

DA

DEINE APOTHEKE



**Bewegt durch
den Herbst**
*mit Ihrer
Apotheke*

Volkskrankheit Burn-out

So kämpfen Sie
dagegen an

Unser Bewegungsapparat

Erste Hilfe, wenn Gelenke und
Knochen streiken

Nicht nur ein „Alt-Herren-Thema“

Ein Blick auf die
Vielseitigkeit der Urologie

Durchatmen und Durchstarten

Rezeptfrei
unter der
LUPE

Die Em-eukal® Gummidrops Kräuter-Honig Mischung bietet kräuter-milden Kaugenuss

Tief Luft holen und mit neuem Schwung weitermachen. Neue Kraft für eine kommende Aufgabe tanken. Oder sich im stressigen Alltag ein Lächeln auf die Lippen zaubern. Durchatmen und durchstarten – dazu lädt die neue Em-eukal Gummidrops Kräuter-Honig Mischung von Dr. C. SOLDAN ein. Als Mischbeutel vereint sie drei einzigartige Sorten, die dank feinem Honig für aromatisch-milden Kaugenuss sorgen. Der Gummidrop Kräuter-Honig verwöhnt kräutersanft mit mehr als zehn Kräutern und -extrakten – von Eukalyptus, Sternanis und Pfefferminz bis hin zu Süßholzwurzel, Eibisch und Bibernelle. Würzig-frisch und intensiv nach Salbei schmeckt die Sorte Salbei-Honig. Und die Sorte Zitrone-Honig umschmeichelt fruchtig-süß den Gaumen. Alle drei Varianten sind mit wertvollen, ätherischen Ölen hergestellt, enthalten zum ersten Mal in der Gummidrops-Range auch Vitamin C und Zink – und sind damit der perfekte Begleiter in der Erkältungszeit.

Frische-Kick für zwischendurch

Die Em-eukal Gummidrops sorgen seit 2014 für Geschmack und Wirkung. Heute zählen sie bereits zu den beliebtesten Premiumprodukten von Dr. C. SOLDAN. Der Impuls für das

Produkt kam direkt aus dem Team des Familienunternehmens. Denn für das Lutschen eines Zuckerls braucht es einen Moment der Ruhe und Entspannung. Doch manchmal muss frischer Geschmack einfach schneller gehen. Hier sind die Gummidrops zum Kauen genau richtig. Die Zuckerlmacher adaptierten die einzigartige und geheime Em-eukal Rezeptur, erstellten manuelle Geschmacksmuster, verkosteten intern und ließen die neuen Drops zusätzlich von externen Kundengruppen bewerten. Getestet wurden dabei verschiedene, bewährte Rezepturen der Em-eukal Hustenzuckerl. Die beliebtesten Sorten kamen in den Handel. Im praktischen, wiederverschließbaren Beutel verpackt, sind die Em-eukal Gummidrops

perfekt für unterwegs. Und sorgen, natürlich nur echt mit der Fahne, für einen schnellen Frische-Kick zwischendurch. Ob daheim, im Büro oder auf Reisen. Weitere Informationen unter gummidrops.at.



Factbox.

Über die Em-eukal® Gummidrops.

- Durchatmen und Durchstarten! Die Em-eukal Gummidrops sorgen mit wertvollen ätherischen Ölen für einen schnellen Frische-Kick.
- Im wiederverschließbaren Beutel sind sie perfekt für unterwegs.
- Neben der Kräuter-Honig Mischung verwöhnen fünf weitere Sorten.



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

haben Sie das Gefühl, ständig unter Druck zu stehen, fühlen Sie sich ausgelaugt oder gar total erschöpft? Dann gehören vielleicht auch Sie zu den rund 19 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher, die Burn-out-gefährdet sind. Mehr zu diesem Thema erfahren Sie auf Seite 30.

Wer hat nicht irgendwann einmal im Laufe seines Lebens Probleme mit seinem Bewegungsapparat? Mit steigendem Lebensalter steigt auch die Wahrscheinlichkeit dafür, denn bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnt unser Körper, Knochenmasse abzubauen. Deshalb ist unsere Coverstory ab Seite 10 diesem Thema gewidmet.

Im ausführlichen Interview (S. 36) beantwortet der Urologe Dr. Markus Margreiter Fragen rund um die Prostata und was Mann ihr Gutes tun kann. Apropos Mann – auch unser Kosmetikbeitrag (S. 66) ist ihm gewidmet. Denn der legendäre Ausspruch von Friedrich Thorbergs Tante Jolesch „Alles was ein Mann schöner ist als ein Aff“ ist ein Luxus“ ist Gott sei Dank längst überholt ...

Schon sind wir mitten drin im Herbst! Auch wenn der Oktober durchwegs sonnig und warm war, liegt noch eine lange „Durststrecke“ vor uns und so heißt es: „Immunsystem stärken“. Wie? – Das verrät Ihnen Mag. pharm. Irina Schwabegger-Wager in ihren Tipps von der Apothekerin auf Seite 20.

So wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe von „DA – Deine Apotheke“ – und kommen Sie gut durch den Herbst!

Ihre
Petra Zacherl
Redakteurin

Die aktuellen Gewinnspiele im Heft:



Seite 70

© Bergergut

Gewinnen Sie 3 Übernachtungen für 2 im Genießerhotel Bergergut ...



© Andreas Müller

Seite 74

... oder Tickets für „Viktor Gernot & His Best Friends“, uvm.

Inhalt

*Viel Spaß
beim Lesen!*



3 Editorial

6 kurz & bündig

DA-Umfrage

HIV- und Hepatitis-Testwoche

„Diabetes-Berufe“

Trockene Augen im Winter

8 Atemwegserkrankungen

10 Wenn es nicht läuft wie geschmiert ...

Gesundheit

10 Wenn Bewegung schmerzt ...

Unser Bewegungsapparat

17 Laborwerte

Histamin

18 Schüßler Salze

Für Beweglichkeit

20 Tipps von der Apothekerin

Verstärkung fürs Immunsystem

24 Mutter & Kind

Grippaler Infekt

27 Schwache Knochen stärken

30 Volkskrankheit Burn-out

Erschöpfte Seele

34 Hardcore für die Verdauung

Die sündigste Jahreszeit naht ...

36 Urologie in neuem Gewand

Urologe Dr. Markus Margreiter im Interview

41 Wenn der Körper „brennt“ ...

44 Beweglichkeit mit Maß und Ziel

Mobilitätstraining

46 Wenn der Kreislauf schwächelt

Panorama-Tipps



Das brauchen
kranke Kinder

34 Weihnachten ist nichts für
schwache Mägen ...



48 Gut versorgt im Alter
Plötzlich Pflegefall ...

Naturheilkunde

56 Was tun bei Hämorrhoiden?
Tabuzone Po

59 Heilpflanzen: Thymian
Befreit die Atemwege

60 Antibiotikaeinsatz reduzieren
Der Dungal-Tipp

Lifestyle

66 Pflegetipps für „echte Männer“
Kosmetik

71 Nachgefragt ...
Die **DA**-Leserseite

72 Kochrezepte
Wohlfühlgerichte aus einem Topf

75 Rätsel & Sudoku

Gewinnspiele

53 DA Online

70 Genießerhotel Bergergut

66 Gewinnspiele & Rabatte



59

Thymian für freie
Atemwege

36

Das sollten Sie
über Ihre Prostata
wissen ...



66

So sollte Mann seine
Haut pflegen



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, 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.
27. September um 01:28 ·

Eine echte Grippe (Influenza) ist sehr unangenehm. Manchen Menschen kann sie auch gefährlich werden. Lassen Sie sich dieses Jahr impfen?

28% **YES!!!** Ja

72% Nein

Lassen Sie sich dieses Jahr impfen?

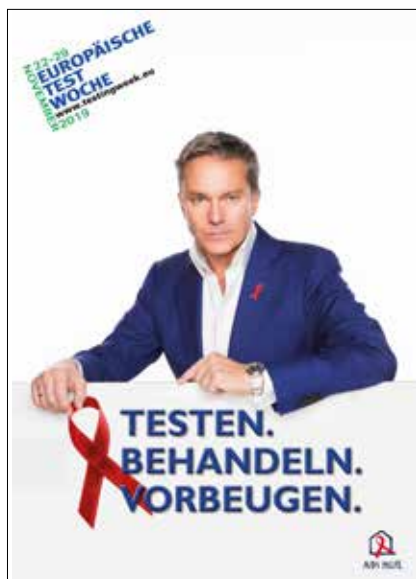


In einigen Berufen tritt Diabetes viel häufiger auf als in anderen. Das hat eine großangelegte Studie des renommierten schwedischen Karolinska Instituts ergeben. Die Wissenschaftler werteten die Daten von 4,6 Millionen Schweden der Jahrgänge 1937 bis 1979 aus. Laut der Studie ist Altersdiabetes in bestimmten Berufsgruppen besonders verbreitet, in anderen kaum. So erkrankten zum Beispiel knapp zehn Prozent aller

Österreichische Aids-Hilfe HIV- und Hepatitis-Testwoche

HIV („Human Immunodeficiency Virus“) und Hepatitis sind noch immer ein Tabu und die Ansteckungsrisiken sind nicht ausreichend bekannt. So werden HIV-Infektionen beispielsweise oft viel zu spät erkannt, weil Menschen Angst vor dem HIV-Test haben. Aus diesem Grund stehen Fragen wie „Welche Übertragungsrisiken gibt es?“, „Wann ist ein Test relevant für mich?“ etc. im Vordergrund der „Europäischen HIV- und Hepatitis-Testwoche“, die unter dem Motto „TESTEN. BEHANDELN. VORBEUGEN.“ steht. Ziel ist es, regionale Testangebote zu schaffen, Behandlungsmöglichkeiten und die Vorteile einer frühen Diagnose zu erläutern und

Personen mit einem erhöhten HIV-/Hepatitis-Risiko zum Test zu motivieren.



männlichen Lastwagenfahrer irgendwann in ihrem Leben an Diabetes. Putzkräfte, Kranken- und Pflegepersonal sowie Lager- und Fabrikarbeiter erkranken dreimal häufiger an Altersdiabetes als Krankengymnastinnen. Chefs in unterschiedlichen Funktionen, Ökonomen, Ingenieure und Architekten werden am seltensten „zuckerkrank“. Bei Frauen gibt es Altersdiabetesdiagnose besonders häufig auch bei Restaurant- und Küchenkräften.

Kalt und trocken Augenschreck Winter

Juckreiz, Brennen, Irritation und Lichtsensibilität – diese Beschwerden führen vor allem in den kalten Wintermonaten viele in die Apotheke. Die so genannte Keratokonjunktivitis sicca ist eine chronische Austrocknung der Binde- und Hornhaut. Es können sowohl ernsthafte Grunderkrankungen als auch verschiedene Umweltfaktoren eine Rolle bei der Entstehung spielen. Tritt das Problem vor allem in der kalten Jahreszeit auf, setzt wahrscheinlich die trockene Heizungsluft den Augen zu. Wenn der Tränenfilm zu schnell verdunstet, können Keime leichter eindringen und Entzündungen hervorrufen. Zusätzlich kann ein verringerter Lidschlag (z. B. bei Bildschirmarbeit) die Beschwerden verstärken. Dieses Phänomen ist als „office eye syndrome“ bekannt. Ein gestörter Tränenfilm mit Austrocknung der Horn- und Bindehaut hat zur Folge, dass die Lider wie



ter sorgen für höhere Luftfeuchtigkeit. Auch ausreichend zu trinken ist wichtig. Die regelmäßige Applikation künstlicher Tränen lindert die Beschwerden. Benetzende Augensalben sind besonders vor

Schmiegelpapier über die empfindlichen Gewebeschichten der Augenoberfläche reiben und dort Schäden verursachen.

Behandlung

Gegen trockene Luft helfen regelmäßiges Lüften und Aufenthalte im Freien. Zugluft sollte allerdings gemieden werden. Raumluftbefeuch-

ter dem Schlafen hilfreich für Patienten, die mit gereizten Augen aufwachen. Die meisten Fälle lassen sich ausreichend mit Tränenersatz therapieren. Tränenersatzmittel sollten bereits vor Auftreten von Beschwerden und regelmäßig angewendet werden. Achten Sie darauf, dass die Augentropfen keine Konservierungsstoffe enthalten.

NEU
NOCH BESSER
ANWENDBAR:

**SOFT
TOUCH
FLASCHE**

**12
MONATE
HALTBAR
AB ANBRUCH**

**Trockene, gereizte
Augen?**

Lindern und befeuchten

Ohne
Konservierungs-
mittel



Bepanthen®
Augentropfen

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

Wenn die Luft wegbleibt Atemwegserkrankungen

Die Steuerung der Atmung durch das Atemzentrum im Gehirn (die Atemregulation) erfolgt auf zweifachem Weg: zum einen durch Nervenverbindungen zwischen dem Gehirn, dem Atemapparat und den Lungen und zum anderen durch chemische „Messfühler“, die laufend den Sauerstoff- und Kohlendioxidgehalt sowie die Säuerung (pH-Wert) des Blutes messen.

Asthma, Bronchitis & Co.

Ist nur eine der oben geschilderten Voraussetzungen für eine normale Atmung nicht gegeben, so resultieren daraus Störungen der Atmung und je nach dem Sitz der Störung können verschiedene Krankheiten der Atmungsorgane unterschieden werden. Dazu zählen Asthma und chroni-



sche Bronchitis sowie Erkrankungen der Lungen selbst, wie zum Beispiel die Lungenblähung, das Lungenemphysem. Da beim Lungenemphysem praktisch immer auch die Atemwege mitbetroffen sind, werden Asthma, chronische Bronchitis und Lungenemphysem unter dem Sammelbegriff „Atemwegserkrankungen“ zusammengefasst.

Asthma ist eine Erkrankung, die mit überwiegend anfallsartiger Atemnot einhergeht; führende Symptome der Bronchitis sind Husten und Auswurf. Beim Emphysem besteht dauernde Atemnot, besonders bei Belastung, mit der Tendenz, im Laufe der Zeit zuzunehmen.

Leitsymptome

Husten, Auswurf und Atemnot sind demnach die Leitsymptome der Atemwegserkrankungen, wobei bei Asthma die überwiegend anfallsartige Atemnot, bei der Bronchitis Husten und Auswurf und beim Lungenemphysem ständige Luftnot typisch sind. Allerdings können sich beim langjährigen Krankheitsverlauf Übergangs- und Mischformen entwickeln. So kann bei einem Patienten mit chronischer Bronchitis nach Jahren auch ein Lungenemphysem entstehen. Zu den ursprünglichen Beschwerden Husten und Auswurf wird sich dann eine zunächst noch wechselnde, später, aber dauerhafte Luftnot zugesellen, die sich unter körperlicher Belastung verstärkt.

Mein Duo für Knochen & Immunsystem

© istock.com/Jacques Linder, 2019/11/04_MDK_LDA

- Kombination aus Vitamin D3 & K2
- in hochreinem Olivenöl
- praktische Dosierpumpe

MULTI vitDK®
Kombination aus Vitamin D3 & K2 in hochreinem Olivenöl
200 Tropfen

www.multi.at

Exklusiv in Ihrer Apotheke

rg

DA
DEINE APOTHEKE

GESUNDHEIT



- **Wenn Bewegung schmerzt**

Unser Bewegungsapparat

- **Ausgebrannt!**

Volkskrankheit Burn-out

- **Urologie in neuem Gewand**

Urologe Dr. Markus Margeiter im Interview

*Cover-
story*

Unser Bewegungsapparat
**Wenn jede
Bewegung
schmerzt**

Damit wir uns bewegen und mit unserer Umwelt interagieren können, arbeitet eine ganze Maschine im Hintergrund.



Doch was, wenn es einmal zwickt?

von Lana Gricenko,
Bakk.phil.

Unser Bewegungsapparat besteht aus zwei Teilen, die eng zusammenarbeiten: der passive Teil umfasst das Skelett mit den Gelenken, Bändern, Knorpeln und Bandscheiben; der aktive Teil die Muskeln, Faszien, Sehnen und Schleimbeutel.

Fragile Knochen

Die Knochen sind das zweithärteste Material unseres Körpers. Nur die Zähne halten noch mehr aus. Unser Skelett besteht aus mehr als 200 Knochen und diese sind keineswegs starr – tatsächlich stecken sie voller Leben: Bis ungefähr zum 30. Lebensjahr steigt unsere Knochendichte stetig an, bis sie ihre individuelle maximale Stärke, die so genannte „Peak Bone Mass“, erreicht hat. Danach wird mehr Knochen abgebaut als aufgebaut. Pro Jahr nimmt die Knochenmasse dann um ein halbes bis ganzes Prozent ab – das ist ein natürlicher Prozess, der jeden ereilt. Bei manchen läuft das Ganze aber schneller ab. Dann sprechen wir von Osteoporose beziehungsweise Knochenschwund. Der Knochen verliert zunehmend an Stabilität, Elastizität und Beweglichkeit. Und je fragiler unsere Knochen werden, desto mehr steigt die Gefahr für Brüche. Bei fortgeschrittener Osteoporose reicht bereits niedrige Krafteinwirkung für einen Knochenbruch aus. Besonders →

DAS SCHMERZGEL MIT DER FORTE-FORMEL



Voltadol Forte Schmerzgel

Forte – wirksam

Stark konzentriert: Schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Forte – gezielt

Bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke.

Forte – langanhaltend

Schmerzlinderung für bis zu 12 Stunden.

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

anfällig sind der Oberschenkelknochen, der Ober- und Unterarmknochen und die Wirbelsäule. In Folge leiden viele Betroffene unter Schmerzen, Funktionseinschränkungen und manchmal auch unter langen Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalten. Um die Knochendichte möglichst hoch zu halten, sollte man das ganze Leben über körperlich aktiv bleiben. Die Therapie einer Osteoporose fußt auf drei Säulen: Bewegung und Muskeltraining, einer Basisversorgung mit Kalzium und Vitamin D und der Behandlung mit Arzneimitteln.

Regelmäßiges Krafttraining stärkt die Muskeln und fördert den Aufbau von Knochenmasse, während Ausdauertraining die Beweglichkeit und die Kondition unterstützt. Normales Gehen hat nur einen sehr geringen Effekt auf die Knochenmineraldichte, besser ist zumindest zügiges Gehen oder gleich Nordic Walking, Wandern, Joggen, Treppensteigen



Zunehmend leiden auch jüngere unter Rückenbeschwerden.

Wichtig: Keine Wärme bei einer akuten Entzündung. Kälte hilft besser gegen die Schmerzen, allerdings auch nur kurzfristig.

Risikofaktoren für Osteoporose

- mehr Frauen als Männer sind betroffen
- ein höheres Alter (60+)
- Bewegungsmangel
- starkes Untergewicht
- ein Mangel an Kalzium und Vitamin D
- eine genetische Veranlagung
- Nikotin- und Alkoholgenuss
- manche Medikamente (z. B. Cortison, Magensäureblocker)
- manche Krankheiten (z. B. Diabetes, COPD, Herzinsuffizienz)

und Krafttraining mit Gewichten. Bei einer diagnostizierten Osteoporose beinhaltet die Therapie meist auch Balancetraining, zum Beispiel in Form von Tai Chi oder Tanz.

Schmerzende Muskeln

Rund 400 Muskeln sind daran beteiligt, dass wir beweglich sind. Ein Phänomen, das wohl jeder kennt, ist der Muskelkater. Er signalisiert uns in Form von Schmerzen, dass wir unsere Muskeln überfordert haben – zum Beispiel beim Sport oder durch zu schweres Heben. Der Muskelschmerz kommt erst 24 bis 36 Stunden nach der eigentlichen Überanstrengung zum Vorschein und verschwindet nach ein paar Tagen von selbst wieder. Betroffene sollten einen Gang zurückschalten, bis der Muskelkater vorüber ist. Wärmebehandlungen wie Wärmepflaster, Infrarotbestrahlung oder ein warmes Bad können die Beschwerden mildern. Die Einnahme von Schmerzmitteln ist aber meist nicht notwendig. Dehnen stellt übrigens weder einen Schutz vor Muskelkater dar, noch hilft es bei der Regeneration, weil dadurch weiter an den bereits in Mitleidenschaft gezogenen Strukturen gezerrt wird. Eine klassische Massage ist auch eher kontraproduktiv: Sie dehnt das Gewebe ebenfalls, wodurch die Fasern erneut strapaziert werden.

