

DA

DEINE APOTHEKE



**Rundum
gesund
ins neue
Jahr**



Impfprävention

Wir sind den falschen
Mythen auf der Spur

Gewitter im Kopf

Stechend, pochend, ziehend –
was bei Kopfschmerz hilft

Haltung bewahren

Die Auswirkungen unserer
Körperhaltung

Eucerin®

AtopiControl



NEURODERMITIS?

– BERUHIGT JUCKREIZ SOFORT

96 % | Zieht schnell ein
der Verwender bestätigen: | Wirkt hautberuhigend

AtopiControl **BALSAM**

Für Erwachsene, Kinder und Säuglinge ab 3 Monaten:

Schnell einziehende Basispflege für Körper & Gesicht

96 % aller Verwender* attestieren dem neuen AtopiControl BALSAM überlegene hautberuhigende Wirkung und Anwendungseigenschaften. Hochwertige natürliche Öle sorgen in Kombination mit Licochalcone A für sofortige und langanhaltende Juckreizlinderung und stärken die Hautbarriere. Schlafqualität und Wohlbefinden werden nachweislich verbessert



www.eucerin.at



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich hoffe, Sie hatten ein besinnliches und harmonisches Weihnachtsfest mit Ihren Liebsten und sind gut ins neue Jahr gerutscht. Selbstverständlich wollen wir Sie auch 2020 wieder mit zahlreichen Tipps rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden begleiten und Ihnen dabei helfen, fit zu bleiben.

Den Auftakt für das neue Jahr macht unsere Coverstory rund um das Thema Kopfschmerzen. Für den Kater nach der Sylvesterparty kommen unsere Tipps vielleicht zu spät, aber wenn Sie regelmäßig unter Migräne oder Spannungskopfschmerz leiden, können wir Ihnen sicherlich ein wenig helfen.

Außerdem nehmen wir Magenprobleme unter die Lupe – gerade die Weihnachtstage verleiten zum Schlemmen und sorgen so leider manchmal auch für Verstimmungen – wir kennen die sanften Helfer aus der Natur (ab S. 40).

Am 18. Jänner ist übrigens der Österreichische Impftag, den wir gerne zum Anlass nehmen, die Wichtigkeit dieser Art der Gesundheitsvorsorge vor den Vorhang zu holen. Wie gut wissen Sie über Ihren Impfstatus Bescheid? Lesen Sie auf Seite 18 einfach mal rein, worauf Sie in puncto Impfung achten sollten. Und auch 2020 sollten Sie sich ab und zu einmal verwöhnen. Was Ihrer Haut gut tut und worauf Sie bei Cellulite oder Pigmentstörungen achten sollten, erfahren Sie in unserer Kosmetikserie ab Seite 46.

Ich wünsche Ihnen im Namen des gesamten **DA**-Teams einen tollen Start ins neue Jahr. Bleiben Sie gesund und haben Sie viel Spaß beim Lesen der **DA** –Deine Apotheke.

Ihr Andreas Feichtenberger
Chefredakteur

Die aktuellen Gewinnspiele im Heft:



© © KOSIS Sports Lifestyle Hotel

Seite 39

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen für zwei Personen im Hotel ****Kosis ...



© Kabarett Balldini

Seite 50

... oder Tickets für Barbara Balldini: g'hörig durchgeknallt

Inhalt

*Viel Spaß
beim Lesen!*



3 Editorial

6 kurz & bündig

DA-Umfrage

Kalenderprojekt: „Zu schön, um krank zu sein“

Diabetes-Eck: Häufiger Depressionen

Medis Awards

Metabolisches Syndrom

8 Nachgefragt ...

Die DA-Leserseite

10 Das können Sie tun bei Migräne & Co.

Gesundheit

10 Gewitter im Kopf

Rasche Hilfe für das „Oberstübchen“

14 Schüßler Salze

Durch die Grippezeit

16 Wenn der Magen nicht mitspielt ...

Hilfe bei Reizmagen & Co.

18 Herr über Infektionskrankheiten

Alles über Schutzimpfungen

24 Bleiben Sie in Bewegung

Haltungsschäden gegensteuern

27 Weg mit dem Schmerz

Halsbeschwerden wirksam bekämpfen

32 Inkontinenz

(Kein) Tabu!

34 Laborwerte

Prostata-spezifisches Antigen



18

Was Sie übers Impfen
wissen sollten ...



43

Lavendel –
Heilpflanze des
Jahres 2020

Naturheilkunde

36 Pflanzliche Helfer bei Erkältungen

Der Dungal-Tipp

40 Beschwerden im Magen-Darm-Trakt

Hilfe bei Magenschmerzen, Übelkeit & Erbrechen

43 Heilpflanzen: Lavendel

Heilpflanze des Jahres 2020

Lifestyle

44 DA-Buchtipps

46 Kosmetik – Hautpflege

Pflege Tipps gegen Cellulite & Co.

48 Kochrezepte

für sensible Bäuche

51 Rätsel & Sudoku

Gewinnspiele

39 ****KOSIS Sports Lifestyle Hotel

50 Gewinnspiele & Rabatte



27
So sagen Sie Ihren
Halsschmerzen
den Kampf an



46
Wie Sie Cellulite,
Pigmentstörungen
& Co. an die Pelle
rücken können

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: Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn **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**



Das Österreichische Umweltzeichen
für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 686
Ferdinand Berger & Söhne GmbH.



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

Deine Apotheke hat eine Umfrage erstellt.
15. November um 04:16 · 🌐

Lassen Sie regelmäßig eine professionelle Mundhygiene durchführen?



59% JA 41% NEIN

Lassen Sie regelmäßig eine Mundhygiene durchführen?

Kalenderprojekt „Zu schön, um krank zu sein“

Oft versteckt sich hinter einem gepflegten Äußeren ein von Schmerz geplagter Körper. Das Kalenderprojekt „Zu schön, um krank zu sein“ will aufklären, dass Beschwerden leidender Menschen oft nicht wahrgenommen werden, wenn die Betroffenen gepflegt aussehen.

Karin Gussmack, selbst chronisch krank, erzählt: „Wir hören oft: ‚So wie du aussiehst, kann ich mir nicht vorstellen, dass es dir schlecht geht.‘ Dies ist für die Betroffenen ärgerlich und kränkend.“ Aus diesem Ärger heraus entstand die Idee, ein Kalenderprojekt zu starten und zwölf Frauen und Männer mit einer „unsichtbaren Krankheit“ vor den Vorhang zu bitten. Der Kalender ist um 15 Euro plus Versandkosten unter: zuschoen@chronischkrank.at zu bestellen. Der Erlös kommt chronisch Kranken zugute.



Diabetes-Eck

Häufiger Depressionen

Kurze Tage, grauer Himmel, Nieselregen: Die dunkle Jahreszeit drückt vielen Menschen aufs Gemüt. Wer kennt sie nicht – die Momente, in denen wir uns einsam und niedergeschlagen fühlen und auf nichts freuen können. Wenn dieser Zustand über mehrere Wochen anhält, spricht man von einer ernsthaften Erkrankung: der Depression. Bei Diabetes hängen Depressionen und Krankheit oft unmittelbar zusammen.

Menschen mit Diabetes leiden etwa doppelt so häufig unter Depressionen wie Stoffwechselgesunde. Ein Grund dafür dürften nicht zuletzt die verschiedenen mit der Zuckerkrankheit verbundenen Herausforderungen sein. Den einen belastet die nie aussetzende Pflicht des Messens und Spritzens, ein anderer Patient hat Angst vor Unterzuckerungen oder möglichen Diabetes-Spätfolgen. Aktuelle Studien belegen auch, dass depressive Diabetiker einen schlechter eingestellten Blutzuckerspiegel haben und auch häufiger rauchen.



Ljubljana 2019 Medis Awards

Seit sechs Jahren prämiert der International Medis Awards for Medical Research herausragende Leistungen in neun Bereichen der Medizin und Pharmazie. In der Pharmazie war der Preisträger des Awards, der am 5. November 2019 in Ljubljana verliehen wurde, Assist. Prof. Marin Jukić, PharmD, von der Fakultät für Pharmazie in Belgrad. Er hat herausgefunden, dass 10 Prozent der Schizophreniepatienten nicht das notwendige Enzym



© Medis (Janis Ugras)

Den Special Award erhielt eine Österreicherin: Univ.-Prof. Dr. Ruth Ladenstein, pädiatrische Onkologin der St. Anna Kinderkrebsforschung in Wien, wurde für ihr Engagement in der Erforschung des Neuroblastoms gewürdigt. Mit einer internationalen

Gruppe hat sie die Sicherheit und Wirksamkeit einer Immuntherapie mit Dinutuximab beta als First-line-Therapie bei Patienten mit Hochrisiko-Neuroblastom erforscht.

besitzen, um zwei der am häufigsten eingesetzten Antipsychotika zu metabolisieren und somit ihre Therapie nicht funktionieren kann.

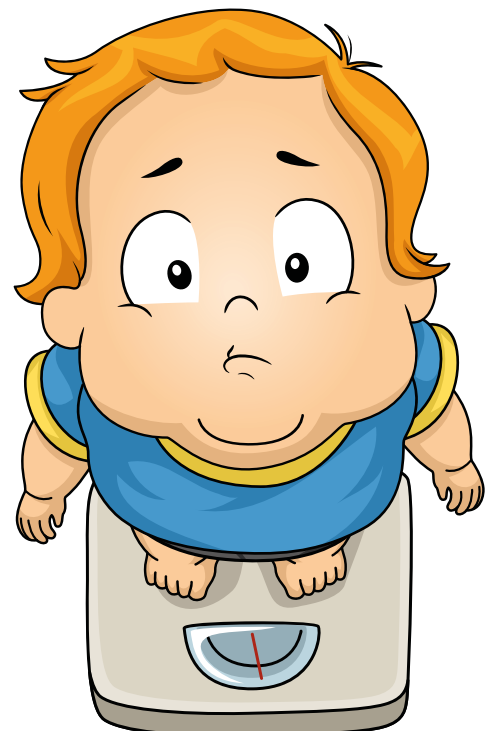
Metabolisches Syndrom Starkes Übergewicht als Wegbereiter

In Österreich sind 30 Prozent der Buben und 22 Prozent der Mädchen zwischen sechs und neun Jahren übergewichtig oder adipös. Je ausgeprägter die Adipositas, desto höher ist das Risiko der jungen Menschen, ein so genanntes Metabolisches Syndrom zu entwickeln.

