelmaschine dünn ausrollen und Kreise mit einem Durchmesser von etwa 6 cm ausstechen. Darauf jeweils 1 TL der Fülle setzen, zusammenklappen und mit einer Gabel zusammendrücken.
- 6 In einer Pfanne Pinienkerne ohne Fett rösten und vorerst auf einen kleinen Teller geben.
- 7 In einer großen Pfanne 1 EL Ghee erhitzen und die Senfsamen kurz anrösten. Restliche Kürbiswürfel hinzugeben, gut vermengen und mit Obers aufgießen.
- 8 Schlutzkrapfen in leicht gesalzenem Wasser ca. 5 Min. kochen. Rausnehmen und in die Pfanne zu den Kürbiswürfeln geben. Etwa 150 ml Kochwasser hinzufügen und alles noch einmal aufkochen lassen. Mit Pinienkernen und Petersilie bestreuen.

BELUGALINSEN mit marinierten Feigen

Zutaten für 4 Portionen

6 EL Walnussöl
 4 EL Balsamico
 Abrieb von ½ Bio-Orange
 Saft von 1 Orange
 1 Msp. Zimt, gemahlen
 1 Pimentkorn, gemörsert
 Samen einer grünen Kardamomkapsel, gemörsert
 5 frische Feigen, geviertelt
 160 g Belugalinsen
 1 Karotte, geschält und in kleine Würfel geschnitten
 1 gelbe Rübe, geschält und in kleine Würfel geschnitten
 4 Kirschtomaten, geviertelt
 1 Schalotte, geschält und in feine Ringe geschnitten
 1 Handvoll Babyspinat oder Blattsalat
 Salz
 schwarzer Pfeffer

- 1 Walnussöl, Balsamico, Orangensaft und -schale sowie Gewürze in einer Schüssel verrühren und die Feigen darin 2 Std. marinieren.
- 2 Linsen in ca. 500 ml Wasser 25 Min. köcheln lassen, dann Karotten- und gelbe Rübenwürfel zugeben. Weitere 5 bis 10 Min. köcheln, bis die Linsen weich sind – danach, falls notwendig, überschüssige Flüssigkeit abgießen.
- 3 Feigen aus der Marinade nehmen und beiseitestellen. Linsen in der Marinade 20 Min. ziehen lassen.
- 4 Kirschtomaten, Schalotten und Spinat oder Blattsalat unterheben, abschmecken und mit den Feigen anrichten.



Dauer: 50 Min.
+ 2 Std. zum Marinieren
Schwierigkeit: einfach

© Hannes Eichinger

TIPP: Marillen, Pfirsiche oder Kirschen lassen sich auf dieselbe Art marinieren und harmonieren wunderbar mit Linsen.



Eva Koppensteiner Ayurveda meets Landhausküche

2019, maudrich Verlag
 ISBN: 978-3-99002-086-9
 € 24,70

Ob Fleisch, Fisch, Gemüse oder Süßes, mit Hilfe ayurvedischer Kochkunst lassen sich aus deftigen Wirtshausgerichten verträgliche Leckereien zaubern! Wie das geht, verrät die Köchin und Ayurveda-Expertin Eva Koppensteiner in ihrem neuen Kochbuch.

„Mit der richtigen Kombination aus Lebensmitteln, den richtigen Gewürzen und einer schonenden Zubereitung machen wir unser Essen bekömmlicher, ohne auf den herrlichen Geschmack verzichten zu müssen“.

Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL
IM HEFT**



FOTO: STEPHANIE GOLSER

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!

**Süße Kreationen
für Naschkatzen
– von Dobostorte,
Germteig-Zopf bis
zu Scheiterhaufen.**

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.

AP01019

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

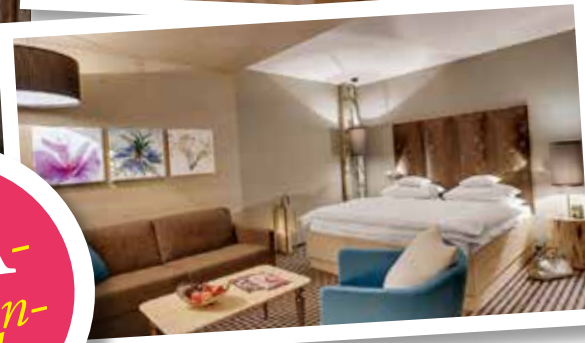
Die Heftzustellung erfolgt spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Nach Ihrer Bestellung senden wir Ihnen einen Erlagschein. Das Abo verlängert sich zum jeweils gültigen Jahrespreis. Es kann problemlos per Postkarte, E-Mail oder Fax (01 878 78-51 37 43) gekündigt werden. Preis inklusive 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**