Wenn es krampft

Sehr unangenehm ist ein Muskelkrampf. Es gibt mehrere Faktoren, die ihn begünstigen: ein schlechter Trainingszustand, Kälte, hohe Flüssigkeits- und Elektrolytverluste oder Infektionen.

Bei manchen Medikamenten (z. B. Blutdrucksenkern oder Statinen) kann ein Krampf auch als Nebenwirkung auftreten. Kühlen ist bei einem Muskelkrampf nicht empfehlenswert. Besser ist eine sanfte Massage und Wärme. „Bei einem Muskelkrampf ist die Einnahme von Magnesium zu empfehlen – besonders am Abend nach dem Sport und am besten in Kombination mit Kalium und L-Carnitin“, empfiehlt der Wiener Apotheker Mag. pharm. Viktor Hafner.

Wichtig: Wenn die Schmerzen länger als 48 Stunden anhalten, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

TIPP

Vorsicht!

Sagen Sie es Ihrem Arzt, wenn Sie Dauermedikamente einnehmen. Manche Arzneien können Brüche begünstigen (z. B. bestimmte Antidepressiva oder Antiepileptika). Beruhigende Medikamente oder Schlafmittel können außerdem die Sturzgefahr erhöhen.

Prellungen & Zerrungen

Muskelschmerzen treten aber auch bei Prellungen (Schlag, Sturz) oder bei Zerrungen (Überdehnung) auf. Bei einer Muskelprellung hilft es, die betroffene Stelle ruhigzustellen, zu kühlen und einen Kompressionsverband anzulegen. Eine Muskelzerrung schmerzt sehr. Hier macht die Einnahme von →

WERDEN SIE DEN SCHMERZ AUF NATÜRLICHEM WEGE LOS!

DIE DOPPELTE KRAFT VON ROSMARIN

Rosacta® lindert Muskelschmerzen mit natürlichem Rosmarinöl

✓ 2-3x täglich auf den betroffenen Bereich auftragen.

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.



Rezeptfrei in den Apotheken erhältlich



TIPP
Fitte Gelenke

Wer die Muskeln kräftigt, kann den Gelenkverschleiß, die so genannte Arthrose, aufhalten. Und man mildert damit auch die Symptome einer Gelenkentzündung, auch Arthritis genannt.

leichten, entzündungshemmenden Schmerzmitteln Sinn (z. B. mit den Wirkstoffen Ibuprofen oder Diclofenac). Auch gut: ein Salbenverband.

Überbelastete Gelenke

Eine Arthrose macht sich schleichend bemerkbar, etwa durch Schmerzen beim Aufstehen. Man spricht gern vom „Anlaufschmerz“. Die Beschwerden können aber auch nach langer und hoher Belastung auftreten. Schuld ist im Grunde die Abnutzung des Gelenkknorpels. Zunehmend werden bestimmte alltägliche Bewegungen mit Schmerzen verbunden, es treten aber keine entzündlichen Begleiterschei-

Bei Arthritis leidet man meist unter steifen Finger- und Handgelenken; manchmal auch steifen Zehengelenken.



nungen auf. Am häufigsten sind die Knie- und Handgelenke, aber auch der Rücken und die Finger- und Schultergelenke vom Gelenkverschleiß betroffen. Manche Patienten leiden auch unter wetterbedingten Beschwerden.

Ziel der Therapie ist es, die Schmerzen zu lindern und die Erkrankung am Fortschreiten zu hindern. Regelmäßige Bewegung, ein gesundes Körpergewicht und eine ausgewogene Ernährung haben einen hohen Stellenwert. Wenn wir unsere Gelenke nicht ausreichend bewegen, können sie nämlich Schmerzen und Entzündungen verursachen. Deshalb ist gelenkschonender Sport so wichtig. Geeignete Sportarten mit fließenden Bewegungsabläufen sind zum Beispiel Schwimmen oder Fahrradfahren. Mit Massagen, Krankengymnastik und Wärmebehandlungen (z. B. Wärmepflaster oder Moorbäder) kann die Beweglichkeit zusätzlich verbessert werden. Das Gelenk wird mit Bandagen oder Einlagen entlastet und es werden auch schmerzlin- dernde Medikamente eingesetzt.

*Schmerz
muss nicht
sein!*

Wenn wir unseren Muskeln zu viel zumuten, erhalten wir am nächsten Tag die Rechnung dafür: einen Muskelkater.

Entzündete Gelenke

Rheumatoide Arthritis erkennt man an Schmerzen, Schwellungen und Rötungen der Finger- und Zehengelenke. Hier handelt es sich aber nicht um eine Abnutzungserscheinung, sondern um eine Gelenkentzündung. Typisch sind steife Finger- und Handgelenke am Morgen, die auch in Ruhe wehtun. Die Erkrankung verläuft in Schüben und führt zur Versteifung der betroffenen Gelenke. Um die fortschreitende Zerstörung des Gelenks zu verzögern, sollte die Therapie rasch beginnen. In Absprache mit dem Arzt wird ein geeignetes Medikament gewählt. Ergänzend zur klassischen Therapie können auch Heilpflanzen unterstützende Effekte haben. In der Volksheilkunde werden der Teufelskralle und der Hagebutte positive Effekte bei rheumatoider Arthritis nachgesagt. Am →

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





MEHR BEWEGUNG WENIGER SCHMERZ

- 12h** 12 Stunden langanhaltende Tiefenwärme
- EINZIGARTIG** Einzigartige spiralförmige Wärmezelle
- FLEX** Passt sich Bewegungen perfekt an
- WEICH** Weiches Material und unsichtbar unter der Kleidung.

NEU


Bei Arthrose hilft Wärme, zum Beispiel in Form eines Wärmepflasters aus der Apotheke.

besten berät sich der Patient diesbezüglich mit seinem behandelnden Arzt. Lokal helfen schmerzlindernde Salben. Wichtig: Keine Wärme bei einer akuten Entzündung. Kälte hilft besser gegen die Schmerzen, allerdings auch nur kurzfristig.

Weher Rücken

Wenn die Rückenschmerzen nur hin und wieder auftreten, können sie ganz gut in Eigenregie gelindert werden. Bei erstmaligem Auftreten, starken oder chronischen Schmerzen, sollten die Beschwerden aber mit einem Arzt besprochen werden. Zu den häufigsten Beschwerden zählen der Hexenschuss (Lumbago) und das Ischiassyndrom (bei dem auch die Nerven beteiligt sind).

Bei beiden Beschwerden neigen Betroffene dazu, sich erst einmal Bettruhe zu verordnen. Für den Heilungsprozess ist es aber besser, sich nur kurze Zeit zu schonen und seinem Alltag bald wie gewohnt nachzugehen. Um sich keine Schonhaltung anzutrainieren, sind rezeptfreie Schmerzmittel kurzzeitig

Risikofaktoren für Arthrose:

- Übergewicht
- zu wenig Bewegung
- Tätigkeiten, die das Gelenk belasten
- angeborene Fehlstellungen
- Verletzungen des Gelenks

erlaubt. Bei leichten Beschwerden helfen auch Salben und Gele mit ätherischen Ölen wie Eukalyptus-, Rosmarin- oder Pfefferminzöl. Damit die Wirkstoffe auch in tiefere Muskelregionen eindringen, kann man die Einreibestelle mit Frischhaltefolie abdecken. Wärme ist angenehm, entkrampft die Muskeln und lindert den Schmerz. Wärmen-de Salben und Pflaster aus der Apotheke haben den Vorteil, dass sie bequem unter der Kleidung getragen werden können. Man bleibt also „mobil“. Regelmäßige Bewegungseinheiten stärken unsere Rückenmuskulatur und schützen uns auch besser vor zukünftigen Problemen mit dem Rücken.

Histamin

Serie zum
Sammeln

Histamin ist ein Eiweiß, das im Darm gebildet und zusätzlich über viele Lebensmittel durch die Nahrung zugeführt wird. In Österreich ist rund ein Prozent der Bevölkerung von einer Histaminintoleranz betroffen, 80 Prozent davon sind Frauen.

von Camilla Burstein, MA



Histamin hat vielfältige Aufgaben – etwa, die Magensaftbildung anzuregen, den Appetit zu zügeln, die Gefäße zu erweitern und so den Blutdruck zu senken. In zu großen Mengen zu sich genommen, löst Histamin bei jedem Menschen Beschwerden aus, die sogar lebensbedrohlich sein können. Da Histamin eine sehr potente Substanz ist, die auch ständig über die Nahrung aufgenommen wird, muss sich der Körper vor einem Zuviel schützen. Deshalb ist für den Abbau von Histamin im Darm das Enzym Diaminoxidase (DAO) verantwortlich.

Funktioniert dies nur eingeschränkt, so verursacht es nach Ansicht mancher Experten eine Histaminintoleranz, bei der histaminreiche Nahrungsmittelunverträglichkeitssymptome wie Bauchschmerzen, Durchfall, Blähungen, Hautschwellungen oder auch Kopfschmerzen auslösen. Produziert der Körper zu wenig DAO, kann das Enzym substi-

Referenzwert

Histamin: 0,2 – 1,0 ng/ml (Blutplasma)

Methylhistamin im 24 Std.- Urin:

5-56µg/24h Diaminoxidase: >10 U/l (Blut)

tuert werden. In Ihrer Apotheke gibt es entsprechende Präparate zum Einnehmen.

Folgende Lebensmittel sind besonders histaminreich:

- lang gereifter Käse (Emmentaler, Parmesan ...)
- Rohmilchkäse
- alkoholische Getränke (insbesondere Rotwein, Sekt etc.)
- Schokolade
- Wurstwaren, gepökelttes Fleisch
- Fisch (insbesondere Thunfisch und Sardinen)
- Nüsse (insbesondere Walnüsse und Marzipan)
- Tomaten
- Erdbeeren
- Zitrusfrüchte
- Sauerkraut
- Spinat



Käse und Rotwein sind besonders histaminreich.

Schüßler Salze für Beweglichkeit



von Mag. pharm. Susana
Niedan-Feichtinger

Wenn es draußen kalt wird, dann werden vor allem bei älteren Menschen vermehrt eine Abnahme der Beweglichkeit sowie eine Verspannung der Muskulatur beobachtet.

Steife Glieder – Kennen Sie das?

Am Morgen die ersten Bewegungen nach dem Aufstehen: Man hat das Gefühl von leichter Steifigkeit in Händen und Beinen, vielleicht auch in den Hüften?

Die in der kalten Jahreszeit vermehrt angespannten Muskeln schmerzen und führen zu einem Gefühl von Steife im Bewegungsapparat. Nr. 2 Calcium phosphoricum bringt Entspannung, die direkt Hände und Beine wohlig erwärmt. Außerdem kommt im Winter der ständige Wechsel zwischen kalter Außen- und warmer Innenraumtemperatur dazu und ist Ursache für einen vermehrten Bedarf an Nr. 1 Calcium fluoratum. Es kommt zum Beispiel zu rissigen Fingerkuppen oder rissigen Lippen, vermehrter Hornhautbildung an den Fersen. Aber auch in einer Abnahme der Beweglichkeit aufgrund von unelastischen Sehnen und Bändern ist der Bedarf an Nr. 1 zu erkennen.

Schüßler Salze für mehr Beweglichkeit im Körper:

- Nr. 1 Calcium fluoratum
- Nr. 2 Calcium phosphoricum
- Nr. 5 Kalium phosphoricum
- Nr. 8 Natrium chloratum

Die Dosierungsempfehlung erfragen Sie bitte in der Apotheke Ihres Vertrauens.

Zusätzlich ist es empfehlenswert, Gel. Creme Regidol mehrmals täglich übereinander aufzutragen und einzumassieren.

Gel. Creme Regidol

Diese Creme enthält hoch verdünnte Mineralstoffe. Die

Elastizität im Bereich der Gelenke wird durch eine regelmäßige und wohltuende Massage gefördert. Die betroffene Muskulatur wird durch die Massage gelockert, das Gefühl der Steifheit gelindert.

Gel. Creme Regidol stärkt und entspannt beanspruchte Muskulatur, Sehnen und Bänder auch nach dem Sport. Die Creme sollte mehrmals täglich in mehreren Schichten immer wieder eingecremt und einmassiert werden, bis das Gewebe die Creme nur mehr schwer aufnimmt.

Starke Hornhautbildung an den Fersen

Soft Feet ist eine spezielle Fußcreme mit hoch verdünnten Mineralstoffen, die einer übermäßigen Hornhautbildung entgegenwirkt. Sie zieht rasch ein und sollte morgens und abends an den Fersen einmassiert werden. Gerade in der kalten Jahreszeit werden bestimmte Mineralstoffe vermehrt verbraucht, wobei Soft Feet wohltuend helfen kann.

Askinel Kälteschutzcreme

Diese Haut- und Kälteschutzcreme ist für den Aufenthalt im Freien und beim Sport für alle Hauttypen geeignet. Erwachsene sollten vor allem beim Sport darauf achten, dass Gesicht oder Hände vor frostigen Temperaturen geschützt sind. Aber auch zarte Kinderhaut sollte vor der Kälte geschützt werden: Babys im Kinderwagen, der schöne Winterspaziergang, eine Schneeballschlacht im Freien oder auch der erste Skikurs, bei allen diesen Gelegenheiten sollte Kinderhaut mit Askinel vor Erfrierungen vor allem im Gesicht geschützt werden.

Durch den Gehalt an hoch verdünnten Mineralstoffen und den enthaltenen wertvollen pflanzlichen Ölen eignet sich Askinel auch zur täglichen Pflege von rissigen und trockenen Hautstellen. Harte, störende Narben, aber auch verhärtete Sehnen werden durch regelmäßige Massage mit Askinel weicher und geschmeidiger.

Diese Creme pflegt auch trockene Hautstellen hervorragend durch die enthaltenen wertvollen Öle und Fette.

Sport im Winter

Wenn trotz aller Vorsorge Gelenke Probleme bereiten, weil sie den erhöhten Anforderungen des Sports nicht gewachsen waren, sollten Sie vor allem einen Arzt aufsuchen, um längerfristigen Schaden zu vermeiden. Wenn das Abwärtsgehen zur unerträglichen Qual wird, weil der Knorpel „beleidigt“ ist, oder durch einen überraschenden Sturz ein Gelenk verdreht, gestaucht oder geprellt wurde, dann empfehle ich folgende Mischung einzunehmen bzw. als Cremegelmischung, die Sie in Ihrer Apotheke anfertigen lassen können, auf die betroffenen Stellen aufzutragen.

Schüßler Salze - ein Labsal für Gelenke

Nr.1 Calcium fluoratum

Nr. 3 Ferrum phosphoricum

Nr.5 Kalium phosphoricum

Nr.8 Natrium chloratum

Nr.II Silicea

Die Dosierung erfragen Sie bitte in Ihrer Apotheke.

Einem Muskelkater wirksam vorbeugen!

Wenn Sie einem Muskelkater vorbeugen wollen, über den Tag verteilt immer wieder Nr. 3 Ferrum phosphoricum im Mund zergehen lassen. In einer kleinen Dose im Anorak einstecken und so zum Sport mitnehmen.

NACH dem Sport

Wissen Sie aus Erfahrung, dass Sie leicht einen Muskelkater bekommen, dann helfen Schüßler Salze ganz rasch.

Nr. 6 Kalium sulfuricum

Nr. 7 Magnesium phosphoricum

Nr. 10 Natrium sulfuricum

Die Dosierungsempfehlung erfragen Sie bitte in der Apotheke Ihres Vertrauens.

After Sport Recovery Lotion - unser Geheimtipp nach dem Sport

Durch das Einmassieren nach dem Duschen unterstützt die Lotion die rasche Erholung der Muskulatur und des gesamten Bewegungsapparates nach dem Sport. Aloe-vera-Gel ist feuchtigkeitsspendend, hat aber auch beruhigende Eigenschaften für den Bewegungsapparat. Arnikatinktur, Rosmarin- und Lavendelöl fördern die Durchblutung und Entspannung der Muskulatur. Die dünnflüssige Lotion ist angenehm aufzutragen und zieht rasch ein.

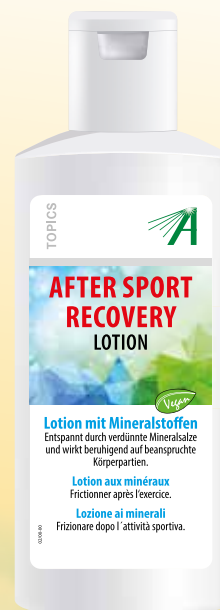


Adler Pharma
SCHÜßLER SALZE

MINERALSTOFFPFLEGE FÜR SPORTBEGEISTERTE



Gel. Creme Regidol
Creme für mehr Beweglichkeit



**After Sport
Recovery Lotion**
Entspannt durch verdünnte Mineralsalze



Askinel
Hautschutzcreme

www.adler-pharma.at



Verstärkung fürs Immunsystem

Die kalte Jahreszeit verlangt unserer Körperabwehr einiges ab: Ob Straßebahn, Schule oder Arbeitsplatz – es wird um die Wette gehustet und geschmäuzt und Viren haben freie Bahn.



von Mag. pharm.
Irina Schwabegger-Wager

Ab jetzt gilt: gut gerüstet ist halb gewonnen. Wer verstärkt auf gesunde Lebensführung setzt, ist vorne mit dabei und wen es trotzdem erwischt, der bekommt Unterstützung aus der Apotheke, um rasch wieder gesund zu werden

Do it yourself

Um in der Erkältungssaison gesund zu bleiben, braucht es ein paar grundsätzliche Verhaltensmaßnahmen, die es den Viren schwer machen, sich in unserem Körper einzunisten. Da Krankheitserreger hauptsächlich über die Hände übertragen werden,

sollten diese jetzt häufiger und gründlich mit ph-neutraler Seife gewaschen werden. Für unterwegs, in öffentlichen Verkehrsmitteln oder bei Großveranstaltungen leisten Desinfektionsmittel für die Handtasche gute Dienste. Und wer niesen muss, sollte dies in die Armbeuge tun. Wer bei akuter Ansteckungsgefahr seinen Schleimhäuten aktiv ein „Schutzschild“ verpassen will, der sollte zu speziellen Sprays für Hals oder Nase greifen. Inhaltsstoffe wie Carrageen und Enzyme überziehen die Schleimhäute mit einem natürlichen Schutzfilm, an dem Viren nicht anhaften können. Dadurch kann bei rechtzeitiger Anwendung die Virenanzahl um bis zu 90 Prozent reduziert und so eine Ansteckung weitgehend verhindert beziehungsweise die Erkrankungsdauer deutlich reduziert werden. Bioflavonoide aus

Buchweizen oder Sauerampfer zeigen ebenfalls günstige Effekte bei Schnupfennasen. Zusammen mit →



TIPP

Tipps zur Stärkung des Immunsystems

- Bleiben Sie in Bewegung! Schon 30 Minuten am Tag in der frischen Luft senken nachweislich das Ansteckungsrisiko.
- Sorgen Sie für ausreichend Schlaf und Entspannung! Acht Stunden Schlaf und nach Stressphasen Zeiten der Erholung einbauen senken nachweislich das Infektionsrisiko.
- Kuscheln erlaubt! Umarmungen und Streicheleinheiten bringen das Immunsystem auf Trab.
- Impfen schützt! Eine Influenza (Echte Grippe) oder Lungenentzündung muss nicht sein – eine Impfung dagegen verleiht einen sicheren und wirksamen Schutz, schon ab dem Kindesalter.
- Humor ist und bleibt die beste Medizin! Wer fröhlich und optimistisch durchs Leben geht, gibt Viren (fast) keine Chance.

Mobilisieren Sie

Ihr Immunsystem!