Vom Metabolischen Syndrom sprechen Mediziner, wenn starkes Übergewicht den Stoffwechsel derart negativ verändert, dass es zu Folgeerscheinungen wie Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen oder einem krankhaft erhöhten Blutzuckerspiegel kommt. „Bei bis zu 60 Prozent der Jugendlichen mit starker Adipositas

findet man bereits in der Pubertät mindestens eine dieser Folgeerkrankungen“, sagt Dr. med. Susanna Wiegand von der Charité Berlin. Unbehandelt drohen die Stoffwechselstörungen in manifeste und lebensbedrohliche Erkrankungen zu münden. Je nach Ausmaß des Übergewichts und der familiären Vorbelastung steigt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleber oder Diabetes Typ 2 – Krankheiten, die lange Zeit als typische Alterskrankheiten galten.

Gesündere und maßvollere Ernährung sowie mehr körperliche Aktivität verbesserten die Stoffwechselsituation deutlich.



Nachgefragt ...



Miriam L: „Mein Sohn möchte nach dem Lernen immer Fernsehen. Aber ist es nicht so, dass Schlafen nach dem Lernen das Beste ist, um sich neue Inhalte zu merken?“

Genau, der Schlaf drückt quasi den „Speicher“-Button für die neu erstellten Dateien und schützt die neu erworbenen Informationen vor dem Vergessen. Dieser Vorgang wird als Konsolidierung bezeichnet. Der Schlaf am frühen Abend mit reichlich tiefem Non-REM-Schlaf fördert das Erinnerungsvermögen besonders.



Johanna S.: „Wann sollte ich mit meinem verkühlten Kind unbedingt zum Arzt?“

Kinder, vor allem Kleinkinder erkranken bis zu achtmal pro Jahr an einem banalen Atemwegsinfekt, da ihr Immunsystem noch nicht so ausgereift ist. Wann sollten Sie also unbedingt zum Arzt? Zum Beispiel

- wenn Ihr Kind jünger als 6 Monate ist
- bei länger als eine Woche andauernden Symptomen
- bei starkem Krankheitsgefühl (Teilnahmslosigkeit etc.) oder Schüttelfrost
- bei starken Kopf- und Gliederschmerzen oder Hautausschlägen
- bei hohem Fieber über 39 °C sofort
- bei Fieber über 38 °C, wenn es länger als zwei Tage anhält
- bei Atemnot, Pseudokrupp und starkem Husten

Christian B.: „Welche Lebensmittel soll ich als Diabetiker meiden?“

Meiden Sie süße Backwaren, Süßigkeiten, Salzgebäck und Chips. Reduzieren Sie süße Obstsorten wie Banane, Kaki, Weintrauben, Kirschen, Ananas und Honigmelone. Beim Gemüse sollten Sie weniger Süßkartoffeln und Mais essen. Auch Schmalz, Mayonnaise, Obers, Pudding und Milchreis sind ungeeignet.



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“.

DA
DEINE APOTHEKE

GESUNDHEIT



- **Gewitter im Kopf**

Rasche Hilfe für das „Oberstübchen“

- **Reizmagen & Co.**

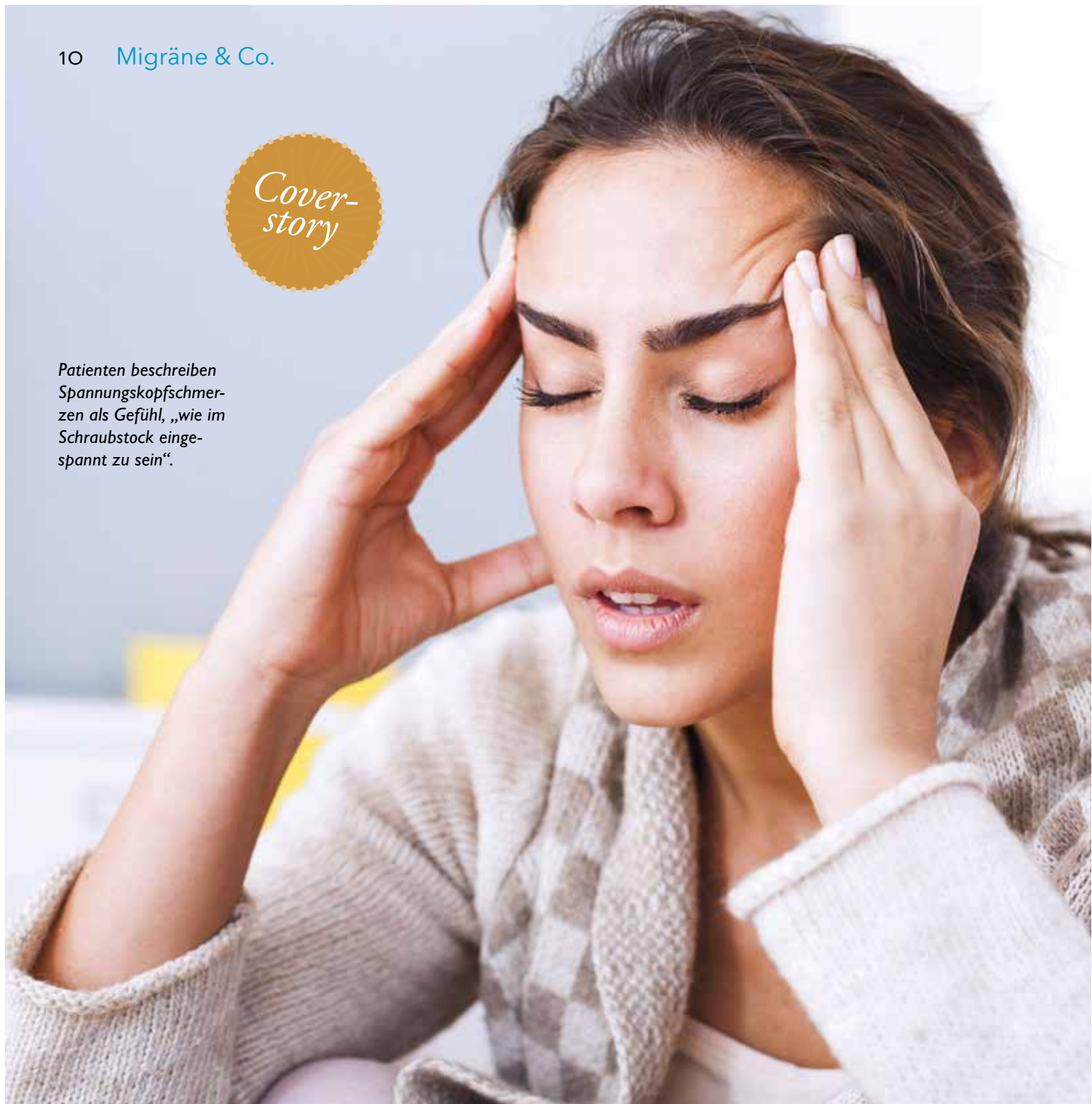
Wenn der Magen nicht mitspielt

- **Impfprävention**

Schutz vor Infektionskrankheiten

*Cover-
story*

Patienten beschreiben Spannungskopfschmerzen als Gefühl, „wie im Schraubstock eingespannt zu sein“.



Rasche Hilfe für das „Oberstübchen“ **Gewitter im Kopf**

Spannungskopfschmerzen und Migräne gehören zu den häufigsten Beschwerden in Österreich. Kennen Sie die Unterschiede und die Möglichkeiten, um rasch wieder schmerzfrei zu werden? Ein Überblick.



von Dipl.-Chem. Michael van den Heuvel

Etwa 40 bis 50 Prozent aller Österreicher leiden an Kopfschmerzen. Frauen und jüngere Erwachsene sind vom Leiden etwas häufiger betroffen. Um den Geplagten rasch zu helfen, ist es wichtig, die Kopfschmerzart zu erkennen. Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker empfehlen dann geeignete, meist ohne Rezept erhältliche, Medikamente.

Muskeln mucken auf

Patienten beschreiben Spannungskopfschmerzen als dumpfe, drückende, beidseitige Beschwerden mit einem Gefühl, „wie im Schraubstock eingespannt zu sein“. Die Missempfindungen können mehrere Stunden oder Tage dauern. Sie sind aber nicht von Übelkeit, Lärm- oder Lichtempfindlichkeit begleitet. Und bei körperlicher Aktivität verschlimmern sich die Beschwerden nicht. Wie es zu Spannungskopfschmerzen kommt, konnte bisher noch nicht eindeutig geklärt werden. Der Name erinnert an Verspannungen der Nacken- Hals- und Schultermuskulatur. Muskeln spielen bei der Entstehung dieser Kopfschmerzart eine Rolle, ohne dass man die genauen

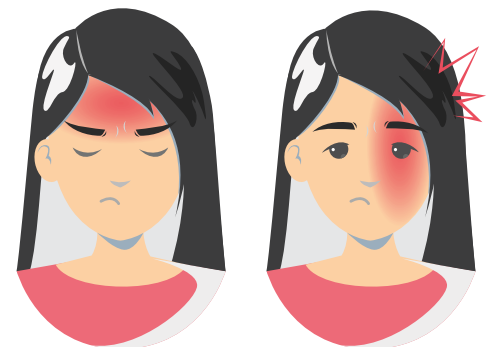
Zusammenhänge kennt. Als bekannte Risikofaktoren gelten Stress, eine schlechte Haltung oder Infekte.