© INN's HOLZ



DA-
Gewinn-
spiel

Wellness- und Aktivurlaub im Böhmerwald – INN's HOLZ

Wer in unberührter Natur neue Kraft tanken, sich sportlich betätigen oder einfach entspannen möchte, ist im INN's HOLZ Natur- & Vitalhotel**** und Chaletdorf Böhmerwald an einer führenden Adresse. Auf einer riesigen Lichtung, perfekt eingebettet in den mächtigen Hochwald, schmiegen sich elf Luxus-Chalets und das Viersterne-Hotel in die Umgebung, als wären sie schon immer dort gewesen. In der Mitte des Refugiums: ein Naturbadesee, das Badehaus mit Seesauna und die großzügige Liegefläche für Sonnenanbeter. Bis zu fünf Personen finden in den INN's HOLZ-Chalets alles, was das Herz begehrt. Für unvergleichliche Gemütlichkeit sorgt die exklusive Innenausstattung, die in rustikalem Stil vor allem unterschiedliche Holzarten gekonnt mit bodenständigen Materialien wie Loden und Leinen vereint. Ein Juwel sind die Lifestyle-Badezimmer mit freistehender Badewanne und privatem Wellnessbereich samt Finnischer Sauna

sowie eigenem Frischluftbereich und privater Sonnenterrasse. Topausgestattete Zimmer laden im INN's HOLZ Natur- und Vitalhotel**** zum Urlaub inmitten unberührter Natur ein. Neu: ein exklusives Hallenbad mit herrlicher Aussicht und schöner Sonnenterrasse sowie das Naturspa 16+.

Kulinarisch lassen sich die Gäste im Hotel verwöhnen und mit neuinterpretierten Köstlichkeiten überraschen. Oder sie speisen mit bis zu fünf Freunden im kleinsten Restaurant des Böhmerwalds, wo vor den Augen der Gäste ein sechsgängiges Schlemmermenü zubereitet wird.

Sportlich und aktiv

Die Kinder erfreuen sich an den Alpakas, Eseln, Ponys und Hasen im INN's HOLZ-Streichelzoo. Den Aktiven liegt das Naturparadies Böhmerwald zu Füßen, wo sie nach Herzenslust laufen, wandern, radeln, walken und biken. Von den Aussichtswarten „Moldaublick“ (24 Meter

„**DA** – Deine Apotheke“ verlost 3 Nächte für 2 Personen im großen Alpenblick-Zimmer inkl. INN's HOLZ Verwöhnpackage (= HP). (Gutschein gültig 1 Jahr ab Ausstellung, je nach Verfügbarkeit, ausgenommen Weihnachten, Silvester, Februar). Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – INN's HOLZ“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2019. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.*

Höhe) und „Alpenblick“ (33 Meter Höhe) ist der Blick über das hügelige Mühlviertel und weiter bis ins Gebirge schlichtweg atemberaubend. Der Hochseilgarten Böhmerwald lädt zu Abenteuern in luftiger Höhe ein.

KONTAKT

Schöneben 10
4161 Ulrichsberg
Tel.: +43/(0)7288/70600
info@innsholz.at
www.innsholz.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

Cesar Millan

Hundeliebhaber haben Grund zur Freude: Am 30. Oktober 2019 besucht der Hundeflüsterer Cesar Millan aus den USA mit seinem neuen Programm „It's All About Family“ die Wiener Stadthalle. Schon seine beiden letzten Tourneen waren restlos ausverkauft und lockten mehr als 200.000 Gäste an. Wie immer wird Cesar Millan auch in der neuen Show lehrreich, interessant, mit viel Humor und gemeinsam mit seinen vier- und zweibeinigen Freunden seinem Publikum eine unterhaltsame Show präsentieren. Denn Cesar Millan weiß, wie schwierig sich die Beziehung zwischen Hund und ganzer Familie gestalten kann. Die deutsche Moderation wird übrigens Daniel Boschmann übernehmen, der auch die Primetimeshow „Dancing on Ice“ moderiert.