Mehr als ein
herkömmliches
Immun-Präparat:
immunLoges®

Immun
Triplex

Einzigartiger Immun-Triplex multipliziert gezielt die Immunaktivität

- **Spirimmun®:** Spezialextrakt aus Spirulina-Algen
- **Beta-Glucane:** Hochrein, gewonnen aus dem Hiratake-Pilz
- **Immunrelevante Basisnährstoffe:** Vitamin C und D sowie Selen und Zink

Für Kinder
ab 1 Jahr!



Stand: Oktober 2019
Nahrungsergänzungsmittel. Dr. Loges
Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25,
5300 Hallwang b. Sbg, www.loges.at

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken



Vitamin C und Zink stärken sie unsere Immunabwehr und helfen vor allem bei Schnupfennasen.

Leere Speicher füllen

Die Wichtigkeit einer gesunden, ausgewogenen Ernährung, gerade in der Erkältungszeit, ist unumstritten. Wie ihr Einfluss auf das Immunsystem jedoch genau funktioniert, ist bis heute noch nicht im Detail bekannt. Als belegt gilt jedoch, dass unser Immunsystem ohne ausreichend Zink, B-Vitaminen und Selen nicht optimal funktionieren kann. Ebenso wichtig – und das nicht nur für die Knochengesundheit – ist besonders in der dunklen Jahreszeit eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D und Vitamin K2. Fragen Sie dazu Ihren Apotheker!

Wie die Bienen

Unsere Honigproduzenten sind in Sachen Immunschutz und Hygiene echte Pioniere. Ihr Propolis, das klebrige Bienenharz, dient ihnen zum einen zum Abdichten von Ritzen und Spalten des Bienenstocks und zum anderen zur Desinfektion von Waben und

Fluglöchern. Dieser effektive Viren- und Bakterien-schutz hilft auch uns Menschen durch die Erkältungszeit – in Form von Tropfen, Lutschpastillen, Lippen-schutzstifen und Cremes.

Wer krank ist, bleibt daheim

Wer krank ist, gehört ins Bett! So unangenehm Krankheiten auch sind – ein angeschlagenes Immunsystem verträgt keine Belastung, schon gar nicht bei Fieber. Sofort zu fiebersenkenden Medikamenten zu greifen, schadet mehr als es nützt. Die erhöhte Temperatur ist eine wirksame Waffe des Immunsystems, um „Angreifer“ wie Viren oder Bakterien zu zerstören. Fiebersenkende Maßnahmen wie Wadenwickel oder Medikamente sollten daher erst angewendet werden, wenn das Fieber über 39 °C steigt beziehungsweise wenn eine Neigung zu Fieberkrämpfen bekannt ist. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, am besten in Form von Grippeteemischungen oder Wasser. Schweißtreibende Heilpflanzen wie Holunder oder Lindenblüte, zusammen mit Thymian, Eibisch oder Spitzwegerich, leisten dabei gute Dienste.

OLEOvital®

VITAMIN D3 & D3+K2 PORTFOLIO

- ✓ ZUR ERHALTUNG VON KNOCHEN, ZÄHNEN, MUSKELN
- ✓ UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM
- ✓ SCHNELLE AUFNAHME ÜBER DIE MUNDSCHLEIMHAUT
- ✓ PRAKTISCHE ANWENDUNG UND GUTER GESCHMACK
- ✓ ALLERGEN- UND LAKTOSEFREI
- ✓ FÜR DIABETIKER GEEIGNET

1.000 I.E. D3
pro Spray-
stoß

2.000 I.E. D3
pro Spray-
stoß

1.000 I.E. D3
+ 100 µg K2
pro Spray-
stoß

2.000 I.E. D3
+ 200 µg K2
pro Stück

4.000 I.E.
pro Stück

OE511802

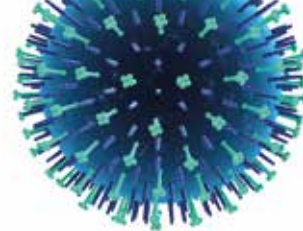
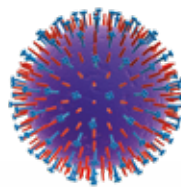
Gesundheit, die man spürt.

VITALITÄT, DIE MAN SIEHT.

Die OLEOvital® Vitamin D3 bzw. D3 + K2 Produkte sind Nahrungsergänzungsmittel mit Süßungsmittel. Guter Geschmack und eine innovative Darreichungsform als Spray oder OroFilm™.

Praktische Anwendung — ohne Wasser!





Krankes Kind ... Grippaler Infekt

Kalte Zehen in der kühleren Jahreszeit, Stress oder Abwehrschwäche begünstigen die Entwicklung einer Virusinfektion. Kinder sind gegen eine Vielzahl von Viren noch nicht immun und deshalb besonders anfällig für Erkältungen.



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

Die Erkältung ist ein so genannter grippaler Infekt und nicht mit der viel schwerwiegenderen Echten Grippe (Influenza) zu verwechseln. Beide

Krankheiten werden durch unterschiedliche Viren verursacht.

Bei der Erkältung handelt es sich um eine Virusinfektion der oberen Atemwege, verbunden mit einer verstopften Nase, Niesanfällen und meist trockenem Husten. Sie ist besonders leicht auf andere Menschen übertragbar und eine der häufigsten Erkrankungen in jedem Alter. Atemwegsinfekte sind die



Kinder sind gegen eine Vielzahl von Viren noch nicht immun und deshalb besonders anfällig.

häufigsten menschlichen Krankheiten. Sie werden zu über 90 Prozent von Viren verursacht.

Kinder sind gegen eine Vielzahl von Viren noch nicht immun und deshalb besonders anfällig für Erkältungen. Bis zum sechsten Lebensjahr erkranken sie etwa sechs- bis achtmal und später etwa drei- bis viermal jährlich. Bei jeder Infektion erwirbt das Kind eine Immunität gegen das entsprechende Virus. Für weitere Infektionen sinkt daher das Risiko. Andere Organe wie Augen, Ohren, Nase, Nasennebenhöhlen oder die Lymphknoten am Hals können manchmal auch betroffen sein.

Normalerweise ist die Erkrankung harmlos und dauert etwa eine Woche. Gehäuft treten Erkältungen in den Herbst- und Wintermonaten auf.

Wie entsteht eine Erkältung?

Wie eingangs erwähnt, begünstigen wahrscheinlich kalte Finger, Zehen, Nase und Ohren in der kühleren Jahreszeit, Stress oder Abwehrschwäche die Entwicklung einer Virusinfektion. Die Übertragung der Viren erfolgt durch Tröpfcheninfektion – also zum Beispiel beim Niesen, Husten oder Sprechen. Die Viren befinden sich in der Luft und werden eingeatmet. Kinder können sich außerdem über Spielsachen, Taschentücher oder ungewaschene Hände infizieren.

Viren können mehrere Stunden auf der Hautoberfläche überleben. Deshalb ist es wichtig, sich nach dem Putzen der Nase gründlich die Hände zu waschen. Gebrauchte Papiertaschentücher sollten Sie sofort wegwerfen, um die Ansteckungsgefahr zu begrenzen.

Die Viren befallen zuerst die Nasen- und Rachenschleimhaut. Von dort können sie auf Bronchien oder Nasennebenhöhlen übergreifen. Viren sind immer ein möglicher Wegbereiter für eine nachfolgende Infektion, sodass es zusätzlich zu einer Infektion mit Bakterien kommen kann. Die



VORTEIL SABO

GESÜNDER Leben

2-Jahres-ABO*
(20 Ausgaben)

**zum Vorteilspreis
von 46,- Euro**



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

Aktion gültig solange
der Vorrat reicht



**Bestellungen gerne auch telefonisch
unter 01 3100 700-360**

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



Kompetente Beratung erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Inkubationszeit – Zeit zwischen der Ansteckung und dem Ausbruch der Krankheit – beträgt etwa zwei bis fünf Tage.

Kommt es zu einer kontinuierlichen Steigerung der Beschwerden und bestehen zusätzlich starke Schmerzen und Fieber, sollten Sie mit Ihrem Kind unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Das können Sie tun!

Eine Erkältung kann man nicht heilen, aber ihre Symptome lindern. Besonders für Säuglinge ist schon ein „banaler“ Schnupfen unangenehm. Diese fühlen sich durch eine Verlegung der Nase und einer



TIPP

vom Apotheker

Am besten ist es, Abstand von erkälteten Kindern oder Erwachsenen zu halten. Vermeiden Sie Kälte und Feuchtigkeit, halten Sie die Füße Ihres Kindes warm.

damit einhergehenden behinderten Nasenatmung sehr gestört, sie werden unruhig und oft auch weinerlich.

Auch die Nahrungsaufnahme (Säuglinge können ja während sie atmen trinken) ist sehr behindert, da es nunmehr nicht mehr möglich ist, beides gleichzeitig zu tun. Der Säugling muss sich erst auf die neue Situation einstellen und lernen, zwischendurch das Flascherl oder beim Stillen den Busen auszulassen, um wieder atmen zu können.

Nasentropfen oder -sprays lassen die Nasenschleimhäute abschwellen und erleichtern das Atmen. Spezielle Nasentropfen für Säuglinge sind der sehr empfindlichen Schleimhaut der Nase eines Säuglings angepasst.

Nasentropfen sollten jedoch nie länger als zwei Wochen verwendet werden, da sie bei dauernder Anwendung die Nasenschleimhaut zerstören können. Körperliche Schonung, viel Flüssigkeit aufnehmen und bei Bedarf inhalieren, damit der Schleim verdünnt wird und abfließen kann, sind einfache Maßnahmen, um die Symptome zu lindern.

Ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und zusätzliches Vitamin C können helfen, die Erkältungssymptome zu lindern. Es gilt absolutes Rauchverbot in Gegenwart des Kindes, da dies die Schleimhäute noch mehr reizt. Gurgeln mit Salzwasser oder Salbeitee hilft gegen Halsschmerzen.

Mehr Infos unter **www.kinderarzt.at**

Osteoporose Schwache Knochen stärken

In Österreich sind rund 750.000 Personen über 50 Jahre von Osteoporose betroffen. Charakteristisch sind die verminderte Knochenmasse sowie eine mikroarchitektonische Störung des Knochengewebes. Diese Veränderungen gehen mit einem erhöhten Frakturrisiko einher.

Ein Knochenleben ...

Die Grundlage für gesunde Knochen wird in der Kindheit und Pubertät geschaffen. Knochengesunde Ernährung und viel Bewegung wirken sich auf die maximale Knochendichte aus. Nach dem 30. Lebensjahr wird mehr Knochen ab- als aufgebaut, zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr beschleunigen sich die natürlichen Abbauprozesse, die jedoch nicht zwingend zu Osteoporose führen müssen, weiter. Insbesondere bei Frauen nimmt die Knochendichte aufgrund des Estrogenmangels nach den Wechseljahren im Alter von 50 bis 70 Jahren zunehmend ab und es kann zu einer postmenopausalen Osteoporose kommen. Die altersbedingte Osteoporose betrifft beide Geschlechter ab 70 in gleichem Ausmaß.

Prävention

Zur generellen Osteoporose- und Frakturprophylaxe wird eine ausreichende Versorgung mit Calcium und Vitamin D empfohlen. Bei postmenopausalen Frauen und Männern ab dem 60. Lebensjahr werden 1.000 mg Calcium pro Tag empfohlen. Zu einer Calcium-Supplementierung wird nur dann geraten, wenn Calcium nicht ausreichend mit der Nahrung zugeführt wird. Die tägliche Aufnahme von Vitamin D über die Ernährung ist normalerweise sehr gering, da dieses Vitamin nur in wenigen Lebensmitteln in bedeutender Menge enthalten ist. Das Ausmaß der körpereigenen Vitamin-D3-Produktion ist abhängig von der Sonnenexposition, wobei das Optimum unklar ist. Vitamin-D-Supplemente können einem Defizit vorbeugen. Fragen Sie Ihren Apotheker.

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



Akute

Schlafprobleme -

was tun?

Sie kommen abends nicht zur Ruhe, ans Einschlafen ist nicht zu denken? Oder kämpfen Sie nachts mit langen Wachphasen, in denen Ihnen tausend Gedanken durch den Kopf schießen? Die gute Nachricht: Wertvolle Pflanzenstoffe aus der Natur können helfen!

Ständiger Zeitdruck, To-do-Listen und Stress, der sich sowohl durchs Berufs- als auch durch das Privatleben zieht. Die Hektik des Alltags kann schwerwiegende Auswirkungen auf unser Schlafverhalten haben: Etwa 30 % aller Erwachsenen in Österreich leiden unter Einschlafproblemen, bei 51 % klappt es nicht mit dem Durchschlafen. Wer tagsüber ständig unter Strom steht, sehnt sich nachts nach erholsamem Schlaf, aber Fehlanzeige: Die Gedanken kreisen, man wird immer nervöser, an Schlaf ist kaum zu denken.

Erschöpft und ausgebrannt

Auch Stefan P. ist häufig übermüdet. Der Vater von drei Kindern ist als Handelsvertreter beruflich viel unterwegs. Während seiner oft stundenlangen Autofahrten koordi-

niert er telefonisch Kundentermine, stimmt sich mit dem Innendienst und seinem Chef ab, Ruhephasen gibt es kaum. Ständig steigende Umsatzziele und Erfolgsvorgaben setzen ihn zusätzlich unter Druck. „Mein Alltag fordert mich so, dass ich abends todmüde ins Bett falle. Um zwei oder drei Uhr in der Früh wache ich dann meistens auf. An ein Weiterschlafen ist oft nicht mehr zu denken, denn dann beginne ich mir Sorgen darüber zu machen, wie ich all meine Aufgaben am nächsten Tag erledigen soll. Ich fühle mich immer öfter ausgelaugt, jetzt muss schnell etwas passieren!“

Was Experten empfehlen

In Fällen wie jenem von Stefan P. kommen chemische Schlafmittel meist nicht als Lösung infrage. Zu groß ist die

Gefahr einer Abhängigkeit oder das Risiko vor einem gefürchteten Hang-over-Effekt, durch den man sich am Tag nach der Einnahme wie gerädert fühlt. Stattdessen empfehlen Apotheker entspannende Pflanzeninhaltsstoffe aus der Natur. Diese sind sehr gut verträglich und können speziell in Phasen besonderer Belastung hilfreich sein, um Schlafprobleme rasch und zugleich schonend in den Griff zu bekommen.

Die Top 3 für süße Träume

Hier bietet sich eine interessante Neuentwicklung aus Xanthohumol (Hopfen-Extrakt), Melatonin sowie einem Baldrian-Extrakt an, welche bei akuten Schlafproblemen sehr vielversprechend scheint:

- Xanthohumol ist ein natürlicher Inhaltsstoff aus dem Hopfen, der besonders entspannende Eigenschaften aufweist und wesentlich zum gesunden Schlaf beiträgt. Es ist unter anderem für die entspannende Wirkung von Bier verantwortlich, das mit Hopfen hergestellt wird.



- Melatonin ist eine natürliche Substanz, die der Körper ab Einbruch der Dunkelheit selbst bildet und die das Einschlafen fördert.

- Baldrian verbessert die Schlafqualität und wirkt sich positiv auf die Einschlafzeit und das Durchschlafen aus. Extrakte der Baldrianwurzel werden schon seit dem 18. Jahrhundert bei Schlafproblemen eingesetzt.



Stefan P. setzt von nun an auf natürliche Schlafhelfer: „Ich kann seitdem wieder besser schlafen, bin dadurch erholter und auch leistungsfähiger!“

Tipp: Fragen auch Sie in Ihrer Apotheke nach Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut!

Entgeltliche Einschaltung

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINEN GUTEN SCHLAF



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.

NEU!

Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut. Die innovative 3-fach Kombination.

Können Sie am Abend nicht einschlafen?
Wachen Sie in der Nacht auf?

Wenn Druck im Job, private Sorgen und Herausforderungen des Alltags den Schlaf stören, unterstützt Sie Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut rasch und effektiv.

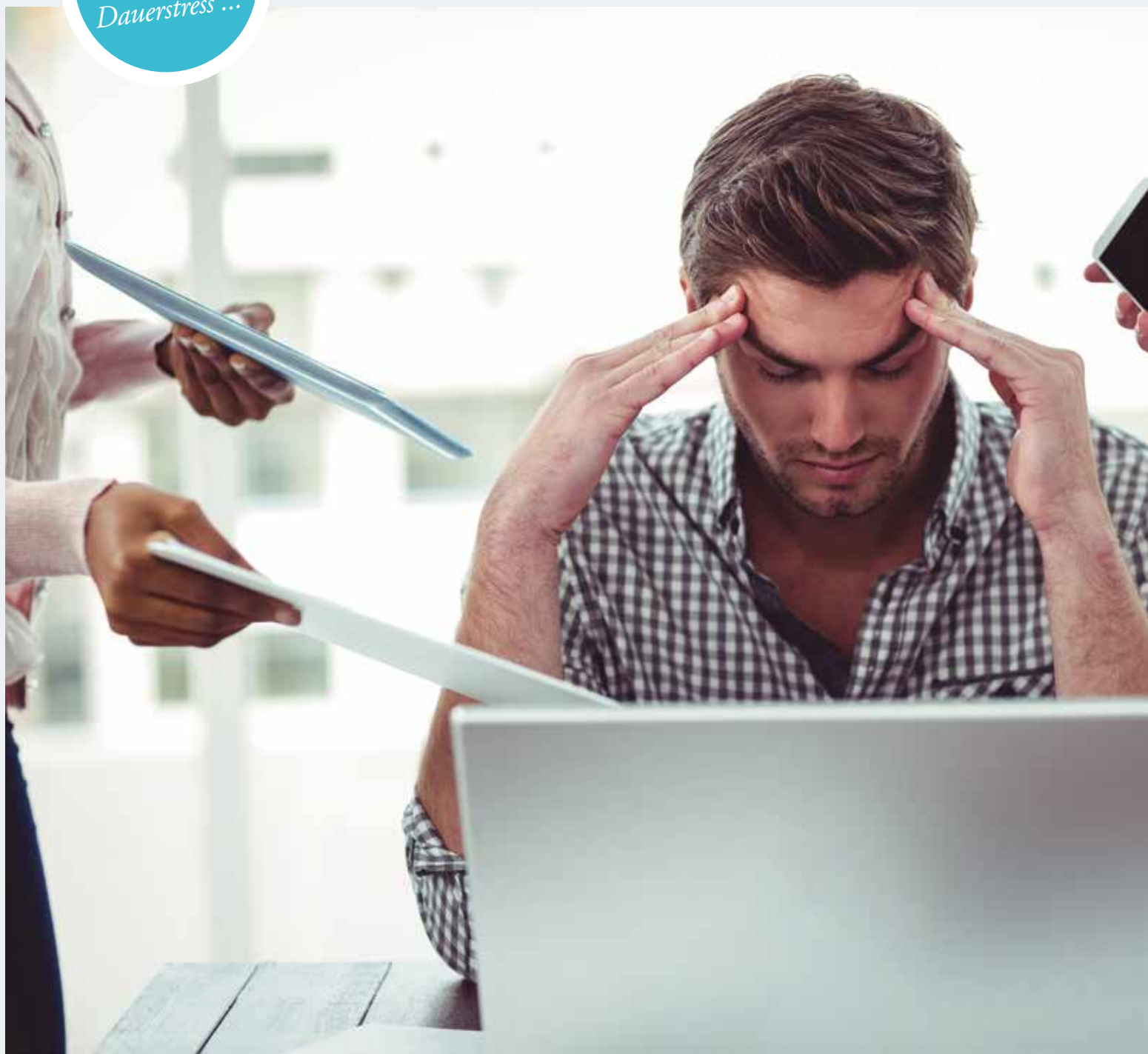
- ✓ Rasch einschlafen dank Melatonin
- ✓ Wieder durchschlafen durch Baldrian und Xanthohumol

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Ausgebrannt! **Volkskrankheit Burn-out**

*Schluss
mit dem
Dauerstress ...*



Zeitmangel, Arbeitslast, Leistungsdruck – Schlagworte, die leider vielen Österreichern allzu vertraut sind. Oft werden Warnsignale übergangen, nach dem Motto: Zähne zusammenbeißen. Dauerstress kann zu Burn-out führen – ein Grund also, dem Stress den Kampf anzusagen.

von Camilla Burstein, MA



Jeder Mensch empfindet Stress anders. Unruhe, Herzklopfen, Nervosität, Schlafstörungen, Magen- und Verdauungsbeschwerden, Angstgefühle und Schweißausbrüche sind individuelle Reaktionen des Körpers auf Stresssituationen. Dabei ist Stress eigentlich nützlich.