Spannungskopfschmerzen rasch lindern

Um die Beschwerden zu lindern, empfehlen Apotheker in erster Linie Ibuprofen, Acetylsalicylsäure oder ein bis zwei Tabletten mit Einzeldosis der fixen Kombination aus Acetylsalicylsäure, Paracetamol plus Coffein. Paracetamol ist Mittel der zweiten Wahl. Welcher Wirkstoff sich besonders eignet, hängt auch vom jeweiligen Patienten ab – deshalb ist individuelle Beratung auch so wichtig! Beispielsweise ist Acetylsalicylsäure sehr effektiv, kann aber zu



Kindlicher Kopfschmerz?
Dazu mehr unter:
www.DeineApotheke.at



Migräne unterscheidet sich grundlegend von Spannungskopfschmerzen.

Arzneimittel, die bei Kopfschmerzen gut wirken, haben auch Schattenseiten. Sie können bei übermäßigem Gebrauch selbst zu Kopfschmerzen führen.

Magen-Darm-Beschwerden und zu einem höheren Blutungsrisiko führen. Hinzu kommt: Von den meisten Arzneistoffen gibt es nicht nur Tabletten, sondern auch schneller wirksame Brausetabletten oder Granulate zum Auflösen.

Wirbelsturm im Gehirn

Migräne unterscheidet sich grundlegend von Spannungskopfschmerzen. Denn hinter Migräne stecken andere neurologische Vorgänge. Wissenschaftler vermuten, dass sich Blutgefäße im Kopf erweitern, dass Nervenzellen überaktiv sind oder dass Botenstoffe einer Entzündung ausgeschüttet werden. Auch hier besteht noch erheblicher Forschungsbedarf. Für alle drei Hypothesen gibt es Belege.

Von der Theorie zur Praxis: Migräne-Beschwerden treten anfallsartig auf – und betreffen in den meisten Fällen nur eine Seite des Gesichts. Patienten sprechen von stechenden, bohrenden oder pulsierenden, extrem starken Beschwerden. Ihre Migräneattacken können wenige Stunden bis zu drei Tage dauern. Jede Bewegung verschlimmert die Schmerzen. Meist kommen Licht-, Geruchs- oder Lärmempfindlichkeit, Übelkeit oder Erbrechen mit hinzu. Treten visuelle

Wahrnehmungen auf, sprechen Neurologen von einer Migräneaura.

Arzneimittelbedingte Kopfschmerzen

Arzneimittel, die bei Migräne oder Spannungskopfschmerzen gut wirken, haben aber auch Schattenseiten. Sie können bei übermäßigem Gebrauch selbst zu Kopfschmerzen führen.

Doch wo liegt die Grenze? Bei Paracetamol, Acetylsalicylsäure oder Ibuprofen sind 15 oder mehr Tage mit Arzneimittelleinnahme pro Monat kritisch; bei Triptanen bereits zehn Tage pro Monat.

Die Beschwerden arzneimittelbedingter Kopfschmerzen sind dumpf und betreffen den ganzen Kopf. Begleiterscheinungen wie bei der Migräne treten aber nicht auf. Forscher vermuten heute, dass sich unsere Nerven an die Schmerzmittel gewöh-



Zahlen & Fakten

Etwa **40** bis **50** Prozent der Österreicher leiden an Kopfschmerzen. Rund **drei Viertel** der 18- bis 29-Jährigen leiden zumindest einmal im Monat daran. Insgesamt gibt es ungefähr **250** verschiedene Arten von Kopfschmerzen. **90** Prozent aller Kopfschmerzen sind den Spannungskopfschmerzen zuzuordnen, die zweithäufigste Art ist die Migräne, die **1-** bis **6-mal** pro Monat auftreten und bis zu **72** Stunden anhalten kann.

nen – und dabei empfindlicher werden als zuvor.

Wege aus dem Teufelskreis

Was kann man dagegen tun? Neurologen raten, alle Kopfschmerztag und alle Medikationen zu erfassen. Ein Kopfschmerz-Tagebuch gibt es in Ihrer Apotheke oder als App fürs Smartphone. Erreichen Sie die kritischen Grenzen, bleibt nur der Weg zum Arzt, um ambulant eine Medikamentenpause zu starten. Anfangs verschlimmern sich die Beschwerden vielleicht; sie klingen aber nach einigen Tagen wieder ab.

Sollten Sie an Migräne leiden, kann eine vorbeugende Gabe von Betablockern, Flunarizin, Valproinsäure, Topiramat oder Amitriptylin zu weniger Schmerztagen führen. Die Arzneistoffe haben selbst Nebenwirkungen. Und Valproinsäure kann zu Missbildungen beim ungeborenen Kind führen: eine Gefahr für alle

Achten Sie auf einen gesunden Lebensstil

Frauen im gebärfähigen Alter. Bleibt als Fazit, dass prophylaktische Maßnahmen dieser Art nur bei schwerer Migräne mit viele Schmerztagen pro Monat Sinn machen.

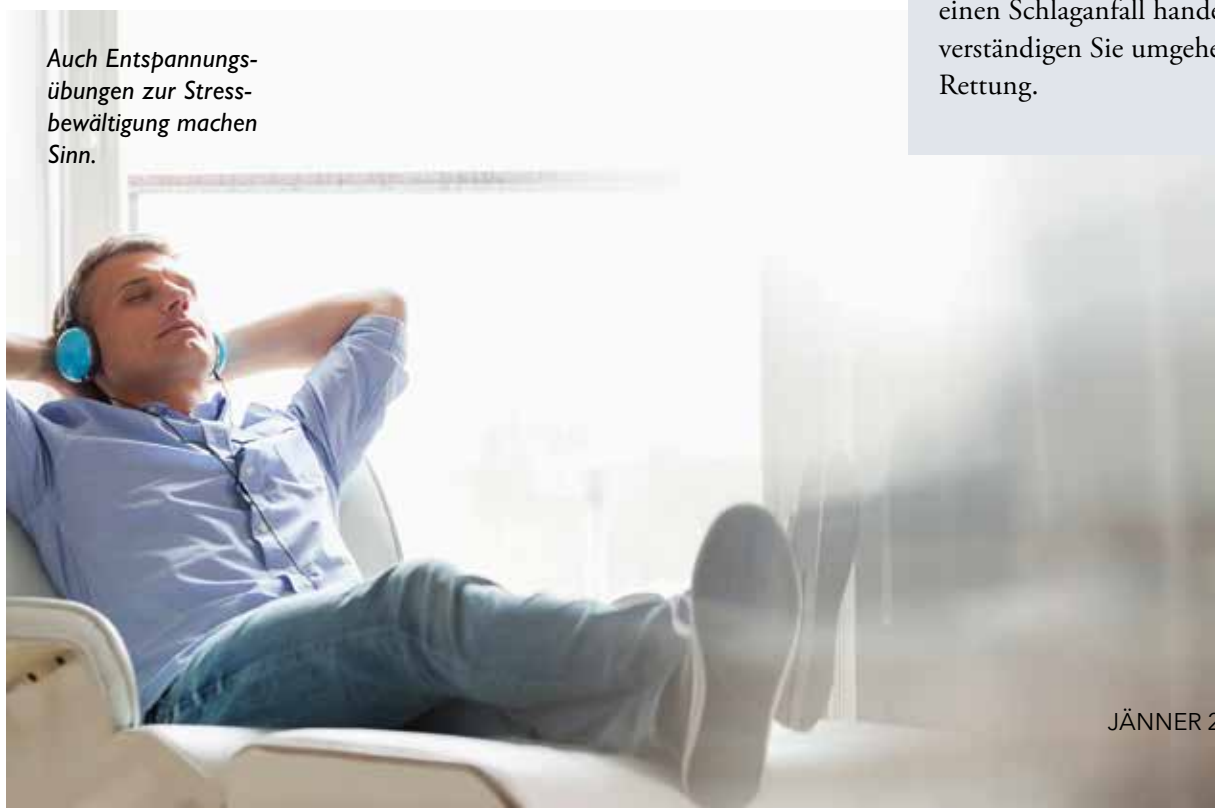
Sie können aber auch selbst viel tun, um Kopfschmerzen zu vermeiden. Wichtig ist, sich regelmäßig zu bewegen. Ein moderates, aber konsequent durchgeführtes Ausdauertraining verringert die Tage mit Migräne nachweislich. Sitzen Sie viel und ist Ihre Haltung schlecht, bringt es viel, den Arbeitsplatz ergonomischer zu gestalten und Muskeln mit einem medizinischen Krafttraining aufzubauen. Auch Entspannungsübungen zur Stressbewältigung machen Sinn – idealerweise in Kombination mit Biofeedback als Erfolgskontrolle. Nicht zuletzt sollten Sie sich gesund ernähren, auf Nikotin verzichten und möglichst wenig Alkohol konsumieren.



Wann zum Arzt?

Sie leiden das erste Mal an Kopfschmerzen, unabhängig von der Art? Oder ihre Beschwerden haben sich deutlich verschlechtert? Dann sollte Ihr Weg umgehend in die neurologische Praxis führen. Fachärzte erkennen, ob vielleicht eine Grunderkrankung hinter den Beschwerden steckt. Extrem starke Kopfschmerzen sind unabhängig davon als medizinischer Notfall einzustufen. Denn es kann sich um einen Schlaganfall handeln – verständigen Sie umgehend die Rettung.

Auch Entspannungsübungen zur Stressbewältigung machen Sinn.



Mit Schüßler Salzen durch die Grippezeit

Während der Grippezeit ist es möglich, mit Schüßler Salzen wirksam vorzubeugen bzw. mit Schüßler Salzen rasch wieder gesund zu werden.

Schüßler Salze können vorbeugend eingenommen werden. Dabei ist Nr. 3 Ferrum phosphoricum der wichtigste Mineralstoff der Abwehrkräfte, um gesund über den Winter zu kommen.

Vorbeugen und die Abwehrkräfte stärken

Zum langfristigen Aufbau der Abwehrkräfte bzw. zur Behandlung der ersten Symptome eines grippalen Infektes empfiehlt es sich, das Schüßler-Komplexmittel Zell Immuferin einzunehmen.