Wir verlosen 1x2 Karten und mit dem Kennwort „Apotheke“ gibt es für den Auftritt am 30. Oktober 2019 in der Wiener Stadthalle für alle **DA**-Leser 15 Prozent auf den Ticketpreis.* Infos: TICKETS@SHOWFACTORY.AT

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Cesar“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 18.10.2019.

-15%

© Peter Jacob



Scrooge

Das erfolgreiche Musical nach Charles Dickens kommt vom 20. bis 26.12.2019 als interaktives Familien-Musical in das Wiener Museumsquartier. Die fantastische Inszenierung vor einer beeindruckenden Kulisse wird Erwachsene wie Kinder in eine berührende weihnachtliche Märchenwelt entführen. Wir verlosen 1x2 Karten für „Scrooge“ am 22. Dezember 2019. Außerdem gibt es mit dem Kennwort „Apotheke“ für alle **DA**-Leser die Eintrittskarten um 20 Prozent reduziert.*

Infos: TICKETS@SHOWFACTORY.AT

-20%

© Jens Ochmann



Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Scrooge“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.10.2019

SANDROCK. SCHNITZLER.SALTEN

Es geht um das turbulente Liebesverhältnis von Diva Adele Sandrock und Dichter Arthur Schnitzler. Trotz ihrer auffälligen Eigenheiten fühlen sich die beiden wie magnetisch zueinander hingezogen. Ansonsten stehen sie allerdings meist in einem Machtkampf. Sowohl Adele als auch Arthur waren es bis dato gewohnt, ihre jeweiligen Partner zu beherrschen. Daher prallen jetzt zwei ziemlich eigenwillige Persönlichkeiten aufeinander. Wir verlosen 2x2 Karten für den 1. November 2019, 19.30 Uhr im KIP-Kultur im Prückel; Biberstraße 2, 1010 Wien. www.kip.co.at

© Benjamin Epp



Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Schnitzler“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 25.10.2019.

*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.

SCHÜTTELSCHWEDE

Bringen sie die durcheinander geratenen Buchstaben in die richtige Reihenfolge, sodass sinnvolle Wörter entstehen!

EOR U	AAI NRU	R	EOP R	AL W	↖	AEL STT	AAE NPS
↘	↘	↘	↘	AES	↘	↘	↘
R	↘	AAL PS	↘				S
AE MT	↘				ARS		
DIC		DR		IK	↘		
↘	I	↘	EKN R	↘		E	
AR	↘		AIL S	↘			

ÖSTERREICH-RALLYE

Wenn Sie alle Fragen richtig beantwortet haben, ergeben die Anfangsbuchstaben das Lösungswort.

1. Festung in der Stadt Salzburg
2. „Museum der Zukunft“ in Linz, OÖ (3 Wörter)
3. Burg im Bgld., auf den Ausläufern des Rosalingebirges
4. Brunnen und Wahrzeichen in Klagenfurt, Kärnten
5. Sitz der Kaiservilla in OÖ, Bad ...
6. Alpen-, Aussichtsstraße in Kärnten
7. Benediktinerstift in der Nähe von Krems, NÖ
8. im 17. Jhd. errichtetes Prunkschloss in Graz, Stmk.
9. 1897 errichtetes, „bewegtes“ Wahrzeichen von Wien

Lösungswort:

Auflösung Sudoku

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

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

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

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

Lösungswort: Hallinger

1. Hohensalzburg
2. Ars Electronica Center
3. Forchtenstein
4. Lindwurmburgen
5. Ischl
6. Nockalmstraße
7. Görtweig
8. Eggenberg
9. Riesentrad

Österreich-Rallye:

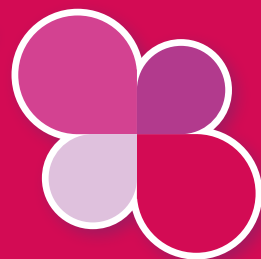
A	R		I	S	L	A
C	I	D	K	R	E	N
	N		R		A	T
A	T	E	M		T	P
R		P	A	L	A	S
E	U	R	O		A	S

Schüttelschweide:

Auflösungen

LEBENSLUST

WIENS EINZIGARTIGER SENIORENCLUB



EINTRITT
FREI

23. – 26. OKT. 2019
MESSE WIEN

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