In Zeiten der Jäger und Sammler war Stress ein überlebenswichtiger Mechanismus. Als Antwort auf einen Stressimpuls reagiert der Körper mit der Produktion eines Hormoncocktails in der Nebennierenrinde, vor allem Adrenalin und Cortisol. Blutdruck und Puls steigen, Blut strömt in die Muskulatur von Armen und Beinen, „unnötige“ Energieverbraucher wie die Verdauung werden zurückgefahren, das Schmerzempfinden wird herabgesetzt. Dies diente in der Steinzeit dazu, Bedrohungen zu meistern, zum Beispiel durch Flucht oder Kampf. Nach gemeisterter Anspannung kam die Entspannung. Bei dem modernen Menschen sind die gleichen Prozesse am Werk. Durch den hektischen Lebensstil heutzutage leiden jedoch viele Menschen unter Dauerstress. Je länger und intensiver eine Stressphase ist, desto eher schlägt sie aufs Gemüt. Bleiben die

notwendigen Entspannungsphasen aus, können die Stresshormone krankmachen.

Burn-out

Bereits in den 1970er-Jahren wurde Burn-out erstmals beschrieben. Der New Yorker Psychoanalytiker Herbert J. Freudenberger beobachtete seine ausgebrannten Kollegen und definierte folgende Symptome:

- Stimmungsschwankungen
- Niedergeschlagenheit
- Schlafstörungen
- Konzentrationsschwächen

Fachleute diskutieren seit Jahrzehnten darüber, wie man Burn-out definiert und ob es sich um eine Krankheit handelt. Bei ihrem diesjährigen Treffen hat die Weltgesundheitsorganisation

Burn-out-Dimensionen

- Gefühl von Erschöpfung
- zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job
- verringertes berufliches Leistungsvermögen

Buchtipp



Su Busson

stressbefreit – Wahrheiten für ein Leben im Flow

€ 22

2019, Orac

ISBN: 978-3-7015-0611-8

Su Busson klärt das größte Missverständnis unserer Zeit zum Thema Stress auf und präsentiert eine ganzheitliche und radikal neue Sichtweise. Sie zeigt, wie wir Druck, Sorgen und Ängste loswerden und in den Flow finden: mit Leichtigkeit mehr Erfolg haben, freudvoller arbeiten, harmonischere Beziehung führen, gesünder sind und von innen heraus strahlen. Es vermittelt simple Prinzipien und Erkenntnisse, die dazu führen, dass Stress gar nicht erst entsteht oder so schnell wieder abebbt wie Wellen im Meer. Leichter als gedacht.

(WHO) Burn-out erstmals als eigenständige Krankheit anerkannt. Als Burn-out wird demnach ein Belastungszustand als Syndrom aufgrund von „chronischem Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet wird“, definiert. Damit wurde eine jahrzehntelange Debatte der Definition beendet. Experten sehen drei Dimensionen der Krankheit: ein Gefühl von Erschöpfung, zunehmende geistige Distanz oder negative Haltung zum eigenen Job sowie verringertes berufliches Leistungsvermögen. Die WHO weist besonders darauf hin, dass der Begriff Burn-out ausschließlich im beruflichen Zusammenhang und nicht für Erfahrungen in anderen Lebensbereichen verwendet werden sollte.

Abgrenzung Depression und Burn-out

Burn-out und Depressionen sind nicht ein und dieselbe Erkrankung – Burn-out wird aber häufig von Depressionen begleitet.

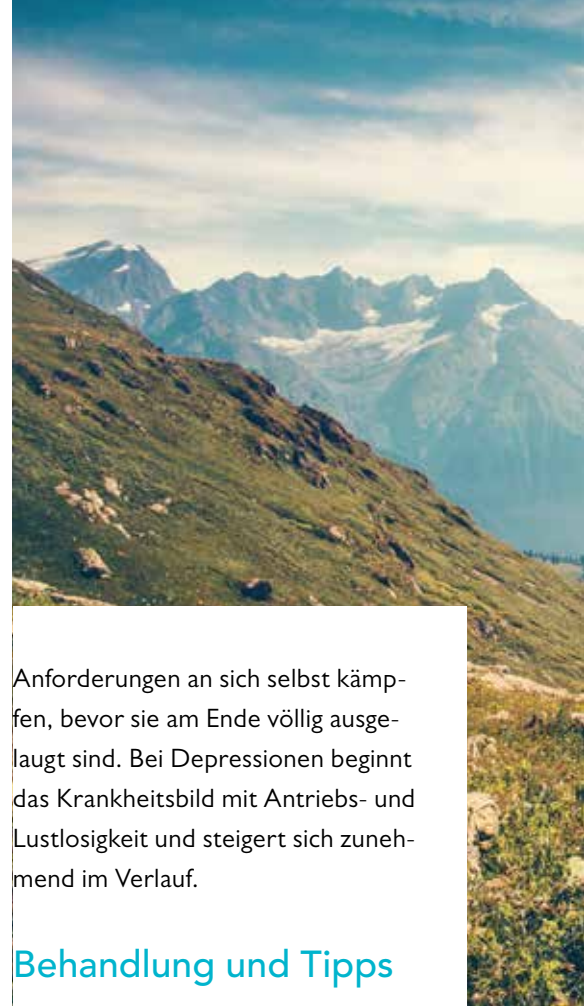
Während das Burn-out-Syndrom eher kontextbezogen und die Ursache berufsbedingt ist, umfassen Depressionen dagegen alle Bereiche des Alltages. Depression wird als Dauerzustand beschrieben, während Betroffene des Burn-out-Syndroms, vor allem in der frühen Phase teilweise auch unbeschwerte Phasen durchleben können. Burn-out-Betroffene fühlen sich oft abgeschlagen, matt und müde, sind gleichzeitig aber innerlich angespannt und unruhig. Bei Depressionen hingegen tritt dieses Symptom in der Regel nicht auf. Ein weiterer Unterschied besteht darin, dass Betroffene mit den zu hohen

Anforderungen an sich selbst kämpfen, bevor sie am Ende völlig ausgelaugt sind. Bei Depressionen beginnt das Krankheitsbild mit Antriebs- und Lustlosigkeit und steigert sich zunehmend im Verlauf.

Behandlung und Tipps

Wussten Sie, dass Sie über die richtige Atmung Stress lösen können? Das Problem ist, dass wir oft „falsch“ atmen, nämlich zu flach, zu kurz und zu schnell. Diese Atemweise sichert unser Überleben in Gefahrensituationen. Auf Dauer bauen wir aber dadurch noch mehr Stress auf. Ein Tipp: Bewusst länger aus- als einatmen! Schon wird der Stresslevel reduziert.

Auch Bewegung und frische Luft sind Stress-Killer. Moderates Training baut die innere Anspannung ab und reduziert den Cortisolspiegel. Draußen in der Natur wird das Gehirn zudem mit Sauerstoff versorgt und der Kopf wird frei. Achten Sie außerdem darauf, genug zu trinken. Wasser sorgt für die Weiterleitung von Nervenimpulsen und hilft, Stressreize zu verarbeiten. Achten Sie auf eine gesunde, kohlenhydratarme Ernährung und eine ausreichende Zufuhr von B-Vitaminen.



**Draußen in der Natur
wird das Gehirn mit
Sauerstoff versorgt und
der Kopf wird frei.**

Pflanzliche Wirkstoffe wie Johanniskraut, Baldrian, Melisse und Hopfen können unterstützend eingesetzt werden. In schweren Fällen können auch Antidepressiva verordnet werden.

Entspannung

Kraft können Sie auch durch Entspannungstechniken tanken, zum Beispiel:

- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson: verschiedene Muskelgruppen werden nacheinander angespannt und entspannt
- Autogenes Training: durch Konzentration Körper und Geist in einen entspannten Zustand versetzen
- Meditation

Das Original gibt es kein zweites Mal

Für die tägliche Versorgung
mit allen 8 B-Vitaminen



REINSUBSTANZEN

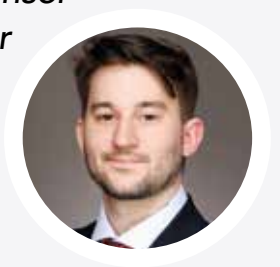
purecaps.net

Alle
Jahre
wieder ...

Verdauung Die sündigste Jahreszeit

Das Jahr neigt sich langsam dem Ende zu, Weihnachten steht quasi vor der Tür – und damit beginnt die Saison, in der unser Darm besonderem Stress ausgesetzt ist. Denn in dieser Zeit begehen viele die fünfte Todsünde: die Völlerei.

von Mag. pharm. René Gerstbauer



Verdauung (oder Digestion) bezeichnet Vorgänge, bei denen Nährstoffe in eine für den Körper verwertbare Form überführt werden. Dabei werden die inneren Verdauungsvorgänge von unserem vegetativen Nervensystem gesteuert. Die Verdauung umfasst das mechanische Zerkleinern der Nahrung, die anschließende Zersetzung durch Magensäure und Enzyme, die Aufnahme der Nährstoffe und die Ausscheidung der Reststoffe über Kot und Urin. Der Verdauungskanal erstreckt sich vom Mund bis zum After und setzt sich aus verschiedenen Organen zusammen.

Es erklärt sich von selbst, dass schon kleinste Fehler in der Ernährung zu weitreichenden Folgen führen können. Diese können sich als Sodbrennen, Krämpfe, Blähungen und Aufstoßen äußern.

Jedes Böhnchen ein Tönchen

Unter Blähungen versteht man die übermäßige Gasproduktion im Verdauungstrakt. Gas gelangt in den Körper, wenn während des Essens Luft geschluckt wird. Andere Gase wie Wasserstoff, Methan und Kohlendioxid können von den zahlreichen Darmbakterien produziert werden. Verdau-



Auch wenn es noch so gut schmeckt, achten Sie auch zur Weihnachtszeit auf Ihre Ernährung.

ungsgase können schlecht riechen oder auch geruchlos sein, je nach Bakterien. Das produzierte Volumen hängt von den Speisen ab, die man zu sich genommen hat.

Wenn es stockt

Bei einer Verstopfung bewegt sich der Darminhalt nicht. Überschüssige Flüssigkeit wird absorbiert, so dass harter, schwer auszuscheidender Stuhl zurückbleibt. Er trocknet immer mehr aus. Eine Ernährungsumstellung mit erhöhter Flüssigkeitszufuhr kann das Problem oft beseitigen. Abführmittel und Einläufe stellen nur Kurzzeitlösungen dar.

Auch wenn das Essen noch so gut schmeckt, wichtig ist, auch zu den Festtagen stets auf seine Ernährung zu achten und vor allem auf ein Übermaß an Zucker und Fetten zu verzichten, welche zu Sodbrennen führen können.



Alpinamed®
URKRAFT DER NATUR

Pack's an.

Mit der Wurzel.



NEU in Ihrer Apotheke!

Für ein gutes Bauchgefühl

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

Auch mit
Kurkuma!



Nahrungsergänzungsmittel



Immunsystem
& Zellschutz

Hochdosiertes
Kurkumaliquid

CCB ALP-CUR 190801

Kein „Alt-Herren-Thema“ Urologie in neuem Gewand

Noch mehr
zum Thema gesunder
Mann finden Sie unter:
www.DeineApotheke.at

Sie ist nur kastaniengroß und erfüllt dennoch immense Aufgaben. Sie ist für alles zuständig, was mit Sexualität und Fortpflanzung zu tun hat. Die Rede ist von der Prostata. Spätestens wenn sie Probleme macht, muss mann – oh Schreck – zum Urologen. Dass die Herren sich vor diesem aber gar nicht zu fürchten brauchen und welche Wunder sich in ihren Körpern abspielen, erzählt Dr. Markus Margeiter im Interview.

von Camilla Burstein, MA

Die Prostata ist zuständig für:

- das Empfinden in der Lendengegend,
- die Bildung eines Großteils des Ejakulats,
- den Samenerguss,
- den Orgasmus

DA: Die Prostata wird, solange sie keine Probleme macht, weitgehend ignoriert. Wie können Männer sie gesund halten?

Dr. Markus Margreiter: Körperliche Aktivität, eine gesunde Ernährung und regelmäßige Sexualität sind die besten Empfehlungen für die Gesunderhaltung der Prostata. Bei der körperlichen Aktivität ist eine Kombination aus Beckenbodentraining und moderatem Aufbautraining ideal. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung für die Prostata beinhaltet jedenfalls Ballaststoffe (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst), sekundäre Pflanzenstoffe (Lycopin aus Tomaten, Carotinoide aus Karotten, Flavonoide aus Beeren und Indol-3-Carbinol aus Brokkoli oder Karfiol) und ungesättigte Fettsäuren wie beispielsweise Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren (unter anderem in Lachs und Forellen). Auch regelmäßiges Ejakulieren kann sich laut Studien positiv auf den Gesundheitszustand der Prostata auswirken.

Jedenfalls sollte man die Finger vom Rauchen und von zu viel Alkohol lassen. →



Körperliche Aktivität, eine gesunde Ernährung und regelmäßige Sexualität sind wichtig für die Gesunderhaltung der Prostata.

Die einfachste und leichteste Methode, Probleme der Prostata zu erkennen, ist nach wie vor die von Männern eher gefürchtete Fingeruntersuchung. Wie nehmen Sie Männern die Nervosität vor dieser Untersuchung?

Ein empathischer und respektvoller Umgang mit Patienten ist die beste Möglichkeit, die Angst und Nervosität vor möglichen unangenehmen Untersuchungen zu nehmen. Ich verstehe auch, dass die Tastuntersuchung von manchen Männern als schambehaftet erlebt wird. Daher ist es wichtig, darüber aufzuklären, dass die Untersuchung völlig schmerzlos ist.

Die häufigsten Prostata-Beschwerden:

- Gutartige Prostatavergrößerung (Hyperplasie). Sie macht mit Beschwerden beim Harnlassen auf sich aufmerksam. Oft ist der Harnstrahl abgeschwächt.
- Prostatentzündungen (Prostatitis). Diese Infektionen entstehen meistens aufgrund von Bakterien, können aber auch ohne sie auftreten. Typisch sind Schmerzen oder Spannungszustanden in der Prostata-Region.
- Krebs, die bösartige Entartung der Prostatazellen.

Die Prostata liegt direkt unter dem Blasen-hals, wo sie den ersten Teil der Harnröhre umschließt. Was kann man beim Harnlassen falsch machen?

Ähnlich wie bei der Atmung kann man auch bei der Miktion eine ganze Menge falsch machen. Das Wichtigste ist, vom Kindesalter an auf die körperlichen Signale zu achten. Beispielsweise sollte ein normaler Harndrang nicht unterdrückt werden. Übermäßiges und häufiges Hinauszögern kann mit späteren Beschwerden verbunden sein. Auch sollte man sich während des Harnlassens entspannen und dadurch einen physiologischen Miktionsvorgang ermöglichen. Daneben empfiehlt es sich, die Flüssigkeitszufuhr am Abend zu reduzieren, um nächtlichem Wasserlassen vorzubeugen.

Woran kann es liegen, wenn die Libido nicht so will wie der Mann?

Beim Mann ist das sexuelle Verlangen sehr eng mit einer intakten Testosteronproduktion verbunden. Natürlich sind Sexualität und Libido auch im höchsten Maße von der Psyche beeinflusst. Die sexuelle Lust setzt sich im Wesentlichen aus dem sexuellen Trieb, der sexuellen Motivation und dem

sexuellen Wunsch zusammen. Libidostörungen entstehen meist durch das Zusammenspiel von unterschiedlichen Ursachen. Neben der Abklärung eines Testosteronmangels sollte daher auch an andere organische und psychische Ursachen gedacht werden.

Die Angst eines jeden Mannes: Erektionsstörungen. Doch was genau versteht man darunter? Und was sind die möglichen Ursachen einer Erektile Dysfunktion?

Von Erektionsstörungen spricht man, wenn es Probleme gibt eine Erektion zu erreichen oder aufrechtzuerhalten, die für eine zufriedenstellende sexuelle Aktivität ausreicht. Gemeint ist nicht etwa eine einmalige Panne, sondern ein wiederkehrendes oder anhaltendes Problem. Stress, Medikamente, Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Krebsbehandlungen und chronische Erkrankungen

Die Tastuntersuchung ist völlig schmerzlos und nicht bei jedem Besuch notwendig.

wie Hypertonie, Diabetes oder das metabolische Syndrom zählen zu den häufigsten Risikofaktoren für die Entwicklung von Erektionsstörungen. Aktuelle Studien zeigen, dass es in den letzten 30 Jahren zu einer Zunahme der krankheitsfördernden Lebensgewohnheiten und somit auch zu einer Zunahme von Erektionsstörungen gekommen ist.

Sie schreiben in Ihrem Buch, dass die Fortpflanzung medizinisch nichts weniger als ein Wunder ist. Was muss zusammenspielen, dass eine erfolgreiche Befruchtung stattfindet? Und was, wenn es nicht klappt?

Das beginnt bei der gesunden Reifung der Eizellen und Samenzellen, setzt sich fort bei einem intakten Reproduktionstrakt und endet bei der Verschmel-

zung der richtigen Keimzellen. Daneben müssen Timing, die Wahl des richtigen Fortpflanzungspartners und vieles mehr passen. Es ist schlichtweg ein Wunder! Wenn es nicht klappt, können wir heute mit reproduktionstechnischen Maßnahmen sehr gut nachhelfen. Auch das ist gewissermaßen ein Wunder und eine große Erleichterung für viele betroffene Paare.

Haben Sie Tipps für Männer mit Kinderwunsch? Was kann man tun?

Ganz wichtig ist auch hier erstmals die Ursachenfindung. Es können unter anderem Hormon-



Einblick.

Priv. Doz. Dr. Markus Margreiter, Medizinstudium Universität Wien, Facharztausbildung für Urologie; 2006–2016 Leitung Ambulanz für Andrologie und Erektile Dysfunktion an der Wiener Universitätsklinik für Urologie. Margreiter betreibt nun ein eigenes Männergesundheitszentrum und ordiniert als Facharzt in Wien.

Die gesunde Reifung der Ei- und Spermazellen, die Verschmelzung der richtigen Keimzellen – eine erfolgreiche Befruchtung ist ein kleines Wunder.

Buchtipps

Dr. Markus Margreiter
Mann 2020

2019, Edition a
ISBN: 9783990013335
€ 22,00



Immer mehr auch junge Männer leiden an erektiler Dysfunktion, desolatem Hormonhaushalt und Fruchtbarkeitsstörungen, hat Urologe Markus Margreiter bei seiner ärztlichen Tätigkeit festgestellt. Doch gleichzeitig würden viele Männer nicht einmal genau wissen, was eine Prostata ist und ob auch Frauen eine haben, weshalb sie auch keine Ahnung hätten, was sie selbst für ihre Manneskraft tun können – und was ihnen die moderne Männermedizin inzwischen weit über Viagra hinaus bieten kann. In „Mann 2020“ gibt Margreiter vor allem physiologische Tipps für eine Stärkung der Potenz, einen gesunden Testosteronspiegel und eine bestmögliche Fruchtbarkeit.

störungen, eine Infektion oder andere Erkrankungen ursächlich sein. Diese gilt es dann zu beheben. Daneben können auch genetische Veränderungen eine Rolle spielen. Bei einem Teil der Patienten finden wird leider gar keine Ursache. Aber auch diesen Männern können wir meist helfen. Ganz generell gilt: Eine gesunde Lebensführung ist auch für die Fruchtbarkeit die beste Vorbeugemaßnahme.