Zell Immuferin unterstützt die natürlichen Abwehrkräfte von Kindern und Erwachsenen, die leicht erkranken, weil sie „alles auffangen“, sowie bei geschwächter allgemeiner Abwehrkraft.

Grippale Infekte

Besonders im Jänner, wenn die Temperaturen unter 0 °C sinken, stellt sich alljährlich eine Erkältungswelle ein. Im Falle eines grippalen Infektes sollte die Einnahme möglichst rasch zu Beginn der Erkrankung verabreicht werden. In diesem Fall erfolgt die Einnahme in kurzen Abständen, indem man 1 Tablette nach der anderen im Mund zergehen lässt, bis die Beschwerden nachlassen. Zell Immuferin wird nämlich nicht nur zur vorbeugenden Einnahme empfohlen, sondern auch, wenn ein leichter grippaler Infekt auftritt.

Wie hilft Zell Immuferin?

Leichtes Fieber wird im Falle eines grippalen Infektes günstig beeinflusst. Die Schleimhäute der Nase und Bronchien werden mit den richtigen Funktionsmitteln

versorgt und dadurch Husten und Schnupfen wirksam gelindert bzw. vorgebeugt. Die Lymphe wird in ihren Funktionen gestärkt. Auf diese Weise werden insgesamt der Immunhaushalt und die Ausbildung der Abwehrmechanismen im Körper aktiviert und unterstützt.



von Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger

Nach dem grippalen Infekt

Wenn die Symptome des grippalen Infektes abgeklungen sind, kann es sein, dass man sich schwach und noch gar nicht wirklich gesund fühlt.

In der Biochemie nach Dr. Schüßler geht es immer auch darum, Schadstoffe abzubauen, damit man sich wieder wohl fühlt.

Gerade nach einem grippalen Infekt ist es empfehlenswert die reinigenden Prozesse mit Nr. 10 Natrium sulfuricum zu unterstützen, denn damit werden Durchhänger nach Krankheiten rasch abgebaut.

Fieber ist nicht gleich Fieber

Grundsätzlich sollten Sie immer rechtzeitig einen Arzt aufsuchen, vor allem bei hohem Fieber, um die Ursache abklären zu lassen!

Bei Fieber bis 38,8 °C wird Nr. 3 Ferrum phosphoricum benötigt.

Bei Fieber über 38,8 °C ist Nr. 5 Kalium phosphoricum das richtige Mittel!

Im Bedarfsfall eine Tablette nach der anderen im Mund zergehen lassen, bis Besserung eintritt. Das gilt gleichermaßen für Erwachsene und Kinder. Nach Abklingen des Fiebers die Einnahme auf alle 15 Minuten reduzieren.

Ohrenschmerzen, Halsschmerzen

Bei Ohren- und Halsschmerzen ist Nr. 3 Ferrum phosphoricum in Kombination mit Nr. 12 Calcium sulfuricum

das Mittel der Wahl. Hierfür die Schüßler Salze abwechselnd alle 10 Minuten im Mund zergehen lassen. Dadurch kann unter Umständen einer Mittelohrentzündung oder Angina vorgebeugt werden.

Winterzeit ist Askinel-Zeit

Beim Wintersport, aber auch generell beim Aufenthalt im Freien gilt es, die Gesichtshaut vor der Einwirkung starker Kälte zu schützen. Das gilt sowohl für Erwachsene als auch für Kinder und ganz speziell für Babys, um ihre Haut vor übermäßiger und schädlicher Kälteeinwirkung zu schützen.

Ein ausgesprochen hilfreiches Produkt ist die bewährte Askinel-Kälteschutzcreme mit hoch verdünnten Mineralstoffen.

Durch die Zusammensetzung mit wertvollen Ölen und hoch verdünnten Mineralstoffen ist Askinel hervorragend geeignet, die Gesichtshaut im Winter vor Kälteeinwirkung zu schützen.

Außerdem ist Askinel eine wertvolle Creme, um Narben und verhärtete Sehnen weich und geschmeidig zu halten. Askinel enthält keine Duftstoffe und lässt sich über jede Gesichtspflege zusätzlich auftragen und einmassieren.

Salbe H - wohltuend bei trockener Raumluft

Salbe H ist eine Salbe, die bei trockener Raumluft während der Heizperiode wohltuend eingesetzt wird. Mit Salbe H kann man vorbeugend helfen, denn sie entlastet und unterstützt vor allem immer dann, wenn sich aufgrund zu trockener Raumluft ein Reizhusten einstellt. Vorbeugend am besten die Salbe am Abend vor dem Schlafengehen im Bereich der Brust und am Rücken gut einmassieren, ein Tuch darüberlegen und damit schlafen gehen.

Bei Kindern ist es empfehlenswert, ein Unterhemd unter dem Pyjama anzuziehen.

Die wohltuende Wirkung entfaltet sich während der Nacht. Die Schleimhäute der Atemwege werden nicht trocken und gereizt, das gilt sowohl für Kinder als auch Erwachsene.

TIPP: Es ist hilfreich, einen Wasserverdunster in Schlafzimmern aufzustellen oder nasse Handtücher auf die Heizung zu hängen und vor allem darauf zu achten, dass die Raumtemperatur beim Schlafen abgesenkt wird.



MIT SCHÜßLER SALZEN DURCH DIE GRIPPEZEIT



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

GUT VERSORGT MIT TOPICS PFLEGE

Kälte- und Hautschutzcreme · Salbe bei trockener Raumluft





Bis zu 20 Prozent der Bevölkerung leiden unter Beschwerden im Magen-Darm-Trakt wie Reizmagen oder dem Reizdarmsyndrom.

Wenn der Magen nicht mitspielt

Noch mehr spannende Infos zum Thema „Magen-Darm“:
www.DeineApotheke.at/gesundheit/im-fokus

Bei Reizmagen können die Symptome sehr unterschiedlich sein. Es findet sich jedoch keine organische Ursache.



von Lana Gricenko,
Bakk.phil.

Schmerzen im Oberbauch, ein Drücken, Brennen, Völlegefühl, Blähungen, Aufstoßen, Sodbrennen, Übelkeit oder auch Appetitlosigkeit. Das sind die gängigen Symptome einer funktionellen Dyspepsie, besser bekannt als Reizmagen. Dabei handelt es sich nicht um eine eigenständige Krankheit, sondern vielmehr um ein gemeinsames Auftreten mehrerer Symptome, wobei diese von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausfallen können. Eines haben sie aber gemeinsam: Sie treten vor allem beim oder nach dem Essen auf – und zwar in einer gewissen Regelmäßigkeit.

Wichtig: Von einer funktionellen Dyspepsie spricht man erst, wenn die Beschwerden über einen Zeitraum von drei Monaten wiederholt für mehrere Tage oder gar durchgehend auftreten und keine organische Ursache vorliegt.

Die Ursache finden

Die Auslöser des Reizmagens sind nicht eindeutig geklärt. Man weiß aber, dass bei manchen Menschen eine Störung der Magen-Beweglichkeit besteht (der Speisetransport ist gehemmt), bei anderen ein Überschuss an Magensäure zu den Be-

schwerden führt oder eine Unverträglichkeit gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln das Problem verstärkt. Kaffee, Alkohol, scharfe Gewürze, fettes Essen und bestimmte Medikamente können also einen Reizmagen begünstigen. Auch eine psychosomatische Komponente dürfte eine Rolle spielen: Großer Stress, Schlafprobleme oder seelische Belastungen wie große Trauer fördern eventuell die Entstehung eines Reizmagens.

Wenn die Diagnose ärztlich bestätigt wurde, erfolgt die Behandlung symptomatisch – häufig mit Medikamenten, Lebensstiländerungen und bei Bedarf mit einer Psychotherapie. In der Apotheke gibt es eine Vielzahl pflanzlicher Präparate, die krampflösend und beruhigend auf den Magen wirken. Sie enthalten zum Beispiel Kamille, Melisse, Pfefferminzblätter, Angelikawurzel, Kurkuma, Wermutkraut, Bitterorangenschale, Minzöl oder Thymianöl. Chinarinde, Enzianwurzel, Benediktenkraut und Tausendgüldenkraut regen die Magen-Darm-Tätigkeit an. Kamillenauszüge und ätherische Öle helfen auf sanfte Weise. Kümmelöl wirkt gut gegen Blähungen.

Falls die Selbstbehandlung nicht nach einigen Tagen anschlügt oder sich Ihr Zustand verschlechtert, sollten Sie die Beschwerden mit einem Arzt besprechen. Alarmzeichen sind unter anderem blutiger Stuhl, Schluckbeschwerden beim Essen, Durchfall, Fieber oder Gewichtsverlust. Da diese Symptome auch auf einige ernste Erkrankungen hindeuten können, bedarf es einer ärztlichen Abklärung.

Was kann man zusätzlich tun?

- Beschwerdetagebuch führen
- Eine Wärmflasche am Oberbauch entspannt den Magen.
- Bauchmassage mit Pfefferminz- oder Kümmelöl
- Entspannungsübungen
- gesunde und abwechslungsreiche Ernährung
- Mehrere kleine Mahlzeiten am Tag werden besser vertragen als eine große.
- Zigaretten, Alkohol, Koffein und Zitrusfrüchte verschlimmern das Leiden.

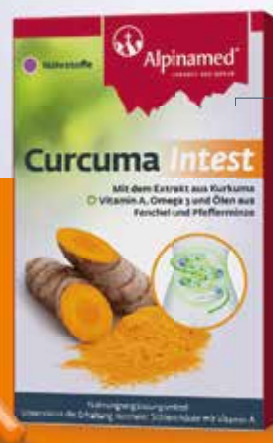
Auf S. 48 finden Sie Kochrezepte für sensible Bäume.



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



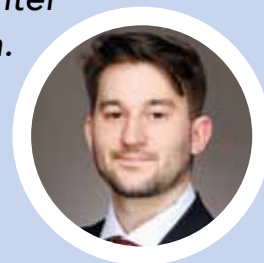
Hochdosiertes
Kurkumaliquid

Impfungen Herr über Infektions- krankheiten

*Kleiner Pieks –
große Wirkung!*

Durch Schutzimpfungen sind wir Herr über Infektionskrankheiten geworden, die in früherer Zeit mit verheerenden Auswirkungen unter der Bevölkerung gewütet haben.

von Mag. pharm. René Gerstbauer





Mit einer Impfung macht man sich den natürlichen Vorgang der Immunisierung zunutze, indem man Keime in stark abgeschwächter Form (z. B. bei der Masernimpfung) oder nur die Bruchstücke des Keimes (z. B. bei der Impfung gegen den Wundstarrkrampf) dem Körper zuführt. Man unterscheidet dabei zwischen Lebend- und Totimpfstoffen. Ohne die Krankheit selbst durchzumachen, entwickelt der Mensch im Anschluss an eine solche „aktive“ Impfung die entsprechenden Abwehrkräfte, sodass er gegenüber der betreffenden Erkrankung weitgehend immun und selbst in Seuchenzeiten wirksam geschützt ist. Prinzipiell können alle Totimpfstoffe gleichzeitig und verschiedene Lebendimpfstoffe simultan oder im Abstand von vier Wochen verabreicht werden.

Aktiv und passiv

Neben dieser aktiven Schutzimpfung, die dem Menschen einen langandauernden Schutz gewährt, gibt es noch die „passive“ Impfung, die nur eine vorübergehende Wirksamkeit entfaltet. Hierbei führt man dem Menschen die Abwehrstoffe direkt zu. Dies geschieht zum Beispiel in Form von Blutserum oder Blutserumkonzentraten von Menschen, die die betreffende Erkrankung selbst

Nur eine ausreichende Durchimpfungsrate der Bevölkerung lässt uns weiterhin Herr über viele Infektionskrankheiten bleiben.

Noch mehr zum Thema „Impfen“ finden Sie im Jänner unter:
www.DeineApotheke.at

durchgemacht haben, oder von solchen Tieren, die durch aktive Impfung immunisiert wurden. Da der Impfling bei der passiven Impfung die fertigen Abwehrstoffe direkt zugeführt bekommt, braucht er sie also nicht selbst aktiv zu bilden und die Abwehrstoffe stehen mit der Einspritzung in den Körper sofort zur Verfügung, während bei der aktiven Schutzimpfung immer eine gewisse Zeit verstreicht, bis der Geimpfte die Abwehrstoffe selbst gebildet hat. Die dem Impfling einverleibten fremden Abwehrstoffe werden aber im Körper sehr bald zerstört, sodass der Impfschutz im Gegensatz zur aktiven Impfung nur kurze Zeit anhält. Eine bekannte Form der passiven Impfung ist der so genannte Nestschutz bei Neugeborenen. Bei dieser Mutter-Kind-Immunisierung gibt die Mutter über die Plazenta ihren nach einer Impfung erworbenen Antikörpertiter auf das Kind weiter oder dies geschieht später über die Muttermilch, falls das Kind gestillt wird. Dank der Schutzimpfungen sind wir Herr über Infektionskrankheiten geworden, die in früherer Zeit mit verheerenden Auswirkungen unter der Bevölkerung und besonders bei Kleinkindern gewütet haben – man denke nur an die Pocken, die mittlerweile als ausgerottet gelten. Gegen die Infektionskrankheiten sind vorbeugende Maßnahmen die besten Waffen. Die statistischen Zahlen lassen überzeugend erkennen, wie segensreich

Für die Kleinsten

Impfungen sind besonders für Kinder wichtig. Da der jeweils behandelnde Arzt häufig fragen wird, wann und gegen welche Krankheit ein Kind geimpft wurde, ist es sehr wichtig, dass man darüber genau Auskunft geben kann. Nur so kann der Arzt feststellen, ob ein Kind noch geschützt ist oder ob erneut geimpft werden muss und welche der verschiedenen Impfstoffe, die ja auch kombiniert sind, verwendet werden können.

So ist es auch nicht verwunderlich, dass die ersten Schutzimpfungen schon im Säuglingsalter verabreicht werden. Gerade dann, wenn der eigene Körper noch nicht die volle Immunantwort bieten kann. Das Rotavirus ist der häufigste Erreger für Brechdurchfall bei Säuglingen und Kleinkindern. Es bedarf bis zu 32 Wochen Lebenszeit, bis der Körper mit solch einer Infektion selbstständig umgehen kann. Eine Schutzimpfung ist bereits ab der vollendeten 6. Lebens-

Im Jahr 2019 gab es 148 neue Maserninfektionen.



woche vorgesehen und im kostenfreien Impfprogramm enthalten. Ebenfalls in diesem Impfprogramm ist die Kombina-

tionsimpfung Diphtherie, Tetanus, Pertussis, Poliomyelitis sowie Haemophilus influenzae B und Hepatitis B enthalten. Die Grundimmunisierung wird ab dem 3. Lebensmonat verabreicht. Eine Auffrischung der vier Erstgenannten findet im Schulalter ungefähr im 7. bis 9. Lebensjahr statt und wird ab dann alle zehn Jahre bis zum vollendeten 60. Lebensjahr empfohlen. Ab dann sieht der aktuelle Impfplan eine Auffrischung alle fünf Jahre vor.



sich die Impfung bei Alt und Jung ausgewirkt hat. Hieraus ergibt sich die Forderung nach möglichst frühzeitigem Schutz, denn trotz aller Maßnahmen, die die Medizin ergreift, bleiben wir ständig dem Angriff von Bakterien und Viren ausgesetzt. Es sollte daher selbstverständlich sein, dass jeder sich bereitwillig einer Schutzimpfung unterzieht, zumal die Gefahr nachfolgender Impfschäden so gering ist, dass sie im Vergleich zum Nutzen keine Rolle spielt. Oft wird von Impfgegnern gerne die Wissenschaft mit Mythen verwechselt.

Masern

Brandaktuell, da gerade leider wieder im Vormarsch, ist die Präventivmaßnahme gegen Masern. Es wird ein Kombinationsimpfstoff gegen Masern, Mumps und Röteln verabreicht, der zurzeit für alle Altersklassen dringend empfohlen und kostenlos ist. Trotz aller Bemühungen ist Österreich immer noch weit vom Eliminationsziel von einer Infektion pro einer Million Einwohner entfernt. Allein im Jahr 2019 wurden 148 neue Infektionen gemeldet (Stand 4.12.2019). Laut Impfplan werden zwei Dosen MMR-Impfstoff ab dem vollendeten 9. Lebensmonat empfohlen.

Influenza-Impfung

Ein alljährlich wiederkehrendes Thema ist die Gripeschutzimpfung, welche ab dem vollendeten 6. Lebensmonat verabreicht werden kann. Grundsätzlich wird eine Auffrischung jährlich empfohlen,

In Österreich ist
kein Bundesland
frei von Zecken!

wobei die beste Zeit zum Impfen Ende Oktober beginnt. Bis zum vollendeten 65. Lebensjahr ist ein tetravalenter Impfstoff vorgesehen. Personen darüber sollte bevorzugt ein trivalenter und adjuvantierter Impfstoff verabreicht werden, welcher verstärkt und besonders bei einem alternden Immunsystem unterstützend

wirkt. Von den verschiedenen Krankenkassen gibt es alljährlich besondere Zuschüsse. Kompetente Auskunft darüber kann Ihnen Ihr Apotheker geben.

HPV

Eine Schutzimpfung gegen humane Papillomaviren (HPV) wird ab Eintritt in das sexuell aktive Alter empfohlen. Unter den verschiedenen HPV-Typen sind auch welche mit krebserregender Wirkung vorhanden. Oft heilt die Infektion komplikationslos aus. Dennoch sind onkogene Typen die Hauptursache für Krebsvorstufen und Gebärmutterhalskrebs. Wichtig ist zu wissen, dass nicht nur Mädchen und Frauen, sondern auch Buben und Männer von einer Infektion betroffen sein können. Der 9-valente Impfstoff wird ab dem vollendeten 9. bis zum vollendeten 12. Lebensjahr verabreicht. Dieser ist im kostenfreien Impfprogramm enthalten und zusätzlich gibt es so genannte Catch-up-Impfungen zum vergünstigten Tarif.

FSME

In Österreich ist kein Bundesland frei von Frühsommer-Meningoenzephalitis. Deswegen ist eine FSME-Impfung ab dem vollendeten 1. Lebensjahr empfohlen.

Nach der Grundimmunisierung im Kindes- oder Erwachsenenalter gibt es die erste Auffrischungsimpfung nach 3 Jahren und anschließend bis zum vollendeten 60. Lebensjahr alle 5, danach wieder alle 3 Jahre.

Meningokokken – Pneumokokken

Weitere wichtige Impfungen sind die Meningokokken- und – vor allem bei Personen ab dem vollendeten 50. Lebensjahr und speziell bei geschwächter Lungenfunktion sehr empfohlen – die Pneumokokkenimpfung.

Reiseimpfungen

Neben diesen Standardimpfungen kommen bei Fernreisen so genannte Reiseimpfungen in Betracht. Hierfür sollte der internationale Impfpass der Weltgesundheitsorganisation angeschafft

werden; alle erforderlichen beziehungsweise durchgeführten Impfungen sind hierin einzutragen. Beispiele wären: Gelbfieber, Cholera, Typhus und auch Tuberkulose-Schutzimpfungen. Für Notfälle sollten in diesem Impfpass auch vermerkt sein: Blutgruppe und Rhesus-Faktor sowie die obengenannten Standardimpfungen im Kindesalter.

Für alle weiteren Fragen zu wichtigen Impfungen, aktuellen Impfkationen und der übertriebenen und oft unwahren Thematik der Impfschäden stehen Ihnen jederzeit Arzt und Apotheker mit kompetenter Auskunft zur Seite.

Letztendlich gilt: Nur eine ausreichende Durchimpfungsrate der Bevölkerung lässt uns weiterhin Herr über viele Infektionskrankheiten bleiben.

**Impfen
nicht
vergessen!**



Wichtig ist, sich rechtzeitig vor Reiseantritt über die jeweiligen Impfempfehlungen zu informieren.