Abschließend: Was sind Ihrer Meinung nach die gesundheitlichen Folgen von Dating-Apps?

Ich denke nicht, dass Dating-Apps oder die Digitalisierung generell etwas Schlechtes sind. Jede Neuerung bringt auch viele Chancen mit sich. Wir sind uns jedoch über die Auswirkungen dieser Medien noch nicht im Klaren. Was wir wissen ist, dass es durch die Digitalisierung der Sexualität zu Verunsicherungen, gerade bei jüngeren Frauen und Männern, kommen kann. Darüber hinaus sehen wir einen Anstieg an sexuell übertragbaren Erkrankungen. Weiters deuten Studien darauf hin, dass es aufgrund der einzigartigen Eigenschaften der digitalen Sexualität, wie unbegrenzte Neuheit und Möglichkeit der leichten Eskalation, zu extremerem Material, zu einer Veränderung in den Gehirnarealen kommt, die für die Ausschüttung von Belohnungssubstanzen zuständig sind.





Entzündungen Wenn der Körper „brennt“ ...

Rot, heiß, schmerzhaft – so macht sich eine äußerliche Entzündungsreaktion in der Regel bemerkbar. Oft kommen noch Fieber und Gelenkschmerzen hinzu. Mit diesem Prozess reagiert unser Immunsystem, um schädliche Eindringlinge zu bekämpfen.

Ein innerlicher Entzündungsherd ist schon schwerer erkennbar. Typische Symptome hierfür sind ständige Müdigkeit, Antriebs- und Energielosigkeit sowie immer wiederkehrende Erkältungen. Die häufigsten Ursachen sind Stress, falsche Ernährung und Bewegungsmangel. Dauert dieser Lebensstil über einen längeren Zeitraum an, leidet unser Immunsystem – und einer Entzündung sind Tür und Tor geöffnet, was mitunter zu schwerwiegenden Folgeerkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs führen kann.

Entzündungshemmer richtige Ernährung

Zu viel Zucker, tierische Eiweiße und minderwertige Fette sind Futter für eine chronische Entzündung. Um eine solche bestmöglich zu verhindern, sollten Sie sich überwiegend basisch ernähren; dazu gehören Vitamin A, C und E sowie Omega-3-Fettsäuren, Zink, Kupfer und Selen. Außerdem sollten Sie täglich ausreichend Wasser trinken.

Eine mineralstoffreiche Ernährung wirkt ebenso entzündungshemmend. Daher sollten Spinat, Brokkoli, Mangold sowie Hirse, Kürbiskerne und Vollkornreis nicht auf Ihrem Speiseplan fehlen – sie sind besonders reich an Magnesium! Auch Zwiebel, Knoblauch, Kurkuma und Ingwer sind wahre Entzündungshemmer. So soll zum Beispiel die Wirkung von Kurkuma mit starken chemischen Medikamenten vergleichbar sein.

pz

Kein Curcumin-Präparat wird besser aufgenommen

curcumin-Loges® wird mit einer einzigartigen Technologie hergestellt: Sogenannte Mizellen, wie sie auch in unseren natürlichen Verdauungsprozessen vorkommen, werden um die Curcumin-Moleküle gelagert, so dass diese vom Körper besser aufgenommen werden können. Dieser Vorgang nach dem Vorbild der Natur führt zu einer 185-fach verbesserten Aufnahme im Vergleich zu herkömmlichem Curcumin. curcumin-Loges® bietet vielfältige Einsatzmöglichkeiten z.B. für Gelenke und Darm.

Gelb und gesund: Die Kurkuma-Wurzel

Die in Indien und Südostasien heimische Kurkuma-Pflanze ist eng mit dem Ingwer verwandt und wird auch als indischer Safran oder Gelbwurz bezeichnet. Sie kann bis zu einem Meter hoch werden und fällt vor allem durch ihre pinkfarbene Blüte auf.

Das Besondere dieser Pflanze ist jedoch nicht die farbenfrohe Blüte, sondern die orangefarbene Wurzel. Im Wurzelstock der Kurkuma-Pflanze sind die sogenannten Curcuminoide enthalten. Der wichtigste Inhaltsstoff daraus ist das Curcumin.

Kurkuma ist daher weit mehr als ein Gewürz. Es wird im asiatischen Raum seit Jahrhunderten vielfältig eingesetzt und spielt besonders in der Tradition Indiens eine wichtige Rolle.

Exklusiv in Apotheken. PZN 4404378 bzw. 4404384. Auch erhältlich als Kombinations-Produkt mit Weihrauch (curcumin-Loges plus Boswellia: PZN 4894112 bzw. 4894129). Nahrungsergänzungsmittel. www.loges.at



Entgeltliche Einschaltung

Keine Angst vor Gelenkproblemen im Winter!



In der kalten Jahreszeit klagen besonders viele Menschen über Gelenkprobleme. Mit hochwertiger „Gelenknahrung“ aus der Apotheke und moderater Bewegung kann diesem Problem aber effektiv begegnet werden.

„Eine der härtesten Jahreszeiten ist für mich der Winter, da spüre ich meine Gelenke wieder besonders!“ Ein Satz, den man zu Beginn der kalten, nassen Jahreszeit, von vielen Menschen zu hören bekommt. Und es ist tatsächlich so, dass sich Gelenkprobleme bei Kälte verstärken können. Die Ursache dafür ist aber nicht die Kälte an sich, sondern die Tatsache, dass man sich im Winter meist weniger bewegt. Und dazu kommt auch noch ein wohl jedem bekanntes Phänomen: Man tritt hinaus vor die Tür und zieht sich vor Kälte regelrecht zusammen! Das spannt jedoch die Muskulatur an, vermindert die Durchblutung, der Druck auf die Gelenke verstärkt sich und führt zu Verspannungen.

Bestehen ohnehin schon Gelenkprobleme, ist der innere Schweinehund im Winter umso schwerer zu überwinden

– statt Bewegung steht oftmals Schonung auf dem Programm. Das ist aber genau der falsche Weg! Denn regelmäßige Bewegung, auch bei Gelenkproblemen, sorgt für eine bessere Durchblutung und dafür, dass sich die Gelenkflüssigkeit mit den für sie wichtigen Nährstoffen durchmischt und diese unter Druck bis tief ins Gelenkinnere zum Gelenkknorpel transportiert. Die Gelenkflüssigkeit verhindert, dass es zu einer Reibung kommt.

Probleme durch langjährige Beanspruchung

Durch den natürlichen Alterungsprozess, aber auch durch Überbelastung, Fehlhaltung, Übergewicht oder alte Verletzungen, kann es allerdings dazu kommen, dass die Knorpelschicht, die die Gelenkflächen schützend über-

zieht, mit der Zeit verlorengeht. Auch die Gelenkschmiere wird weniger. Die Folge: Die Stoßdämpfung wird weniger, es knackt und knirscht bei jeder Bewegung und es kann in Folge zu Schwellungen kommen. Die Beweglichkeit der Gelenke nimmt ab. Um diesem Prozess entgegenzusteuern, sollte man möglichst rasch aktiv werden. Eine effektive Unterstützung ist die Versorgung von Knochen, Knorpel, Bändern und Bandscheiben mit wertvollen Gelenknährstoffen.

Kraftnahrung von innen

Diese besteht aus Nährstoffen wie beispielsweise Mangan, Vitamin C und D zur Unterstützung normaler Knochen und Knorpel. Sie sind neben den Gelenk- und Knorpelbausteinen Glucosamin, Chondroitin, Collagen, Hyaluronsäure und Schwefel (MSM) in Dr. Böhm® Gelenks complex enthalten. Die Tabletten sind magensaftstabil und aufgrund ihrer guten Verträglichkeit auch für eine längerfristige Anwendung ideal geeignet. Nachdem die Mikronährstoffe jedoch eine gewisse Zeit benötigen, um ihre volle Kraft entfalten zu können, braucht es etwas Geduld und eine konsequente Einnahme über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten.

Gelenkschonender Sport

Nordic Walking (schnelles Gehen mit Wanderstöcken) eignet sich gut für Personen, die beim Laufen Gelenkprobleme haben. Durch den richtigen Stockeinsatz werden die Gelenke extrem entlastet, weil das Körpergewicht sozusagen von zwei auf vier Beine verteilt wird. Außerdem werden bei dieser Sportart die meisten Muskeln, nämlich 90 % der 600 Muskeln im Körper eingesetzt. Zusätzlich kann eventuell vorhandenes Übergewicht abgebaut werden. Der Kalorienverbrauch beträgt nämlich bis zu 400 Kilokalorien pro Stunde, das ist bis zu 50 % höher, als beim „klassischen“ Gehen mit gleicher Geschwindigkeit.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE GELENKE



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich.

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

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

- ✓ Beweglichkeit der Gelenke
- ✓ Elastizität der Bänder

Beweglichkeit mit Maß und Ziel

Viele Sportler sind mit dem Begriff Mobilität und ihrer Bedeutung für die sportliche Leistung nicht vertraut und nehmen sich auch nicht die Zeit, entweder vor oder nach dem Training an ihrer Mobilität zu arbeiten.



von Kacheata Eath, PT, MSc



Was viele auch nicht wissen: Die Arbeit an Mobilitätsverbesserungen muss nicht stundenlang dauern. Schon 15 Minuten am Tag – morgens, abends oder zu einer Zeit, die Ihrem Tagesplan entspricht – sind ausreichend, um eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit festzustellen.

Was ist Mobilität, was Flexibilität?

Flexibilität und Mobilität sind nicht dasselbe! Flexibilität ist jedoch ein Bestandteil der Mobilität.

Mobilität ist die Fähigkeit eines Gelenks, sich fließend durch

seinen gesamten Bewegungsbereich zu bewegen. Dies ist im Wesentlichen ein umfassender Begriff für die verschiedenen Elemente, die zur vollständigen Bewegungsfreiheit beitragen, einschließlich Muskeln, Gelenke und Gelenkkapseln, motorischer Kontrolle sowie anderer Weichteile.

Flexibilität ist ein Begriff, der sich auf die Fähigkeit der Weichteile bezieht,

sich bei Bedarf zu dehnen. Muskeln ähneln einem Gummiband. Wenn man an beiden Enden eines Gummibands zieht, wird es gedehnt (d. h. es ist flexibel). Unsere Muskeln sind mit einer ähnlichen Elastizität konstruiert, die, wenn sie für die Bewegung benötigt werden, dem Muskel hilft, sich zu dehnen.

Kurz gesagt: Mobilität bedeutet, Stärke in der Flexibilität zu haben.

Um also eine gute Mobilität zu haben, muss man eine gute Flexibilität haben.

Warum ist Mobilität wichtig?

Sind Sie sportlich aktiv, dann wissen Sie bestimmt, dass eine

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



Denken Sie vor oder nach Ihrer sportlichen Aktivität auch ans Dehnen!

Schon 15 Minuten Bewegung am Tag sind für eine gesteigerte Leistungsfähigkeit ausreichend.

gute Mobilität der Schlüssel zu Ihrer Leistung ist. Aber wann setzen Sie sie tatsächlich ein? Mobilität wird für tägliche Bewegungen wie Aufstehen, Treppensteigen oder um etwas vom Boden aufzuheben benötigt. Die Fähigkeit, sich ohne Bewegungseinschränkungen oder Schmerzen zu bewegen, bedeutet, dass alltägliche Aktivitäten einfach und bequem ausgeführt werden können. Unabhängig von der Aktivitätsstufe verbringen wir viel Zeit in schlechten,

statischen Positionen – egal, ob wir den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen oder über einen längeren Zeitraum fernsehen, was zu angespannten Muskeln führt, die die Bewegungsreichweite der Gelenke und die Belastbarkeit bestimmter Muskelgruppen verringern. Wenn Sie mit eingeschränkter Bewegungsfreiheit trainieren, besteht die Gefahr, dass sekundäre Muskeln, die normalerweise kleiner und schwächer sind, beginnen, die Arbeit für schwache oder gehemmte primäre Muskeln zu übernehmen. Diese sind das hohe Drehmoment nicht gewohnt und riskieren dadurch Verletzungen. Wenn Sie Muskeln aufbauen möchten, bedeutet dies, dass Sie nicht die Muskeln trainieren, auf die Sie hinarbeiten möchten.

Mobilitätstraining ...

... verringert das Verletzungsrisiko

Durch jede Einschränkung frei beweglicher Gelenke erhöht sich das Verletzungsrisiko. Ziel des Mobilitätstrainings ist es, einen Körper aufzubauen, der den Anforderungen und dem Stress einer bestimmten Sportart aber auch alltägliche Tätigkeiten und ihren Bewegungen gerecht wird. Durch gezielte Mobilitätsübungen gelingt es auch, Schwachstellen zu lokalisieren, wodurch Sie die Aufmerksamkeit auf diese Verbesserungspunkte lenken können.

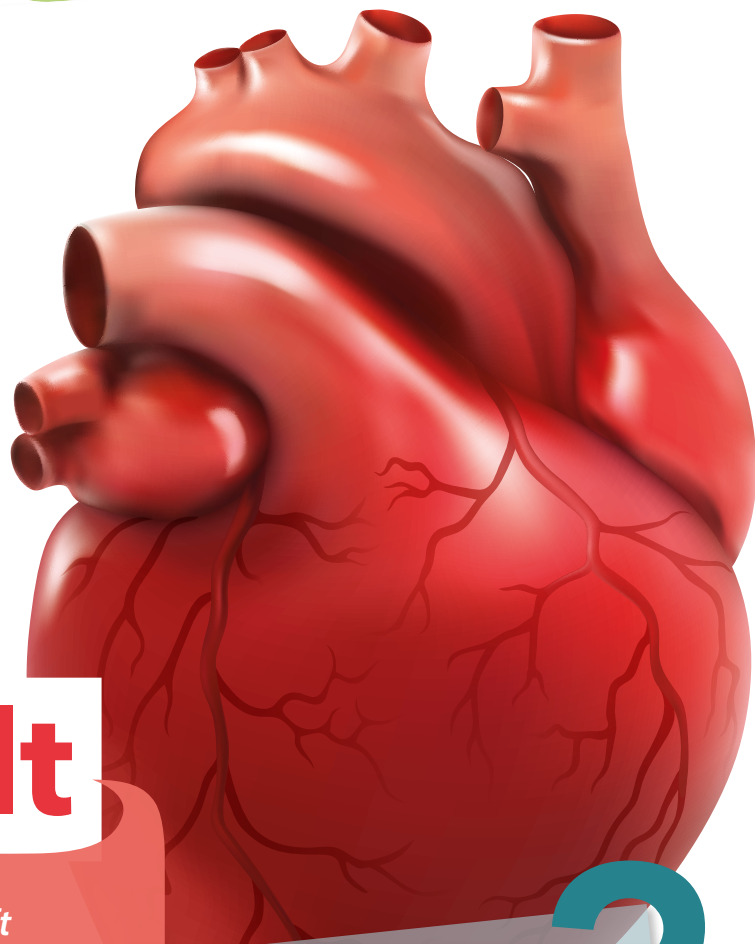
... hält die Gelenke stark und gesund

Beweglichkeit und Stabilität der Gelenke sind die Eckpfeiler für funktionelle Bewegung und Krafttraining. Konsequente Mobilitätsarbeit trägt dazu bei, die Gelenke geschmeidig und mit ausreichender Bewegungsfreiheit zu halten, um sicherzustellen, dass sie die Bewegung nicht behindern.

... verbessert Kraft und Leistung

Eine begrenzte Gelenkbeweglichkeit führt direkt zu einem begrenzten Muskelwachstum. Optimale Mobilität und Bewegung ermöglichen bessere Positionen beim Heben, was letztendlich zu einer besseren Effizienz in der Bewegung führt. Am Ende des Tages bedeutet dies, dass Sie die Muskelgruppen beanspruchen, die Sie treffen möchten und daher ein maximales Muskelwachstum entwickeln. Darüber hinaus ist die Stärkung der stabilisierenden Muskeln wichtig, um die Gelenke stark zu halten und Verletzungen oder Schäden bei Bewegungen zu vermeiden.

Wenn der Kreislauf schwächelt



Die kalte Jahreszeit klopft schon an, gleichzeitig gibt es mitunter noch sehr warme Herbsttage. Eine Belastungsprobe! Viele Menschen leiden in dieser Phase unter Kreislaufstörungen, Wetterfühligkeit und niedrigem Blutdruck.

1

Niedriger Blutdruck

Bei der primären Hypotonie lässt sich kein eindeutiger Auslöser feststellen, wahrscheinlich spielt genetische Veranlagung eine gewisse Rolle. Vor allem junge Frauen mit geringem BMI sind von niedrigem Blutdruck betroffen. Eine verbindliche Definition für eine Untergrenze des normalen Blutdrucks gibt es nicht. Man geht von einem Wert von 100/60 mmHg aus, der nicht unterschritten werden sollte. Eine sekundäre Hypotonie ist oft durch andere Grunderkrankungen bedingt.

2

Orthostatische Hypotonie

Kommt es zu einem zu niedrigen Blutdruck, wenn der Körper aus dem Liegen in eine aufrechte Position gebracht wird, spricht man von orthostatischer Hypotonie. Durch den Positionswechsel versackt das Blut kurzfristig in den Beinen und muss gegen die Schwerkraft erst wieder nach oben gepumpt werden. Die Erkrankung kann für ältere Patienten sehr belastend sein, da es zu Stürzen kommen kann. In diesem Fall ist der Einsatz von Antihypotonika wie Etilefrin oder pflanzlichen Arzneimitteln sinnvoll. Tipp: langsam aufstehen und noch sitzend eine großes Glas Wasser trinken.



4

TRINKEN

Ältere Menschen haben ein vermindertes Durstempfinden und spüren Durst erst, wenn sie bereits einen Flüssigkeitsmangel haben. Deshalb sollten sie sich bewusst etwas zum Trinken bereitstellen – am besten Mineralwasser oder ungesüßten Tee. Alkoholische und koffeinhaltige Getränke sollte man nur in Maßen genießen, denn Koffein wirkt gefäßweitend und kann zu Kreislaufproblemen beitragen.



3

Weißdorn

Weißdornextrakte wirken unter anderem antioxidativ und kardioprotektiv. Der periphere Gefäßwiderstand sinkt und die Koronar- und Myokarddurchblutung steigt. Dadurch wird das Herz gestärkt und die Sauerstoffversorgung des Körpers verbessert. Präparate mit Weißdorn eignen sich sehr gut bei einer nachlassenden Leistungsfähigkeit des Herzens.



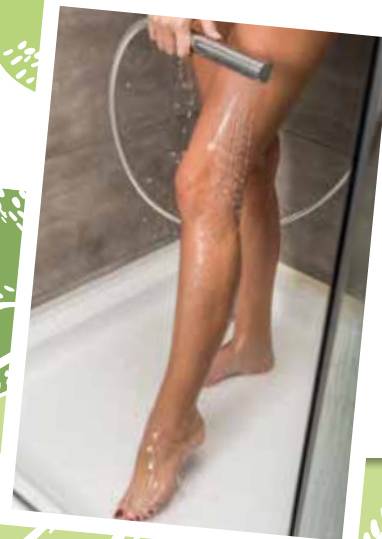
Natürliche Helfer

Als natürliche Heilmittel bei Kreislaufschwäche werden in China Ginseng, Ingwer, Walnuss, Zwiebel mit Honig oder mit Reis geschätzt. Allgemein gilt: Greifen Sie zu fettarmen Nahrungsmitteln und essen Sie ausgewogen. Unterstützende Kreisläufe können Sie neben Weißdorn auch aus Ginseng, Grünem Tee oder Liebstöckl zubereiten.

Wechselduschen

Heiß-kalte Wechselduschen oder Fußbäder können den Kreislauf anregen. Dabei duscht man seinen Körper warm und anschließend mit einer kalten Dusche ab, wobei darauf zu achten ist, dass zuerst nur Arme und Beine kalt geduscht werden und

zum Schluss der Kopf. Tagsüber ist das Eintauchen der Unterarme in eiskaltes Wasser zwischendurch besonders wirksam bei Wetterfühligkeit und Kreislaufschwäche.