Volkskrankheit Fettleber



Fast jeder Vierte ist von der der Diagnose „Fettleber“ und den damit verbundenen schwerwiegenden Folgen für die Gesundheit betroffen. Im schlimmsten Fall kann es zu unheilbaren Leberschäden kommen. Eine seit Jahrhunderten bewährte Heilpflanze gibt Betroffenen nun endlich Hoffnung.

Die Leber ist die Entgiftungsfabrik unseres Körpers. Sie filtert schädliche Stoffe aus dem Blut, produziert die Gallenflüssigkeit und verfügt im Normalfall über eine ungeheure Regenerationsfähigkeit. Fettiges Essen, viel Süßes, aber auch Alkohol und eventuell auch noch eine dauernde Einnahme von Medikamenten, wie Schmerzmittel (Paracetamol, Ibuprofen etc.) oder Antibiotika, die zum Großteil über die Leber abgebaut werden, verlangen der Leber alles ab. Ist das wichtige Stoffwechselorgan überlastet, kann es seine wichtige Entgiftungsfunktion nicht mehr erfüllen – die Leber „verfettet“ regelrecht, es kommt unweigerlich zur Diagnose „Fettleber“. Das Schlimmste daran: Man merkt es anfangs nicht einmal. Denn zuerst zeigen sich die Probleme nur durch ständige Müdigkeit oder wenn der Arzt schlechte Leberwerte feststellt. Die Langzeitfolgen reichen jedoch von einer Entzündung (Hepatitis) bis zur unheilbaren Schädigung der Leber (Zirrhose). Auch Diabetes Typ II kann aufgrund einer Fettleber entstehen.

Auch vermeintlich Gesundes kann die Leber belasten

Von Leberbeschwerden betroffen sind Menschen in verschiedensten Lebensphasen. Etwa auch die 45-jährige Maria S. Als echter Genussmensch schätzt die Geschäftsfrau die gehobene Kulinarik: „Ich bin beruflich viel unterwegs, abends stehen immer wieder Geschäftsessen am Programm, da wird natürlich das eine oder andere Glas Wein getrunken. Zum Sporteln bleibt meist keine Zeit, für meine schlanke Linie trinke ich oft den ganzen Tag über nur ein paar Smoothies.“ Bei der letzten Gesundheitsuntersuchung folgte dann die ernüchternde Diagnose für Maria S.: Die Leberwerte sind erhöht. „Ich war entsetzt, als mein Arzt mir erklärt hat, dass nicht nur der regelmäßige Alkoholkonsum, sondern besonders auch die Smoothies, die ich immer für so gesund gehalten habe, meine Leber durch den hohen Gehalt an Fructose belasten.“

Pflanzliche Hilfe, wissenschaftlich belegt

Zahlreiche Studien belegen: Es gibt eine Möglichkeit zur Verbesserung der Leberfunktion beispielsweise bei einer Fettleber. Dies schenkt Betroffenen wie Maria S. Hoffnung: Dabei handelt es sich nicht um eine chemische „Wunderpille“, sondern um die Mariendistel, eine Pflanze, die schon seit dem Mittelalter bei Leberbeschwerden eingesetzt wird. Was nun alle wissen wollen: Stimmt es wirklich, dass die Mariendistel in der Lage ist, die Leber zu unterstützen? Die simple Antwort lautet: Ja! Das in den Mariendistelfrüchten enthaltene Silymarin wirkt als Entgiftungshelfer für die Leber gleich mehrfach positiv: Es verhindert, dass Schadstoffe in die Leber gelangen und hilft darüber hinaus den geschwächten Leberzellen dabei, sich zu erholen. Bei schlechten Leberwerten oder im Rahmen einer Detox-Kur sollten Mariendistelpräparate über mehrere Wochen eingenommen werden.

Mariendistel als Leberschutz

Spätestens, wenn schlechte Leberwerte festgestellt werden, aber auch in Lebensphasen mit kulinarischen Sünden und häufigem Alkoholkonsum heißt es also: Die Leber mit Hilfe der Mariendistel gezielt unterstützen! Besonders bewährt haben sich hier die Mariendistel-Kapseln von Dr. Böhm®. Sie enthalten einen optimal dosierten Extrakt aus der Mariendistel zur unterstützen der Behandlung bei Leberbeschwerden, zur Normalisierung der Leberwerte und zur Leber-Entgiftung.

TIPP: REGELMÄSSIGE AUSZEIT FÜR DIE LEBER



Damit die Leber gar nicht erst um Hilfe rufen muss, sollte man ihr immer wieder eine regenerierende Auszeit gönnen. Ideal ist zum Beispiel eine Detox-Kur im Frühjahr oder im Herbst. Leichte Speisen, Suppen, viel Flüssigkeit (ohne Alkohol!), wenig Fleisch und viel Bewegung an der frischen Luft unterstützen den Entgiftungsprozess.

Entgeltliche Einschaltung

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE NATÜRLICHE ENTGIFTUNG



Qualität aus
Österreich. 

Dr. Böhm® Mariendistel. Detox für Ihre Leber.

Sie fühlen sich oft müde und abgeschlagen? Dies könnten erste Anzeichen für eine überlastete Leber sein. Die Leber wird oft von vielen Seiten wie z.B. zu viel Fett, Alkohol und Süßigkeiten angegriffen.

Dr. Böhm® Mariendistel **schützt die Leber und normalisiert die Leberwerte** mit den Heilkräften der Mariendistel. Sie hilft geschwächten Leberzellen sich wieder zu erholen und verbessert die Leberfunktion.

Ideal als Entlastungskur für mehrere Wochen.

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

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

Bleiben Sie in Bewegung

Natürlich ist es nicht egal, wie Sie gehen, stehen oder sitzen. Aber viel wichtiger ist es, dass Sie sich ausreichend bewegen – denn Bewegung hilft, die richtige Haltung einzunehmen ...



von Kacheata Eath, PT, MSc



Wie oft haben wir diesen Satz wohl schon gehört: „Setz dich gerade hin“

oder „Lass dich nicht so hängen!“

Anweisungen, die gegeben werden, damit eine schlechte Haltung vermieden wird. Doch können wir durch eine gerade Haltung tatsächlich Rückenschmerzen vermeiden? Es ist erstaunlich, wie lange es braucht, hartnäckige Mythen aus den Köpfen der Menschen zu bekommen.

Es gibt keine richtige Haltung!

Es scheint, dass der Kampf um diese perfekte Haltung immer weitergeht, auch wenn wir älter werden. Die Idee einer perfekten Haltung scheint sehr einfach zu sein, aber in Wirklichkeit gibt es viele Faktoren, die die Haltung beeinflussen. Einige davon beziehen sich auf Verletzungen in der Vergangenheit oder auf unsere aktuellen Aktivitäten und andere eher auf die Art und Weise, wie wir zusammengesetzt sind. Mechanische und strukturelle Anomalien (z. B. Alter, Arthrose, Beinlängendifferenz oder Skoliose) sorgen dafür, dass wir unterschiedliche Ruhepositionen einnehmen. Funktionsstörungen des neurologischen Systems können unsere Fähigkeit zur Bewegungskoordination und zur Muskelkontrolle beeinträchtigen. Die Haltung ist auch eng mit dem verbunden, was wir regelmäßig tun. Mit der Zeit gewöhnt sich unser Körper an diese Muster – und das beeinflusst die Länge und Stärke der Muskeln, die unsere Gelenke umgeben. Unser Geisteszustand kann auch

unsere Haltung beeinflussen. Denken Sie daran, wie Menschen in Zeiten von Müdigkeit oder Stress aussehen. Es ist auch wichtig zu wissen, dass wir nicht perfekt symmetrisch sind. Die meisten von uns sind einseitig dominant, daher kann sich die Position von Gelenken und Muskeln aufgrund dieser Dominanz verändern. Jeder negative Einfluss dieser Faktoren kann gemindert werden, wenn wir uns daran erinnern, in Bewegung zu bleiben und zu vermeiden, längere Zeit in einer Haltung zu verharren.

Auswirkungen einer längeren Körperhaltung

Die Folgen des zu langen Verweilens in einer Haltung können verschiedene Körpersysteme betreffen. Wenn wir längere Zeit in einer Position bleiben, müssen die Muskeln die Spannung aufrechterhalten, um die Position zu halten. Diese anhaltende Spannung führt dazu, dass die Muskeln ihre Leistungsfähigkeit verlieren. Dies kann dann zu einer abnormalen Belastung des Gewebes führen. Die mechanische Beanspruchung nimmt zu, was möglicherweise zu Schmerzen, degenerativen oder strukturellen Veränderungen (d. h. Ungleichge-

TIPP

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Arbeitsplatz speziell für Sie eingerichtet ist.
- Sorgen Sie für einen passenden Stuhl mit Rückenlehne. Das Sitzen ohne Rückenlehne kann die Druckkräfte auf den Rücken erhöhen, da die Aktivität der Hüftbeuger zunimmt.
- Verwenden Sie eine Lendenwirbelstütze, um eine übermäßige Beugung des unteren Rückens zu vermeiden. Übermäßige Beugung des unteren Rückens kann die Bandscheiben belasten und zu einer weniger optimalen Haltung des Oberkörpers beitragen.
- Wenn Sie stehen müssen, versuchen Sie, Ihren Fuß auf einen Hocker zu stellen, um die Gelenke Ihres unteren Rückens zu entlasten.
- Wenn Sie länger in einer Position bleiben müssen, versuchen Sie, diese Position umzukehren und in die entgegengesetzte Richtung zu bewegen.
- Bleiben Sie außerhalb der Arbeit aktiv, um Ihre Muskeln stark und Ihre Gelenke beweglich zu halten.

Durch eine anhaltende Spannung verlieren die Muskeln ihre Leistungsfähigkeit – und Schmerzen treten auf.