7

Bewegung

Schon ein kurzer Spaziergang im Wald kann Stress deutlich reduzieren helfen, bestätigt eine Studie der US-amerikanischen Universität Michigan. Dauerhaft erhöhte Cortisolwerte – etwa durch chronischen Stress – werden mit Übergewicht, einer Schwächung des Immunsystems, Herz-Kreislauf-Störungen und einer Reihe weiterer Erkrankungen in Verbindung gebracht.

Teil 8

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



Was tun, wenn? Plötzlich Pflegefall ...



Rund 24.000 Menschen erleiden in Österreich pro Jahr einen Schlaganfall. Auch wenn kein Alter davor gefeit ist, so sind es doch vorwiegend Frauen mit durchschnittlich 74 und Männer mit etwa 69 Jahren.

von Petra Zacherl

Ein plötzliches Schwächegefühl, ein herabgezogener Mundwinkel oder eine andere, einseitig auftretende Lähmung, Sprach- oder Sehstörungen – all dies können Anzeichen eines Schlaganfalles sein und erfordert umgehenden Handlungsbedarf.

Erstmaßnahmen

1. Rufen Sie die Rettung – Notruf 144 – und leisten Sie den Anweisungen Folge!
2. Notieren Sie den Zeitpunkt des Auftretens der Symptome!
3. Notieren Sie alle Medikamente, die der Patient einnimmt!

Time is brain

Schon bei geringstem Verdacht auf einen Schlaganfall sollten Sie keine Zeit verlieren und Notarzt sowie Rettung rufen. Denn: Je rascher Sie sich einer Behandlung unterziehen, umso geringer werden die Folgeschäden sein.

Schlaganfall-Alarm

Nehmen Sie folgende Alarmsignale ernst und rufen Sie die Rettung bei

- halbseitiger Schwäche: Es können eine ganze Körperhälfte – zum Beispiel Gesicht, Arm oder Bein – oder Teile betroffen sein. Die Schwäche (Lähmung) kann leichtgradig oder schwer ausgeprägt sein. →

Um die Folgeschäden so gering wie möglich zu halten, sollte so rasch als möglich mit einer zielgerichteten Therapie begonnen werden.



- halbseitigen Gefühlsstörungen: Es können wieder eine ganze Körperhälfte oder Teile davon betroffen sein. Meist werden diese als taub empfunden, Berührung wird nicht bemerkt.
- Sprachstörungen: Die Sprache von Betroffenen ist nicht oder nur eingeschränkt verständlich. Umgekehrt können die Betroffenen auch selbst Schwierigkeiten haben, Gesprochenes zu verstehen. Sie können daher einfache sprachliche Anweisungen oft nicht mehr befolgen.
- Sehstörungen: Es kommt plötzlich zum Verlust der Sehwahrnehmung in einem Teil des Gesichtsfeldes, eventuell auch zu vorübergehender Blindheit auf einem Auge.

Formen und Ursachen des Schlaganfalls

In etwa 80 Prozent der Fälle handelt es sich um einen „echten“, so genannten „Ischämischen Schlaganfall“, dessen Ursache eine Durchblutungsstörung im Gehirn ist. Blutgefäße werden durch Ablagerungen an den Innenwänden der Arterien oder durch ein Blutgerinnsel eingeengt oder gar verschlossen, wodurch die betroffene Gehirnregion nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden kann. In weiterer Folge sterben Nervenzellen ab.

Bei etwa 10 bis 15 Prozent der Betroffenen liegt eine Hirnblutung zugrunde. Diese kann durch ein so genanntes Aneurysma (Riss einer Arterie) oder durch eine Kopfverletzung aufgrund eines Sportunfalles oder nach einem Sturz auftreten. Auch geschädigte Gefäße durch Bluthochdruck oder Gefäßfehlbildungen können eine Hirnblutung begünstigen.

Zahlen & Fakten

Mehr als **80** Prozent aller Schlaganfallpatienten sind älter als **60** Jahre. Frauen sind im Schnitt **74** Jahre alt, wenn sie einen Schlaganfall erleiden, Männer sind mit ca. **69** Jahren deutlich jünger. Von den durchschnittlich **270.000** Schlaganfällen pro Jahr betreffen somit **55** Prozent Frauen – mit steigender Tendenz. Das Risiko, innerhalb eines Jahres einen zweiten Schlaganfall zu erleiden, liegt bei ca. **12** Prozent.

Die fünf häufigsten Risikofaktoren eines Schlaganfalls

- Rauchen
- Übergewicht und mangelnde Bewegung
- zu hoher Cholesterinspiegel
- Bluthochdruck
- Diabetes mellitus

Sind die neurologischen Symptome wie zum Beispiel Gefühls- oder Sehstörungen nur vorübergehend, so sprechen die Mediziner von einer „Transitorischen ischämischen Attacke“. Ausgelöst wird diese durch ein kleines Blutgerinnsel, das ein Blutgefäß – meist für wenige Minuten, höchstens aber für 24 Stunden – blockiert. Dabei kommt es zu keinen bleibenden Schäden.

Beim so genannten „Stummen Schlaganfall“ handelt es sich um kleine Infarkte, die meist unbemerkt bleiben, da keine typischen Symptome auftreten, und die nur wenig Hirnsubstanz zerstören. Sie sind aber dennoch nicht zu verharmlosen, da sie einer-

seits – wie Studien ergeben haben – die Entwicklung einer Demenz begünstigen und andererseits Vorboten eines „echten“ Schlaganfalls sein können.

Wenn mit einem Schlag nichts mehr so ist, wie es war ...

Das Ausmaß der Schädigung im Gehirn wird durch Anzahl und Größe der betroffenen Arterien bestimmt sowie durch Vorhandensein und Ausmaß einer Umgehungs- oder Ersatzversorgung. Je nachdem, in welcher Gehirnhälfte der Schlaganfall auftritt, sind die Folgeschäden. So kommt es bei einem Schlaganfall in der linken Gehirnhälfte u.a. zu Sprachstörungen oder Sprachverlust, bei einem Schlaganfall in der rechten Gehirnhälfte u.a. zu Orientierungsstörungen und Einschränkungen in der räumlichen Wahrnehmung. Zudem können Persönlichkeitsveränderungen auftreten. Auch der so genannte „Neglect“ zählt zu den Folgeschäden. Dabei nehmen die Betroffenen eine Seite ihres Körpers und ihre Umgebung nicht mehr richtig wahr.

Besonders ältere Menschen leiden dauerhaft an den Folgen eines Schlaganfalls. So kommt es mit großer Wahrscheinlichkeit zu permanent



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





Sie können durch gesunde Lebensweise Ihr eigenes Schlaganfall-Risiko um bis zu 70 Prozent reduzieren.

verkürzten Muskeln und dadurch bedingten Bewegungseinschränkungen; Druckgeschwüre und Lungenentzündungen sowie Depressionen treten gehäuft auf.

Therapie

Wenn es sich um einen ischämischen Schlaganfall handelt, wird in erster Linie mittels blutverdünnender Medikamente therapiert. Weiters müssen Blutzucker und Blutdruck exakt eingestellt werden. Bei einer Hirnblutung kann unter Umständen eine Hirnoperation vonnöten sein, um zum Beispiel den Blutungsherd auszuräumen oder bei einem Hirn-ödem Platz zu schaffen, damit es möglichst folgenlos abheilen kann. Außerdem sollte möglichst früh mit einer zielgerichteten Rehabilitation begonnen werden. Dazu gehört ein Team aus Ärzten, Pflegekräften und Fachpersonal aus den Bereichen Physio- und Ergotherapie, Logopädie und Psychologie, das eng mit den Betroffenen und ihren Angehörigen zusammenarbeitet. Tatsächlich haben jüngere Patienten (unter 70 Jahren) eine größere Chance, einen Schlaganfall vollkommen auszuheilen beziehungsweise etwaige Einschränkungen durch eine Rehabilitation vollkommen zu beseitigen. Jeder zweite Schlaganfallpatient bleibt aber leider aufgrund der Hirnschädigungen dauerhaft pflegebedürftig.

Buchtipp

Mama du bleibst bei mir

Ruth Schneeberger ist 29 Jahre alt, als sie ihre pflegebedürftige Mutter nach einem Schlaganfall zu sich nimmt ...



Verlag blanvalet
ISBN 978-3-764-50706-0
€ 18,50

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

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.

Top 3 im Oktober

- **Müdigkeit:**
Tipps zum Munterwerden
- **Schilddrüse:**
Therapie bei Unterfunktion
- **Heilpflanze Eibisch:**
lindert trockenen Husten

© Facebook 2019



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

Verlosung auf
www.DeineApotheke.at

Mitmachen & mit Glück ein Buch gewinnen

Lesefutter für den Herbst

Im November verlosen wir im Rahmen unserer Buchtipps diese spannenden Bücher: den Ratgeber „Das gesunde Herz“, der auf die frühen Anzeichen einer Herzerkrankung aufmerksam macht. Zudem werden einfache Maßnahmen erklärt, mit denen man das Herzinfarktrisiko senken kann. Und wir verlosen das neue Buch von Randall Munroe namens „how to – wie

DA-Gewinnspiel



man's hinkriegt“. Darin werden sehr unterhaltsam absurde Lösungen für alltägliche Probleme durchgespielt. Zum Beispiel, wie wir unserem Auto Starthilfe geben, indem wir elf Jahre lang auf eine Sonneneruption warten. Alle Informationen zu den Gewinnspielen und zur Teilnahme erhalten Sie unter www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps

**Ich helfe mir selbst****Gicht**

Dr. Andrea Flemmer

ISBN 978-3-8691-0076-0

2019, Humboldt Verlag

€ 20,60

Nicht
vergessen:
Weihnach-
ten naht!

Die bekannte Ratgeberautorin Dr. Andrea Flemmer hat diesmal die besten Gicht-Therapiemaßnahmen aus der konventionellen und der alternativen Medizin zusammengetragen: Die Leser erfahren, wie sie nach der Linderung der akuten Schmerzen ihre Harnsäurewerte ins Lot bringen, wie sie am besten Übergewicht abbauen und warum Bewegung so wichtig ist. Dazu gibt es viele Tipps, welche Hausmittel und Heilkräuter bei Gicht helfen können und Sie erfahren, welche die neuesten Erkenntnisse zu Gicht sind. Wer die Ratschläge dieses Buches umsetzt, hat eine sehr gute Chance, dass die Gicht verschwindet, seine gesamte Konstitution sich verbessert und seine Lebensqualität wieder so wird, als wäre er nie von Gicht betroffen gewesen.



€ 24,70

Das Bekenntnis

John Grisham

ISBN: 978-3-453-27213-2

2019, Heyne

Oktober 1946 in Clanton, Mississippi. Pete Banning ist einer der angesehensten Bürger der Stadt. Der hochdekorierte Kriegsveteran hat es als Oberhaupt einer alt eingesessenen Familie mit dem Anbau von Baumwolle zu Reichtum gebracht. Doch eines Morgens wendet sich das Blatt. Pete Banning steht in aller Früh auf, fährt zur Kirche und erschießt den Pfarrer. Die Nachricht verbreitet sich wie ein Lauffeuer. Die Gemeinde ist erschüttert, und es gibt nur eine einzige Frage: Warum?



€ 19,95

Die heilende Kraft der Katzen

Elke Söllner

ISBN: 978-3-99060-099-3

2019, Goldegg Verlag

Katzen sind höchst sensible Geschöpfe. Sie können Gefühle wie Freude oder Angst empfinden. Diesen Fähigkeiten verdanken wir Menschen es, dass Katzen unsere Emotionen auffangen und uns sogar eigene Krankheiten vor Augen führen können. Sie fungieren wie Hinweisschilder für unsere eigene Wahrnehmung und helfen uns dabei, uns unserer selbst besser bewusst zu werden. Darüber hinaus fungieren sie als Seelenröster und manchmal spenden sie uns fast therapeutische Kraft.



€ 22,-

Die Fastfood-Falle

Harald Sükar

ISBN 978-3-99001-343-4

2019, edition a

Fastfood-Ketten prägen gemeinsam mit der Zuckerindustrie die Ernährung von Millionen von Menschen und richten damit weltweit schwere gesundheitliche Schäden an. 13 Jahre lang verantwortete Harald Sükar das als Spitzenmanager von McDonald's mit. Danach fing er an, sich eingehend mit gesunder Ernährung zu befassen. Was er in den darauffolgenden Jahren herausfand, belastete sein Gewissen. Deshalb sagt er jetzt: Geht auf keinen Fall zu McDonald's, Burgerking und Co.

- **Tabuzone Po**

Was tun bei Hämorrhoiden?

- **Thymian**

Befreit die Atemwege

- **Antibiotika reduzieren**

Der Dungal-Tipp



Was tun bei

Hämorrhoiden?

Unter Hämorrhoiden versteht man ein Geflecht aus Blutgefäßen, das sich am Ende des Darms befindet und zur Abdichtung des Darmausgangs beiträgt. Somit hat jeder Mensch Hämorrhoiden. Allerdings können sie Beschwerden verursachen, wenn sie sich vergrößern und nach unten sinken. Hier spricht man von einem Hämorrhoidalleiden, welches sich durch Beschwerden wie Blutungen, Schmerzen, Brennen, Juckreiz und Nässen äußern kann.

Lein- und Flohsamen für einen weichen Stuhl

Der Lein, auch Flachs genannt, gehört zu den ältesten Kulturpflanzen der



Mag. pharm. Stefanie Briganser

Ob Jung oder Alt, Frauen oder Männer, viele Menschen haben Probleme mit vergrößerten, schmerzenden oder blutenden Hämorrhoiden, wollen aber aufgrund von Schamgefühlen keinen Arzt oder Apotheker aufsuchen.

Welt und wird auch weltweit angebaut. Lein enthält viele Schleimstoffe, die im Darm aufquellen, indem sie Wasser binden. Dadurch vergrößert sich das Volumen des Darminhalts, wodurch wiederum die Verdauung angeregt wird. Außerdem ist in den Samen Öl

enthalten, welches den Transport des Darminhalts fördert. Geschroteter Lein wirkt dabei prinzipiell besser als die ganzen Samen, da so mehr Schleimstoffe frei werden.

Flohsamen stammen von einer Pflanze, die als Indischer Flohsamen



*Bereits eine kleine
Menge Leinsamen för-
dert die Verdauung*

oder Indischer Wegerich bezeichnet wird und ist in Indien und im Iran beheimatet. Die Wirkung der Flohsamen ist aufgrund der enthaltenen Schleimstoffe und Öle mit der Wirkung der Leinsamen vergleichbar, meist jedoch stärker ausgeprägt. Flohsamen sollten vor der Einnahme am besten in Wasser vorgequollen und anschließend getrunken werden. Zusätzlich sollten noch weitere ein bis zwei Gläser nachgetrunken werden. Als positiver Nebeneffekt der Flohsamen wird bei regelmäßiger Einnahme der Cholesterinspiegel gesenkt. Auch hier haben geschrotete oder gemahlene Samen einen stärkeren Effekt.

**Jeder Mensch hat
Hämorrhoiden! Sie
können Beschwerden
verursachen, wenn sie
sich vergrößern und
nach unten sinken.**



Ursachen der Beschwerden

Ursachen für hämorrhoidale Probleme können sein:

- starkes Pressen beim Stuhlgang
- mangelnde Bewegung
- überwiegend sitzende Tätigkeiten
- Übergewicht
- Schwangerschaft: Viele schwangere Frauen leiden aufgrund des erhöhten Drucks im Bauchraum unter vergrößerten Hämorrhoiden.

Sowohl für Lein- als auch für Flohsamen gilt es, ausreichend (ca. zwei Liter) zu trinken, da es ansonsten zu einer Verstopfung durch die Schleimstoffe kommen kann, welche dem Darm Wasser entziehen. Die Samen sollten außerdem nicht gemeinsam mit anderen Medikamenten eingenommen werden, da die Aufnahme der Arzneistoffe im Darm verringert werden kann. Daher ist ein zeitlicher Abstand zu anderen Präparaten wichtig.

*Eichenrindenröder
eignen sich gut gegen
juckende Hämorrhoiden.*

Eichenrinde gegen juckende und brennende Hämorrhoiden

Die Rinde der Eiche enthält viele Gerbstoffe. Diese Stoffe wirken auf die Haut und Schleimhäute zusammenziehend. Dadurch kommt es zu einer Verfestigung der oberen Gewebsschichten, wodurch kleine Blutgefäße abgedichtet und Blutungen gestillt werden. Außerdem wirkt sie juckreizlindernd. Aufgrund dieser Eigenschaften eignen sich Eichenrindensitzbäder gut gegen juckende und leicht blutende Hämorrhoiden. Um ein Sitzbad herzustellen, kann ein flüssiger Eichenrindenextrakt oder die Eichenrinde selbst verwendet werden. Wird die Rinde für ein Sitzbad herangezogen, werden zwei bis drei Esslöffel auf einen Liter Wasser verwendet. Die Rinde wird mit kaltem Wasser übergossen, zum Sieden erhitzt und für fünf Minuten gekocht. Nach dem Abseihen wird der Sud in eine Sitzbadewanne oder





Hamamelis wirkt juckreizstillend und entzündungshemmend.



TIPP

von der Apothekerin

Zur Vorbeugung von Hämorrhoidalalleiden und ihrer Behandlung ist es wichtig, für einen weichen, geformten Stuhl zu sorgen – so verhindern Sie auch das Pressen beim Stuhlgang. Achten Sie vor allem auf eine ballaststoffreiche Ernährung und ausreichend Flüssigkeitsaufnahme und verzichten Sie weitestgehend auf Kaffee und scharfe Gewürze.

Regelmäßige Bewegung regt die Darmtätigkeit an!

ähnliches gegossen und mit Wasser soweit aufgefüllt, bis der Po bedeckt ist. Die empfohlene Temperatur beträgt dabei 38 °C und die Dauer 15 Minuten. Diese Sitzbäder werden am besten alle zwei Tage wiederholt.

Juckreizlindernde und entzündungshemmende Hamamelis

Hamamelis, auch Zaubernuss genannt, kommt aus dem Osten Nordamerikas. Von der Pflanze werden sowohl die Rinde als auch Blätter verwendet, welche Gerbstoffe und kleine Mengen ätherisches Öl beinhalten. Hamamelis wird in Form von Salben oder Cremes bei Problemen mit den Hämorrhoiden verwendet, da sie eine juckreizstillende und entzündungshemmende Wirkung entfaltet. Wie bei der Eichenrinde beruht die Wirkung auf Gerbstoffen und hat somit ähnliche Effekte. Hamamelissalbe wird am besten zweimal täglich und nach jedem Stuhlgang aufgetragen.

Roskastanienextrakte gibt es in Form von Tabletten, Kapseln oder Granulaten zum Auflösen.

Roskastanie und Weinlaub zur Gefäßabdichtung

Die Roskastanie, welche in kaum einem Park fehlt, stammt ursprünglich aus Südosteuropa und dem Kaukasus, kommt heute aber fast in ganz Europa vor. Verwendet werden die Samen der Pflanze. Ihre Inhaltsstoffe führen zur Abdichtung der Blutgefäße und wirken entzündungshemmend. Daher können Hämorrhoidalalleiden unterstützend mit Roskastanienextrakt behandelt werden. Dies ist vor allem in Form von Talbetten, Kapseln oder Granulaten zum Auflösen sinnvoll. Werden blutverdünnende Mittel eingenommen, sollten Roskastanienpräparate nur nach Rücksprache mit Arzt oder Apotheker verwendet werden.



Das rote Weinlaub wird von der roten Weinrebe gewonnen. Diese wird unter anderem in Mittel- und Südeuropa sowie Australien und Südafrika angebaut. Wie bei der Roskastanie haben die Inhaltsstoffe einen entzündungshemmenden Effekt und wirken gefäßabdichtend. Auch das rote Weinlaub wird am besten in Form von Tabletten, Kapseln oder Extrakt zum Trinken eingenommen. Mit einer entsprechenden Wirkung ist nach ein bis zwei Wochen zu rechnen.