Sorgen Sie für einen passenden Stuhl mit Rückenlehne. Das Sitzen ohne Rückenlehne kann die Druckkräfte auf den Rücken erhöhen.

wicht zwischen Muskellänge und Kraft) führt. Darüber hinaus führt die anhaltende Muskelaktivität zu Müdigkeit, verminderter Durchblutung und Anreicherung von Metaboliten. Dies kann durch häufiges Verlassen einer Position im Laufe des Tages gemildert werden. Leider erfordert unsere Arbeit manchmal, dass wir für längere Zeit in einer Position bleiben.

Haltungs-Optimierungsplan

Es gibt viele Möglichkeiten, die negativen Folgen von lange eingehaltenen Haltungen zu vermeiden. In Bewegung bleiben hilft. Wenn Sie aber längere Zeit in einer Position

verharren müssen, führen Sie Streckbewegungen durch, die Sie in die entgegengesetzte Richtung zu dieser länger eingehaltenen Position bewegen. Sitzen und Stehen sind übliche Körperhaltungen, die die Menschen einen großen Teil ihres Tages lang einhalten müssen.

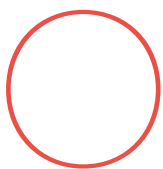
Autor **Kacheata Eath, PT, MsC** ist Physiotherapeut und Erfinder des Ganzkörperkonzepts SENSOFIT in Wien. Wenn Sie Fragen zu diesen Themen haben, können Sie sich gerne an unseren Experten wenden: kacheata.eath@leibesuebung.at. Nähere Infos: www.leibesuebung.at

Diese Tipps können Ihnen dabei helfen, Probleme im Zusammenhang mit einer lang anhaltenden Positionierung zu vermeiden:

Ihr Physiotherapeut hilft Ihnen bei der Optimierung Ihrer Haltungsgewohnheiten in Ihrem Alltag. Dabei wird Ihre Alltagssituation analysiert und Sie entwickeln gemeinsam eine bewusste Kontrolle, um Ihre alten Gewohnheiten zu hemmen beziehungsweise zu ersetzen. Darüber hinaus wird für Sie ein individuelles Trainingsprogramm erstellt, das Ihre schwachen und angespannten Muskeln anspricht, Ihren Rumpf stützt und Übungen zur Mobilisierung steifer Gelenke beinhaltet.

Weg mit dem Schmerz

Halsbeschwerden wirksam bekämpfen



Obwohl es sich bei Halsschmerzen meist um selbstlimitierende

Infektionen handelt, die innerhalb einer Woche wieder verschwinden, ist das Bedürfnis der Patienten groß, sie rasch wieder loszuwerden; nicht selten gepaart mit der Frage nach einer antibiotischen Behandlung, welche jedoch in den meisten Fällen nicht zum Ziel führt. „Lokales mit Lokalem behandeln“, war lange Zeit die Devise. Neue Therapieempfehlungen stellen jedoch schmerzstillende Arzneimittel zum Schlucken in den Vordergrund und



Sie sind meist die ersten Anzeichen einer beginnenden Verkühlung, unangenehm und sorgen für ein großes Krankheitsgefühl – brennende Schmerzen im Hals-Rachenbereich.

von Mag. pharm. Irina Schwabegger-Wager

verhelfen pflanzlichen Mitteln sowie den guten alten Hausmitteln zu neuem Glanz.

Auslöser

Bei bis zu 80 Prozent aller Halsschmerzen sind Viren die Auslöser, nur in etwa 15 bis 30 Prozent können bestimmte

Streptokokken A als Verursacher mittels Rachenabstrich nachgewiesen werden, vorwiegend in der Altersgruppe der 5- bis 15-Jährigen. Aber auch durch eine Überbeanspruchung der Stimme durch zu viel oder zu lautes Sprechen, durch eine Reizung der Atemwege, wie zum Beispiel durch Rauch, Chemikalien, Klimaanlage →


TIPP

von der Apothekerin

Halswickel

- Baumwolltuch mit lauwarmem Wasser tränken, ausdrücken und um den Hals legen
- darüber ein trockenes Tuch oder einen Wollschal wickeln
- 30 bis 45 Minuten wirken lassen

Varianten:

- Zitrone (kühlend): den Saft einer Zitrone in lauwarmem Wasser ausdrücken oder Aromaöl aus der Apotheke verwenden (1–2 Tropfen)
- Topfen (kühlend): eine daumenbreite Schicht Topfen auf ein Tuch streichen, einschlagen und für 20 Minuten am Hals belassen
- Kartoffel (wärmend): Kartoffel kochen, zerdrücken und heiß in ein Tuch einschlagen (darf nicht herausfallen!); vor dem Anlegen Temperatur überprüfen, um den Hals legen und mit einem Schal fixieren

oder zu trockene Raumluft können Halsschmerzen ebenso auftreten wie auch als Nebenwirkung bestimmter Arzneimittel.

Grenzen der Selbstmedikation

Ärztlich abgeklärt werden müssen jedenfalls starke Halsbeschwerden ohne Besserung, welche länger als fünf Tage anhalten. Darüber hinaus erfordern Symptome wie Fieber über 39 °C bei Erwachsenen, eitrige Mandeln, Stimmverlust, Hautausschlag, Stirn- oder Nebenhöhlenentzündungen sowie Atembeschwerden oder geschwollene Lymphknoten jedenfalls einen Arztbesuch.

Grundsätzlich ärztlich behandelt werden sollten Schwangere und stillende Mütter sowie Kinder unter 7 Jahren. Als „stummes“ Symptom bleiben kindliche Halsschmerzen oftmals unentdeckt, da die Kleinen noch nicht in der Lage sind, exakt zu

benennen, wo genau es weh tut. Allgemeine Anzeichen wie auffällig mangelnder Appetit, erhöhte Empfindlichkeit oder weinerliches Verhalten können jedoch darauf hinweisen.

Lutschen, Sprühen oder doch Schlucken?

Wer unter Halsschmerzen leidet, möchte rasch Hilfe und Linderung. Ob Bonbon oder Lutschtablette – beide regen die Speicheldrüse an und sorgen somit für ausreichend Feuchtigkeit und steigern durch die vermehrte Produktion von Abwehrstoffen – wie Lysozym – die körpereigene Abwehr der Krankheitserreger. Lutschtabletten mit natürlichen Inhaltsstoffen wie Salbei, Menthol, Salz oder Isländisches Moos wirken dabei desinfizierend oder kühlend beziehungsweise umgeben die entzündeten Schleimhäute mit einem beruhigenden Schutzfilm. Auch Präparate mit Hyaluronsäure

Lutschtabletten und Gurgellösungen entfalten ihre Wirkung im vorderen Mund- und Rachenbereich. Ausreichendes Trinken beruhigt gereizte Schleimhäute.



weisen diesen Effekt auf, während Zusätze mit Dexpanthenol für eine rasche Abheilung sorgen.

Lokalbetäubende Präparate eignen sich gut bei akuten Beschwerden und nehmen rasch den Schmerz, nicht jedoch die auslösende Entzündung. Um diese zu bekämpfen, braucht es lokal anwendbare Schmerzmittel. Trotz guter Wirkung und Verträglichkeit weist Ihre Apothekerin, Ihr Apotheker bei deren Verwendung auf mögliche Nebenwirkungen und Gegenanzeigen hin.

Halsschmerzpräparate mit desinfizierenden Wirkstoffen wiederum verringern die Anzahl der Keime im Rachen. Gurgel- oder Spüllösungen mit desinfizierenden Inhaltsstoffen wirken ebenfalls an der Schleimhautoberfläche gegen Viren und Bakterien. Derartige Präparate sollten jedoch nur sparsam und zeitlich begrenzt angewendet werden.

Lutschtabletten und Gurgellösungen entfalten ihre Wirkung im vorderen Mund- und Rachenbereich, in tiefere Regionen dringen die Wirkstoffe meist nicht oder nur in geringem Ausmaß vor. Bei Präparaten zum Einsprühen jedoch kann der Wirkstoff gut in das Entzündungsgebiet gelangen und dort Linderung verschaffen.

Am schnellsten wirken schmerzstillende Tabletten oder Säfte zum Einnehmen wie Paracetamol, Acetylsalicylsäure und Ibuprofen. Sie lindern Halsschmerzen rasch und über mehrere Stunden anhaltend. Entgegen früherer Therapieempfehlungen sollte daher bei Halsschmerzen in erster Linie zu oral einzunehmenden Arzneiformen gegriffen und mit lokalen Maßnahmen begleitend angewendet werden.



Kindliche Halsschmerzen bleiben oftmals unentdeckt. Allgemeine Anzeichen sind z. B. wenig Appetit oder weinerliches Verhalten.

Korrekte Anwendung

Lutschtabletten, Gurgellösungen und Rachensprays wendet man am besten gleichmäßig über den Tag verteilt nach den Mahlzeiten an, damit die Wirkstoffe möglichst lange im Mund verweilen und wirken können.

Halstabletten sollten dabei so langsam wie möglich zergehen und nicht zerbissen werden. Dazu schiebt man sie am besten in eine Wangentasche. Vorsicht bei Lutschtabletten für kleine Kinder: Sie müssen schon richtig lutschen können.

Wer gerne gurgelt, sollte dies ausreichend lange durchführen – mindestens 60 Sekunden sollten es schon sein – und dabei möglichst wenig verschlucken.

Hausmittel nicht vergessen

Alt, aber gut – was unsere Großmütter schon wussten, hilft auch heute noch, einen schmerzenden Hals zu

beruhigen. Ausreichendes Trinken beruhigt gereizte Schleimhäute. Dazu eignen sich Teezubereitungen oder eine heiße Zitrone am besten, um ausreichend Flüssigkeit zuzuführen und den Hals zu wärmen.

Pflanzliche Arzneidrogen wie Salbei, Eibisch, Süßholzwurzel oder Käsepappe desinfizieren und hemmen das Bakterienwachstum und können auch zum Gurgeln und Spülen sowohl warm als auch kalt angewendet werden. Inhalationen mit physiologischer Kochsalzlösung und eine ausreichend befeuchtete und vor allem rauchfreie Raumluft verschaffen Stimmbändern und Schleimhäuten ebenfalls Linderung. Stimm schonung bedeutet wenig oder gar nicht zu sprechen; verboten hingegen ist Flüstern und ständiges Räuspern – dabei werden die Stimmlippen zusätzlich stark beansprucht. Ebenfalls sinnvoll ist es, einen Schal gegen die Zugluft zu tragen und für eine Weile einen Gang zurückzuschalten und körperliche Anstrengungen zu meiden.