Zur Therapie kommen außerdem verschiedene Pflanzen zum Einsatz, die äußerlich als Creme oder Salbe, aber auch innerlich als Kapseln, Tabletten oder Granulate zur Anwendung kommen.

Thymian -

Befreit die Atemwege



Thymian stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, gelangte aber wegen der sehr vielfältigen Anwendung als Heil- und Gewürzmittel bereits im frühen Mittelalter auch nach Mitteleuropa. In der europäischen Volksmedizin hat Thymian besonders bei erkältungsbedingten Atemwegsbeschwerden eine lange Tradition. Dies ist insofern nicht verwunderlich, als dass Thymian doch nachweislich schleimlösend, auswurf-fördernd, antimikrobiell und krampflösend wirkt. Hervorgerufen werden diese Wirkungen vor allem von dem im Kraut enthaltenen ätherischen Öl mit den so genannten Hauptbestandteilen Thymol und Carvacrol.

Aufgrund der vielseitigen Wirkungen wird Thymian in der modernen Kräuterkunde bei erkältungsbedingtem produktivem Husten, Bronchitis sowie in Form einer Mundspülung auch bei Zahnfleischentzündung und Mundgeruch verwendet. Aufgrund der krampflösenden Wirkung bringt Thymian aber auch bei krampfartigem Reizhusten und bei Keuchhusten eine Besserung. In der europäischen



Thymian lässt sich auf vielfache Weise bei erkältungsbedingtem Husten verwenden. Besonders wirksam ist hierbei der Hustensaft und Zubereitungen des reinen ätherischen Öls.

von Mag. pharm. Arnold Achmüller

Volksmedizin wird der Thymiantee darüber hinaus auch bei Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl und Blähungen getrunken.

Bereitet man aus Thymian einen Tee, sollte man hierfür zwei- bis dreimal täglich je zwei Teelöffel des getrockneten Krautes pro Tasse als Tee zubereiten. Man sollte hierbei aber beachten: Das wirksame ätherische Öl des Thymians löst sich wesentlich besser in alkoholischen Lösungsmitteln als in Wasser. Deshalb wirkt der Fluidextrakt und der daraus herge-

stellte Thymiansirup, den Sie in Ihrer Apotheke erhalten, etwas besser als der Thymiantee. Eine Anwendung ist auch in Form des reinen ätherischen Öls als Inhalation (zwei bis vier Tropfen, verdünnt in heißem Wasser) sowie als Bestandteil eines Brustbalsams oder in Form von Erkältungsbädern möglich. Thymian ist in der genannten Tagesdosierung gut verträglich, allerdings sollte das ätherische Öl und dessen Zubereitungen nicht bei Kleinkindern unter vier Jahren verwendet werden.





Aktiv Antibiotika- einsatz reduzieren

Rund 80 Prozent der grippalen Infekte beruhen auf Viren und können durch einfache Maßnahmen in Griff gebracht werden. Antibiotika sind in diesem Fall gar nicht hilfreich, da sie ausschließlich gegen Bakterien wirksam werden. Seien Sie also Ihrem Arzt dankbar, wenn er Ihnen rät, Tee zu trinken und Ihrem Körper einen Tag Pause zu gönnen! Unterstützend gibt es eine Vielfalt von Anwendungsmöglichkeiten aus der Heilpflanzenkunde.

Abwarten und Tee trinken ...

Bei Halsschmerzen hilft viel Kräutertee. Bereits die Wärme des Tees regt die Durchblutung an, während Kräuter wie zum Beispiel Holunder-

Kaum ist die kalte Jahreszeit da, „erwischt“ viele ein grippaler Infekt. Halsschmerzen, Schnupfen, Glieder- und Kopfschmerzen reduzieren die Leistungsfähigkeit. Um ja nicht im Bett bleiben zu müssen, nimmt der eine oder andere ein Schmerzmittel. Hilft das nicht, wird häufig nach einem Antibiotikum verlangt.



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

blüten oder Lindenblüten die Abwehr anregen oder Salbei keimtötend und entzündungshemmend wirkt. Tagsüber befeuchten schleimfördernde Halspastillen die Schleimhäute und verhindern das mögliche Anlagern von Bakterien auf die vorgeschädigte Schleimhaut und so einen Zweitinfekt. Optimal sind hier jene mit Eibisch,

Isländisch Moos oder auch die klassischen Salzpastillen. Bei Stimmbandproblemen oder Kehlkopfentzündung tun Wickel gut. Einfach drei warme Kartoffel zerstampfen, in ein Tuch schlagen und um den Hals wickeln. Achten Sie darauf, dass die Brei-Auflage nicht zu heiß ist und sich nur im vorderen Bereich des Halses

Gründliches Händewaschen
beugt Ansteckung vor.



befindet. Rasch nehmen Sie die wohltuende Linderung wahr. Gurgeln hilft nur, wenn Sie dies länger tun. Die Faustregel heißt 30 bis 60 Sekunden. Hier können Sie mit Salbeitee mit Gewürznelken arbeiten, da diese einen schmerzlindernden antibakteriellen Effekt haben. Gurgeln allein reicht allerdings nicht aus, da die Gaumenmandeln und hintere Rachenwand nicht erreicht werden. Die beste Maßnahme gegen schlimmere Folgen einer Erkältung ist rasches Reagieren. Bei Schnupfen bringen Nasenspülungen auf Salzbasis rasch Linderung. Das Salz reinigt die Schleimhäute und reguliert den Wasserhaushalt. Hierbei zieht man Salzwasser mit einem Nasenloch auf und bläst es wieder raus. Für die einfache Umsetzung empfiehlt sich eine Nasendusche. Abschwellende Nasentropfen sollte man vor allem dann verwenden, wenn der Schnupfen mit Ohrenschmerzen verbunden ist. Häufig ist dann nämlich der Verbindungsgang zwischen Nasen-Rachenraum und Gehör verlegt und gestaut Sekret verursacht im Ohrbereich ein Dröhnen kombiniert

Antibiotikaresistente Bakterien verursachen europaweit jährlich etwa 33.000 Todesfälle, alleine in Österreich 276. Schon einfache Strategien, wie eine verbesserte Hygiene, eine mäßige Verschreibung von Antibiotika und Aufklärungskampagnen könnten viele Menschenleben retten. Übrigens: Am 18. November 2019 findet bereits zum 12. Mal der Antibiotiktag statt.

mit stumpfem Schmerz. Aber Achtung: Solche Nasentropfen sollten nicht länger als eine Woche Anwendung finden, da es sonst zur so genannten Medikamentenrhinitis kommen kann.

Pflanzliche Helfer

Zur Behandlung von Atemwegserkrankungen sind pflanzliche Arzneimittel besonders gut geeignet. Hier berät Sie Ihr Apotheker gerne, denn

die Auswahl zwischen Umckaloabo, der Kapland Pelargonie, und Eisenkraut, Eibisch & Co. ist groß und gehört individuell eingesetzt. Je nach Heilpflanze sind entzündungshemmende, antibakterielle, antivirale oder auch schleimverflüssigende sowie reizmildernde Substanzen enthalten. Ebenso unterstützt die einfache Einnahme von Dragees oder Tropfen die Kontinuität der Einnahme. Bei Erkrankungen der oberen Atemwege – insbesondere im Bereich der Stirnhöhlen und Nasennebenhöhlen haben sich Kombinationen aus Extrakten von Eisenkraut, Holunderblüten, Schlüsselblume, Enzian und Ampfer besonders effektiv gezeigt. Sind die unteren Atemwege betroffen und lässt einen der Husten nicht zur Ruhe kommen, empfehlen wir drei Wochen lang Hustentee zu trinken. Dies ist für das Ausheilen und Verhindern von Rückfällen eine ganz wichtige Maßnahme.

OP geplant?

Schützen Sie sich vor Wundinfektionen!

Jährlich sterben rund 2.400 Menschen in Österreich durch Krankenhauskeime.¹ Besonders gefährlich sind Antibiotika-resistente Erreger, selbst bei einfachen Eingriffen.

octenisan® Set zur einfachen Körperwaschung.

Jetzt in Ihrer Apotheke!

www.octenisan.at

1. Österreichische Gesellschaft für Krankenhaushygiene (ÖGKH, www.oegkh.ac.at). 2. Tschelaut et al., 2018. Über Wirkung und möglicherweise unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



octenisan® Set



schülke →

the plus of pure
performance

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!

**Himmlisch
köstliche Weih-
nachtsbäckerei
nach den Rezepten
der ORF-Pâtisseries.**

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.

AP0119

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 Erlasschein. 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**



DA
DEINE APOTHEKE

LIFESTYLE

- **Nicht nur Frauensache**

Pflegetipps für „echte Männer“

- **DA-Leserseite**

Stellen Sie uns Ihre Gesundheitsfrage!

- **Rabatte & Gewinnspiele**

Wenn die Haut TROCKEN ist...



Die Ellbogen sind rau? Die Schienbeine jucken? Die Gesichtshaut schuppt sich? Trockene Haut ist die häufigste Beschwerde beim Hautarzt. Mit hochwertiger und regelmäßiger Pflege lässt sich das Problem aber gut in den Griff bekommen.

Die Haut, unser größtes Organ, ist für eine Reihe wichtiger Aufgaben verantwortlich. Sie grenzt den Körper gegen die Umgebung ab, schützt vor Umwelteinflüssen wie z.B. Feinstaub und spielt eine wichtige Rolle als Sinnesorgan. Um das alles bewältigen zu können, braucht es gesunde und funktionierende Hautschichten. Die Haut ist jedoch sehr sensibel und reagiert rasch auf innere und äußere Reize. Geht es uns seelisch nicht gut, spiegelt sich das an der Hautoberfläche wieder. Auch unausgewogene Ernährung und falsche Pflege lassen sich an der Hautbeschaffenheit ablesen.

Eines der häufigsten Hautprobleme ist die Trockenheit. Die damit verbundenen Symptome wie Jucken, Schuppen, Spannen und Rötungen sind lästig und unschön. Weil trockene Haut dünner und rissig ist, besteht sogar die Gefahr, dass Bakterien eindringen können und Hauterkrankungen auslösen.

Meist sind spezielle Stellen wie Schienbeine, Ellenbogen, Hände und Füße angegriffen, es kann aber auch der gesamte Körper betroffen sein. Trockene Gesichtshaut wirkt müde und fahl, da entwickeln sich auch rasch feine Fältchen. Fehlt der Haut auf Dauer Feuchtigkeit, kann es sogar zu Rissen und Entzündungen kommen.

Tipps & Tricks

Die erste Maßnahme bei trockener Haut lautet ausreichend Wasser trinken, idealerweise zwei Liter pro Tag. Vielen fällt es jedoch schwer ausreichend zu trinken. Folgende Tipps haben sich bewährt und sind leicht umzusetzen:

- Machen Sie es zum Ritual, direkt nach dem Aufwachen ein Glas Wasser zu trinken – das bringt den Stoffwechsel direkt auf Touren. Ein Spritzer Zitronensaft im Wasser verleiht nicht nur mehr Geschmack, sondern verstärkt den Effekt auch noch.

- Und zweitens – da das Sprichwort „Aus den Augen, aus dem Sinn“ auch für das Wassertrinken gilt – in Ihrer unmittelbaren Umgebung sollte immer ein Glas oder eine Karaffe Wasser stehen.

Für einen schnellen Erfolg empfiehlt sich ergänzend dazu eine Creme aus der medizinischen Hautpflege zu verwenden, die der Haut hilft sich zu regenerieren.

Pflege – worauf achten

Ganz grundsätzlich gilt es darauf zu achten, dass in der Hautpflege jene Inhaltsstoffe enthalten sind, die bei trockener und gereizter Haut helfen. Hier ein kleiner Überblick der bewährtesten Pflegestoffe:

- Für rasche Erfolge arbeiten hochwertige Produkte in der medizinischen Hautpflege mit pflanzlichen Ölen wie Omega-3-Öl aus Wildrosen oder Omega-9-Öl aus hochwertigem Olivenöl. Sie zeichnen sich vor allem dadurch aus, dass sie die Neubildung von Hautzellen unterstützen.
- Eine intakte Schutzfunktion der Haut gegenüber Krankheitserregern und Feuchtigkeitsverlust, wird durch eine Pflege mit Nachtkerzenöl (Omega-6-Öl) erreicht. Diese hilft die Schutzbarriere der Haut wieder zu regenerieren und die Oberhaut mit Feuchtigkeit zu versorgen.
- Ist die Haut gerötet und juckt, empfehlen Experten einen speziellen Extrakt aus Ballonreben (Defensil®), der zur Linderung von Hautirritationen beiträgt.

Alle diese Inhaltsstoffe finden sich in ausgewählten Cremes aus der Apotheke wie zum Beispiel der Regenerations-Creme von Lasepton®. Schon nach wenigen Anwendungen zeigt sich ein deutlich sicht- und spürbarer Unterschied. Bei täglicher Anwendung entsteht ein geschmeidiges Hautgefühl und trockene Haut gehört der Vergangenheit an.

Entgeltliche Einschaltung

Lasepton®

Spezialpflege aus Ihrer Apotheke



DIE EMPFEHLUNG BEI TROCKENER HAUT



REIN PFLANZLICH

Juckende Ellbogen, trockene Gesichtshaut oder rissige Hände sind nicht nur unangenehm, sondern sehen oft auch ungepflegt aus.

Hier hat sich die Regenerations-Creme von Lasepton® bewährt. Sie **versorgt die Haut mit Feuchtigkeit, beruhigt die gereizten Stellen und verleiht ein geschmeidiges Hautgefühl.** Auch bei kleinen Wunden sowie Schürfungen ist eine Anwendung der Creme sinnvoll, da sie die Regeneration der obersten Hautschichten unterstützt.

Gut zu wissen:

Zieht rasch ein und hinterlässt keinen Fettfilm – somit sehr gut geeignet für Gesicht und Hände.





*Nicht nur
Frauensache*

Pflege­tipps für „echte Männer“

Durch das Hormon Testosteron ist die Haut fetter. Das heißt, die Talgproduktion ist aktiv und kann so in jungen Jahren zu einer Problemhaut mit erweiterten Poren, leichten Unreinheiten bis zur starken Akne führen. Diese Phase ist zwar sehr unangenehm, doch im späteren Alter ist die Haut dadurch stark im Vorteil. Die Männerhaut ist robuster, dicker und durch den hohen Anteil an Kollagen auch straffer. Ein weiteres Plus, denn es nimmt ab dem 50. Lebensjahr sogar zu und verleiht der Haut mehr Kraft. Ein Mann altert deshalb viel langsamer.



Zwar besitzt jede Kosmetikmarke eine eigene Männerserie, aber auch die anderen Produkte sind sehr wohl für das männliche Geschlecht geeignet – sofern sie zum Hauttyp passen. Doch wie ist die Männerhaut aufgebaut? Gibt es große Unterschiede zur weiblichen Haut?

von Azra Bisanovic

Die Hautalterung startet beim Mann gerade mal im 30. Lebensjahr, jene einer Frau schon ab dem 25. Um die Männerhaut nicht aus dem Gleichgewicht zu bringen, ist es optimal, auf

die Ernährung Acht zu geben. Ungesundes und fettes Essen, aber auch hohen Konsum von Alkohol oder Zigaretten vermeiden! Die Giftstoffe, die man dadurch aufnimmt, spiegeln

Ein Mann rasiert sich ca. 16.000-mal in seinem Leben.



Pflegeprodukte ab 30

Nachdem die Jugendphase, in der das Testosteron in die Höhe schießt, abgeschlossen ist, startet auch der Hautalterungsprozess eines Mannes. In diesem Fall immer auf ausreichend Feuchtigkeit und Sonnenschutz achten. Ein hoher Lichtschutzfaktor ist einer der besten Beschützer vor dem sichtbaren Alter. Hyaluronsäure eignet sich als idealer Bestandteil einer Creme, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen, diese aufzupolstern und frisch aussehen zu lassen.

Männerhaut ab 40

Mit 40 ist jenes Alter erreicht, wo man schon ein wenig die Müdigkeit an der Haut oder unter den Augen sehen kann. Abschwellende Augencremen, vor allem mit Coffein, sind ein schneller Frischekick für strahlende Augen. Für die Gesichtshaut Vitamin C, ein Antioxidans und sehr guter Zellschutz.

Männerhaut ab 50

Die ein oder andere Falte zeigt sich schon und zusätzlich mögliche Hautveränderungen. Viele Männer klagen über Altersflecken oder andere Hauterkrankungen. Oft zu sehen sind rote, manchmal auch geplatzte Äderchen im Wangen- und/oder Nasenbereich. In einigen Fällen entwickelt sich eine Rosacea, mit der man ohne einen passenden Lichtschutz nie außer Haus gehen darf.

sich gerne auf der Haut wider. Unreinheiten sowie fahle Haut sind die Folge. Auch Stress beziehungsweise Schlafmangel zeigt sich anhand von dunklen Augenringen. Für einen guten Ausgleich sorgt Sport.

Rasierer oder doch Bartträger?

Eine empfindliche Haut ist nicht nur typisch für die Frau. Auch Männer sind davon betroffen. Vor allem klagen sie nach einer Rasur. Immerhin rasiert sich ein Mann ca. 16.000-mal in seinem Leben. Und das bedeutet viel Stress für die Haut, da wichtige,

schützende Hautschüppchen verlorengehen. Dadurch werden unreife Zellen frei und es können sich Infekte, Reizungen, Rötungen und Pusteln entwickeln; die Haut kann aber auch durch Wasserverlust belastet werden.



Ein individuelles Bartöl aus der Apotheke sorgt für einen gepflegten Bart.





Nass oder doch trocken rasieren?

Beides hat Vor- und Nachteile. Eine Nassrasur ist zwar gründlich, aber vergleichbar mit einem Peeling, denn es gehen einige Hautschuppen verloren. Die trockene, elektrische Variante eignet sich ideal für Männer mit Hautunreinheiten beziehungsweise Pickeln. Es findet kein „Peelen“ statt, und somit vermeidet man, dass die Haut durch schon vorhandene Entzündungen sich selbst immer wieder ansteckt oder dass sich diese ausbreiten.

Wichtig ist, immer in Bartwuchsrichtung zu rasieren. Das ist nämlich schonender für die Haut und gleichzeitig beugt man Reizungen vor. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach Rasierprodukten, die mild, pflegend und antibakteriell wirken. Ein After-shave aus der Apotheke schützt vor

Hautirritationen und beruhigt die Haut sanft.

Eingewachsene Barthaare – was nun?

Oft wird diese Reizung der Haut mit Pickeln verwechselt. Es juckt, brennt manchmal und ist stark gerötet, eine Entzündung zeigt sich rasch. Männer mit eher gelocktem Haar sind häufiger davon betroffen. Des Weiteren reicht auch eine nicht so scharfe Klinge, um eingewachsene Haare hervorzurufen. Hier helfen Pflegeprodukte, die die Barthaare wieder befreien, denn durch bestimmte Wirkstoffe wird die Oberfläche der Haut weich, damit die Haare wiederum in die richtige Richtung wachsen können. Momentan stark im Trend ist der Bartträger.

Männerhaut ist robuster, dicker und durch den hohen Anteil an Kollagen auch straffer.

Dieser Stil ist nur dann ein Blickfang, wenn er auch gepflegt aussieht. Ein individuelles Bartöl aus der Apotheke sorgt dafür.

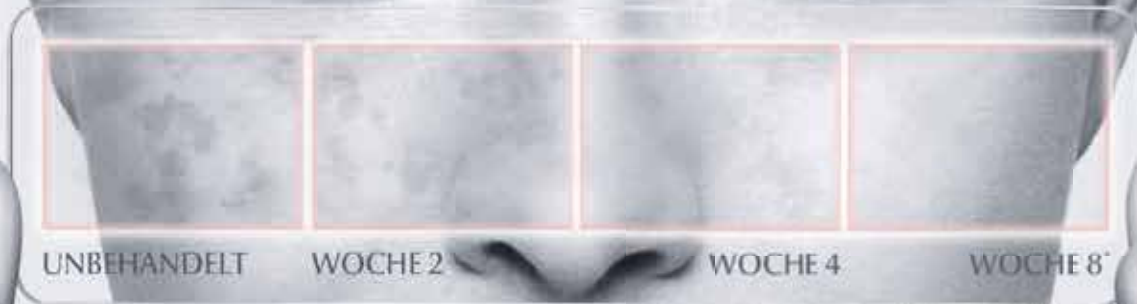
Fragen Sie Ihren Apotheker!

Die richtige Pflege für das richtige Alter!

Eine Pflege wirkt nur halb so gut, wenn vorher nicht das passende Reinigungsprodukt die Vorarbeit geleistet hat. Der ganze Staub und Schmutz, dem man am Tag ausgesetzt ist, sammelt sich gerne auf der Haut an. Abends arbeitet die Haut und man(n) schwitzt, was wiederum am Morgen gereinigt werden sollte. Am besten unter der Dusche, denn für viele Männer muss es schnell gehen.

Alles zu seiner Zeit

Am besten rasieren Sie sich nach oder gar unter der Dusche da die Feuchtigkeit das Haar weicher macht und der Rasierer dadurch einfacher gleiten kann.



PIGMENTFLECKEN?

ERSTE ERGEBNISSE NACH 2 WOCHEN

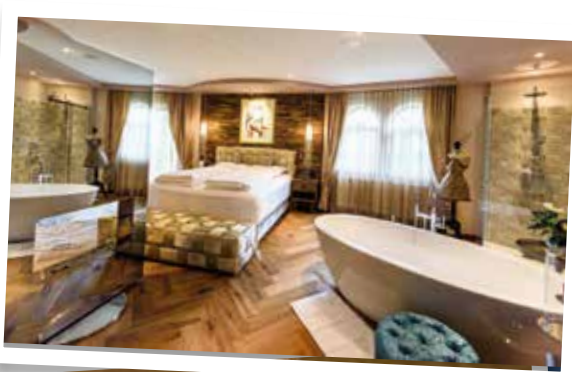


Eucerin setzt mit der ANTI-PIGMENT Pflegeserie eigene Standards in der Behandlung von Hyperpigmentierung, möglich gemacht durch den von Beiersdorf patentierten Pflegewirkstoff Thiamidol®, der am Ursprung der Hyperpigmentierung ansetzt, und diese so reduziert. Erste sichtbare Ergebnisse sind bereits nach 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



© Bergergut

DA-
Gewinn-
spiel

Genießerhotel Bergergut Genuss im Hopfenland

Durch die Lage im Dreiländereck Mühlviertel, Böhmen und Bayern befindet sich das Hotel in einer höchst spannenden kulinarischen Ecke Österreichs.

Auf und ab winden sich die engen Straßen bei der Anreise nach Afiesl in Oberösterreich unweit der tschechischen Grenze. Dass das Mühlviertel nicht nur Hügelland, sondern auch Hopfenland ist, verraten die vielen Hopfenfelder, die sich über die gesamte Region erstrecken. Das jetzige Genießerhotel Bergergut war einst Weberei und Landwirtschaft und Familie Pürmayer hat das Haus in den letzten Jahrzehnten zu einem führenden Hotelbetrieb entwickelt. Vor allem Paare, die Zweisamkeit und kreative, verwurzelte Kulinarik suchen, entdecken das familiär geführte Boutique Hotel als ihre persönliche Lieblingsadresse. Hochwertige Produkte spielen für Thomas Hofer, 2-Haubenkoch im Bergergut, eine große Rolle. Nicht nur laut Gault Millau zählt er zu den

größten Hoffnungen der Szene. Bereits am Morgen beginnt für Hotelgäste beim servierten Frühstück ein kulinarischer Hochgenuss – den krönenden Tagesabschluss bietet das 2-Hauben-Dinner in 6 Gängen im stilvollen Restaurant Culinarat. Außerdem veranstaltet Thomas Hofer ganzjährig zu verschiedenen Themenschwerpunkten Kochworkshops.

Was wäre ein Menü ohne der passenden (Bier) Begleitung? Hotelgäste haben die Qual der Wahl zwischen 40 ausgewählten regionalen, nationalen und internationalen Biersorten. Biersommelier Tamas steht beratend zur Seite und führt bei einer Verkostung durch die Welt von Spezialitäten aus der Drei-Länder-Bier-Welt-Region bis zu bierigen internationalen Schmankerln.

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

Einzigartige Themensuiten, ein feiner Wellnessbereich und die unberührte Naturlandschaft bieten die besten Voraussetzungen, um zur Ruhe zu kommen.

KONTAKT

4-Sterne-Superior
Genießerhotel Bergergut
Afiesl 7, 4170
Tel. 07216/4451
bergergut@romantik.at
www.romantik.at

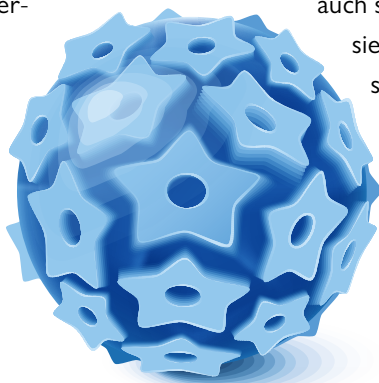
Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an direktion@apoverlag.at oder 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.

Nachgefragt ...

*Fragen Sie
uns!*

Laura S.: „Ich bin fast 30 und habe Angst vor HPV. Lohnt es sich, in meinem Alter noch impfen zu lassen?“

Die Übertragung von Humanen Papillomaviren (HPV) erfolgt am häufigsten durch sexuelle Kontakte. Eine HPV-Infektion kann bei einer chronischen Besiedelung der Scheide oder des Gebärmutterhalses im Laufe der Zeit zu Zellveränderungen und zu Krebsvorstufen führen. Durch die Impfung kann das Risiko, an Gebärmutterhalskrebs zu



erkranken, um 90 Prozent reduziert werden.

Sie haben recht: Die HPV-Impfung sollte idealerweise vor Eintritt in das sexuell aktive Alter erfolgen. Daher ist die Impfung im kostenfreien Impfprogramm für Mädchen und Buben ab dem vollendeten 9. Lebensjahr enthalten. Die Impfung wird aber auch später empfohlen, da sie vor neuen Infektionen sowie Reinfektionen mit den im Impfstoff enthaltenen HPV-Typen schützt. Daher lohnt sich die Impfung auf jeden Fall auch mit 30!

Elfriede K.: „Ich bin 70+ und esse mit großer Begeisterung. Mein Mann dagegen hat eher wenig Appetit, was kann ich tun?“

Ein möglicher Grund könnte sein, dass Nahrungsmittel im fortgeschrittenen Alter nicht mehr so intensiv süß, sauer oder salzig schmecken. Statt übermäßig zu salzen, versuchen Sie es lieber mit frischen Kräutern.

Oder sitzt vielleicht Zahnprothese oder Gebiss Ihres Mannes nicht so gut? Dies kann Kaustörungen nach sich ziehen. Manchmal kann auch die Einnahme von Medikamenten den Appetit hemmen – sprechen Sie mit Ihrem Arzt.



Herbert R.: „In der Apotheke hat es geheißen, mein Medikament sei nicht lieferbar. Wie kann das sein und was kann der Apotheker tun?“

„Die Ursachen für Engpässe bei Arzneimitteln sind vielschichtig. Apothekerinnen und Apotheker können hier nicht eingreifen, sind als direkte Ansprechpartner der Kundinnen und Kunden in der Apotheke aber unmittelbar mit dieser Problematik konfrontiert,“ so Apothekerkammer-Vizepräsident Mag. pharm. Christian Wurstbauer. In derartigen Situationen geht es darum, ein nicht lieferbares Medikament trotzdem zu besorgen oder – nach Rücksprache mit dem Arzt – auf ein

wirkstoffgleiches Medikament auszuweichen. Im Einzelfall, wenn nicht anders möglich, besorgen Apotheker die notwendigen Medikamente auch aus dem Ausland. Circa 90 Prozent der Problemfälle können direkt in der Apotheke gelöst werden!



Sie haben eine Frage zum Thema Gesundheit? Unser Expertenteam 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“.

Wohlfühlgerichte aus einem Topf

COQ au vin



© Stefan Weitzner, Jan Thorbecke Verlag, Ostfildern

Für 4 Personen

ca. 1 kg Huhn, zerlegt
Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
250 g Perlzwiebeln, möglichst rote
3–4 Zweige Thymian
3–4 EL Olivenöl
300–400 ml Hühnerbrühe aus Suppenwürfeln

Eintopfsoße

2 Knoblauchzehen
1 Karotte
1 Stück Lauch
3–4 Scheiben geräucherter Bauchspeck
5–6 Champignons
2 Lorbeerblätter
1 TL getrockneter Thymian
300 ml Rotwein
3 EL Olivenöl
Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

Zuerst die Eintopfsoße zubereiten: Knoblauch und Karotte schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Bauchspeck in kleine Stücke, die Champignons in Scheiben schneiden. Dann diese Zutaten mit den Kräutern und dem Wein in einer Schüssel mischen, mit Frischhaltefolie abdecken und bei Zimmertemperatur etwa 45 Minuten oder über Nacht im Kühlschrank marinieren. Nun die Marinade abgießen, aber für den Eintopf aufheben. Gemüse, Speck und Pilze mit Küchenpapier trocken tupfen, dann in einem Schmortopf in Öl anbraten. Salzen und pfeffern. Mit der aufbewahrten Rotweinmarinade ablö-

schen, einmal aufkochen lassen und dann den Topf von der Kochplatte nehmen.

Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

Die Hähnchenteile salzen und pfeffern, die Zwiebeln schälen und halbieren. Huhn, Zwiebeln und Thymian auf einem, mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und mit dem Öl beträufeln. Das Blech auf der mittleren Schiene in den Ofen schieben und etwa 50 Minuten braten, bis Fleisch und Zwiebeln fast gar sind. Nun die Hühnerteile und die Zwiebeln in den Eintopf legen, die Hühnerbrühe zugießen, aufkochen und zugedeckt noch 20 Minuten köcheln lassen.

VEGGIEGULASCH mit Halloumi

Für 4 Personen

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 Paprikaschoten, rote und gelbe gemischt
2 Halloumi-Käse (ca. 400 g)
3–4 EL Olivenöl
abgezupfte Nadeln von 1 Rosmarinzweig
2 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver
1 Dose stückige Tomaten
200 ml Gemüsebrühe
Sambal Oelek

Zum Servieren

Zitronenspalten
frisches Brot, Pasta oder
gekochtes Getreide, grüner Salat

Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Paprikaschoten halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Halloumi in Würfel schneiden. Die Hälfte des Öls in einem Schmortopf erhitzen und den Halloumi darin 3 Minuten rundherum bräunen. Herausnehmen und auf einen Teller legen.

Das restliche Öl in den Topf gießen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Rosmarin darin 5 Minuten anbraten. Dann Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen und 1 Minute braten. Tomaten und Brühe zugeben, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen. Mit Sambal Oelek abschmecken. Nun die Halloumiwürfel hineingeben und noch 5 Minuten kochen. Mit Zitronenspalten, Brot und Pasta oder Getreide sowie einem grünen Salat servieren.



© Stefan Weitanen, Jan Thorbecke Verlag, Ostfildern



Lena Söderström Wohlfühlgerichte aus einem Topf

2019, Thorbecke
ISBN: 978-3-7995-1379-1
€ 20,60

Gerichte aus einem Topf sind unglaublich vielfältig, schnell zubereitet und optimal für alle Gelegenheiten. Vor allem in der winterlich kalten Jahreszeit sind Schmorgerichte und Eintöpfe ein beliebtes Wohlfühlessen, ob abends für die Familie oder wenn Freunde zu Gast sind.

Hierbei bieten die Rezepte von Lena Söderström für jeden Geschmack etwas – ob Fisch oder Fleisch, vegetarisch, international oder bodenständig gut. Zudem gibt es Rezepte für Brote, Dips und Beilagen, die den Schmorgerichten noch das besondere Etwas verleihen.

Exklusive Rabatte & Gewinnspiele für DA-Leser

Viktor Gernot & His Best Friends

Der Ausnahmeentertainer bringt alle Jahre wieder einen musikalischen Vorweihnachtsabend – dieses Mal am 21.12.2019 in der Wiener Stadthalle. Wir verlosen 1x2 Karten; mit dem Kennwort „Apotheke“ gibt es 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 „Gernot“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.11.2019.

-15%

© Andreas Müller



Sissi

Der Originalfilm untermalt von den Klängen eines Symphonieorchesters geht fulminant am 20.12.2019 in der Wiener Stadthalle über die Bühne. Wir verlosen 1x2 Karten; mit dem Kennwort „Apotheke“ gibt es 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 „Sissi“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.11.2019.

-15%

© Showfactory



Der Herr der Ringe

-15%

Ein Live-Event der Sonderklasse erwartet Sie am 7.12.2019 in der Wiener Stadthalle: Projiziert auf eine überdimensionale Großbildleinwand, verschmilzt der Film mit der Musik zu einem einzigartigen Abenteuer. Für den Kinosound sorgen ein Chor mit Orchester – aufgeführt von über 200 Mitwirkenden. Wir verlosen 1x2 Karten; außerdem gibt es mit dem Kennwort „Apotheke“ für alle DA-Leser, die sich nicht auf ihr Glück verlassen wollen, 15 Prozent Rabatt auf den Ticketpreis.* Infos:

TICKETS@SHOWFACTORY.AT

© CAMI Music



Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Ringe“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.11.2019.

Ein Inspektor kommt

Burmesley, 1912. Die Familie des reichen Industriellen Arthur Birling feiert die Verlobung von Tochter Sheila mit Gerald Croft, Sohn seines größten und ältesten Konkurrenten. In die fröhliche Feier platzt Inspektor Goole, der von einem Selbstmord berichtet. Überraschende Wendungen und Spannung bis zur letzten Sekunde.

Wir verlosen 2x2 Karten + je ein Glas KATTUS-Sekt pro Person. Termine: Samstag, 23.11, 18 Uhr oder Sonntag, 24.11, 16 Uhr; KATTUS-Keller, Billrothstraße 51, 1190 Wien www.unsertheater.at

© Bernhard Mayr



Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Inspektor“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 15.11.2019.

*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.

RÄTSELQUADRAT

Wenn Sie die gesuchten Begriffe richtig eingetragen haben, können Sie, indem Sie die Buchstaben der gelben Kästchen aneinander reihen, das Lösungswort lesen.

1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										

1. Baukunst
2. Ballett von Tschaikowsky
3. Hoheits-, Staatsgebiet
4. Alpinist
5. Zahnfleischschwund
6. Handel mit alten Büchern
7. krankhafter Stehltrieb
8. ehem. ländliche Polizeitruppe (Ö)
9. Merkmal, Erkennungszeichen von Orten und Städten
10. fette Zeitungsüberschrift
11. Fernglas

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

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

Kastanie
Rebus:

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

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

Auflösung Sudoku

REBUS

Finden Sie das Lösungswort, indem Sie bei den einzelnen Gegenständen die angegebenen Buchstaben entweder streichen oder durch die anderen Buchstaben ersetzen.



F = K, ~~S~~

+



K = T, 2. N = I

Lösungswort: _____

Lösungswort: HERBSTLICHT

11. FELDSTECHE
10. SCHLAGE
9. WAHRZEICHEN
8. GENDARMERIE
7. KLEPTOMANIE
6. ANTIQUARIAT
5. PARADONTOSE
4. BERGSTEIGER
3. TERRITORIUM
2. SCHWANENSEE
1. ARCHITEKTUR

Rätselquadrat:
Auflösungen



APO-APP APOTHEKEN UND MEDIKAMENTE

Der Gesundheitsbegleiter für Smartphone und Tablet

Apotheken

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

Medikamente

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

Medikation

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

Impfungen

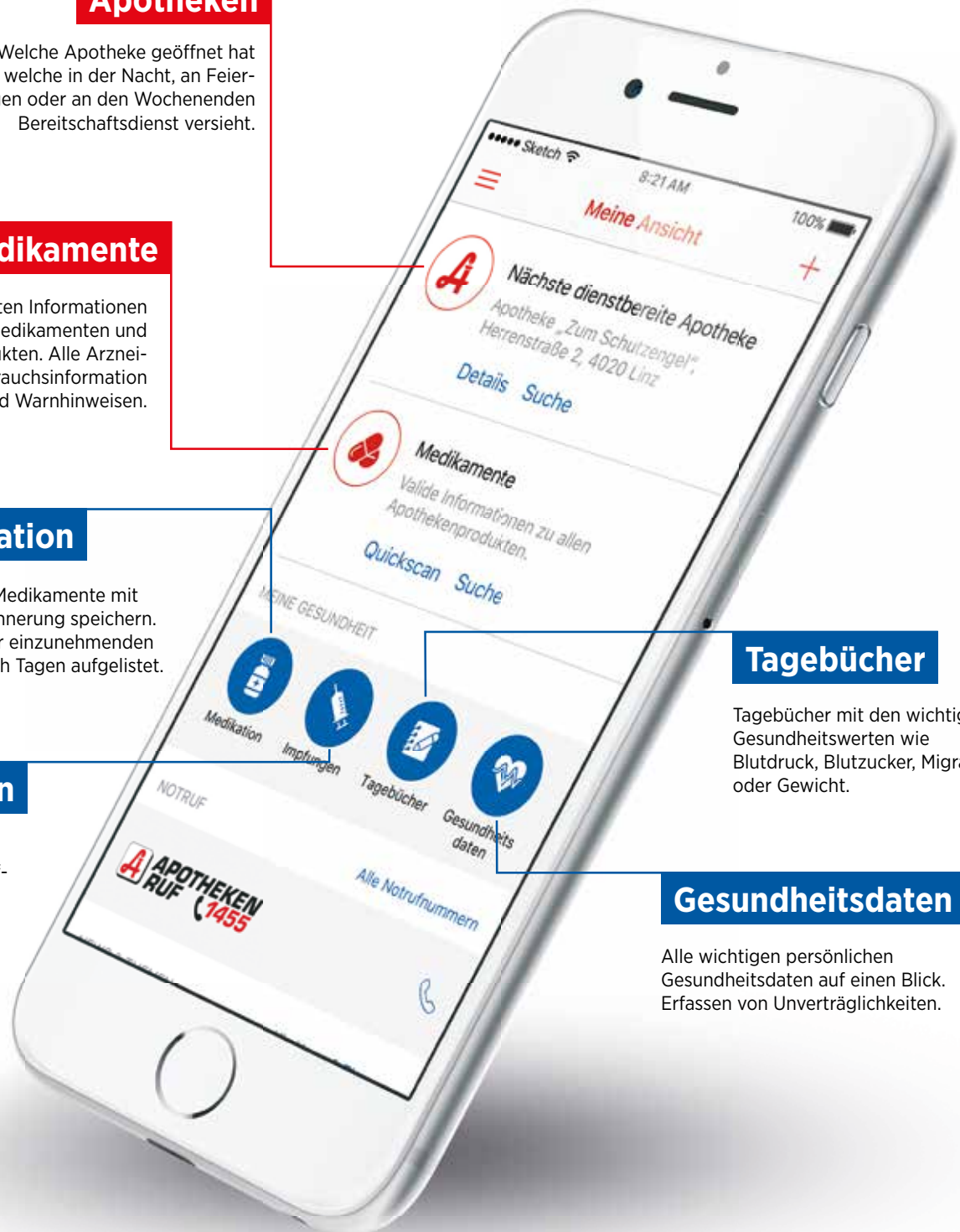
Erstellen eines elektronischen Impfpasses. Persönliche Impferrinnerungen setzen und alles Wissenswerte zum Thema Impfungen erfahren.

Tagebücher

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

Gesundheitsdaten

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



Kostenlos für Android und iOS
www.apoapp.co.at