So vermeiden Sie Hornhaut und kalte Füße



Die kalte Jahreszeit ist da und damit werden unsere Füße wieder in warme Socken und Stiefel gepackt. Das begünstigt jedoch die Entstehung von Hornhaut. Mit richtiger Pflege und einigen Tricks lässt sich dem allerdings gut entgegenwirken.

Eine unangenehme Begleiterscheinung der kalten Jahreszeit, die vor allem viele Frauen bestens kennen: kalte Füße! Die niedrigen Temperaturen führen dazu, dass unser Körper entlang der Gliedmaßen die Gefäße verengt. So werden sie nicht genügend durchblutet, was zur Folge hat, dass die Füße kalt werden. Die Lösung: Dicke Socken und warme Stiefel! Das mag fürs Erste angenehm sein, kann aber mit der Zeit unangenehme Folgen wie trockene Haut, schmerzhaft Risse, Hornhaut an Ballen und Fersen, aber auch Fußschweiß und Fußpilz nach sich ziehen.

Um das zu verhindern, heißt es raus aus den Winterschuhen, sobald man warme Räume betritt. In der Wohnung eine Selbstverständlichkeit, aber im Büro zum Beispiel empfiehlt es sich für die kalte Jahreszeit ungefütterte Halbschuhe mitzunehmen – oder noch besser – diese im Büro zu lassen.

Pflegerituale für den Winter

Ein regelmäßiges Fußbad kann kleine Wunder bewirken. Damit hat man nämlich gleich einen mehrfach positiven Effekt: Die Füße werden gereinigt und gepflegt, außerdem wirkt es entspannend auf Körper und Geist. Ideal also, um nach einem

Arbeitstag Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. Als Badezusatz empfehlen sich hochwertige ätherische Öle, wie Teebaum- oder Lavendelöl. Ein Fußbad sollte rund 10 bis 15 Minuten dauern. Wichtig: Gut abtrocknen, vor allem zwischen den Zehen, um Fußpilz zu vermeiden. Nach dem Fußbad ist die Hornhaut entsprechend aufgeweicht und kann mit verschiedensten Methoden wie Bimsstein oder einer Hornhautfeile sanft entfernt werden. Abschließend die Füße unbedingt mit einer hochwertigen Fußcreme eincremen. Denn durch die Wärme öffnen sich die Poren und die Feuchtigkeit kann schneller in die Haut einziehen. Mehrmals hintereinander angewandt, macht dieses Ritual die Haut sanft, weich und beugt so trockener Haut vor.

So angenehm Fußbäder auch sind, fehlt vielen oft schlichtweg die Zeit dafür. Für diesen Fall bieten sich spezielle Fußcremen an – sie sind eine angenehme und sanfte Alternative bei Hornhaut an den Füßen. Das Angebot an Fußcremen ist riesig, aber auch hier gibt es wie so oft große Qualitätsunterschiede und gerade bei den Inhaltsstoffen trennt sich die Spreu vom Weizen. Folgende Inhaltsstoffe sollten auf jeden Fall enthalten sein, da sich diese tatsächlich bewährt haben und für sichtbare Unterschiede bei trockenen Füßen und Hornhaut sorgen.

- **Harnstoff** oder auch **Urea** genannt ist eine Substanz, die auch in der Haut vorkommt. Sie bindet die Feuchtigkeit auch in der äußersten Hautschicht, versorgt so die Haut mit Feuchtigkeit und verhindert das Austrocknen. In Form einer Creme aufgetragen, hilft sie die Verhornungen zu lösen und beugt bei regelmäßiger Anwendung weiterer Verhornung vor.
- **Omega 6-Öle:** Nachtkerzenöl ist ein pflanzliches Omega 6-Öl und reich an der besonderen Gamma-Linolensäure, welche eine wichtige Rolle bei irritierter Haut spielt.
- **Omega 9-Öle:** Dazu gehört etwa Avocado-Öl, das sich sehr gut bei geschädigter und sensibler Haut bewährt hat. Es unterstützt die Zellregeneration und unterstützt die Feuchtigkeitsbalance.
- **Dexpanthenol:** Dieser Inhaltsstoff darf in keiner hochwertigen Pflegesalbe fehlen, da er den Aufbau und die Regeneration der Haut unterstützt und somit für eine intakte Hautbarriere wichtig ist.

All diese Inhaltsstoffe sind in hochwertigen Cremes aus der Apotheke wie z.B. der Fuss-Creme von Lasepton® enthalten, lassen Sie sich beraten.

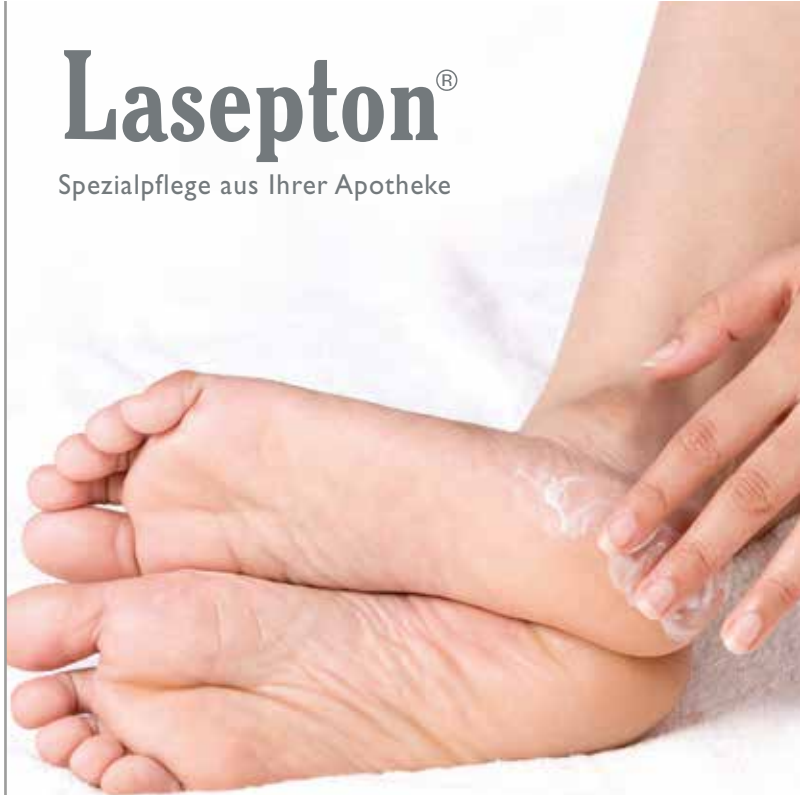
Tipps für schöne Füße:

- Sobald man in warme Räume kommt, Winterschuhe ausziehen und zuhause am besten überhaupt barfuß gehen – das gibt den Füßen Luft zum Atmen. So vermeiden Sie übermäßiges Schwitzen und potenziellen Fußpilz. Denn frische Luft ist der einfachste Weg, um trockene Füße zu behandeln.
- Lebensmittel, die Omega 3 enthalten, zu sich nehmen – zum Beispiel fetten Fisch, Leinsamen oder Walnüsse. Denn oftmals ist trockene Haut ein Zeichen eines Omega-3-Mangels. Für Menschen, denen es schwer fällt bei der Ernährung auf mehr Fisch zu setzen, sind Kapseln mit Omega 3 eine sinnvolle Alternative. Vorausgesetzt sie sind hochdosiert, wie zum Beispiel jene von Dr. Böhm®.
- Beim Duschen und Baden auf die Wassertemperatur achten und lieber lauwarmes anstatt heißes Wasser verwenden. Denn auch zu heißes Wasser kann der Haut Feuchtigkeit entziehen. Sie werden sehen, eine lauwarme Dusche wirkt mindestens genauso entspannend und wohltuend.

Entgeltliche Einschaltung

Lasepton®

Spezialpflege aus Ihrer Apotheke



DIE EMPFEHLUNG BEI HORNHAUT



REIN PFLANZLICH

Verliert die Haut an Feuchtigkeit, wird sie trocken und rissig. Kommen dann noch Druck oder Reibung dazu, führt dies zu Verhornungen und Schwielen an den Füßen. Die Füße fühlen sich unangenehm an und wirken ungepflegt.

Hier hat sich die Lasepton® Fuss-Creme bewährt. Die Creme **zieht schnell ein** und **sorgt für geschmeidige Füße**. Der hohe Ureagehalt (12%) in Kombination mit Dexpanthenol spendet intensive Feuchtigkeit, löst sanft die Hornhaut und beugt weiteren Verhornungen vor.

**AUCH ZUR
FUSSPFLEGE
BEI DIABETES
GEEIGNET**



Inkontinenz

Wenn die Blase schwächelt

Rund eine Million Österreicher sind von Harninkontinenz betroffen. Harninkontinenz bzw. Blasenschwäche sind häufige „Frauenleiden“ – über die man jedoch nur selten spricht.

von Camilla Burstein, MA

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

Eine Blasenschwäche ist nicht gefährlich, aber oft sehr unangenehm – und gerade deshalb immer noch ein Tabuthema. Das führt dazu, dass Blasenschwäche viel zu selten behandelt wird, obwohl wirksame Therapieverfahren zur Verfügung stehen. Dr. Michael Rutkowski, Urologe: „Die Ausprägungen einer Harn-Inkontinenz sind vielfältig. Effektive Behandlung ist für jede Form der Harn-Inkontinenz möglich. Auch dauerhafte Heilung kann durchaus erreicht werden.“

Die Blase

Unsere Blase ist ein äußerst leistungsfähiges Organ. Sie hat im Wesentlichen zwei Aufgaben: den von den Nieren produzierten Harn zu spei-

chern und ihn dann über die Harnröhre abzugeben. Als Behälter für die Zwischenlagerung von Urin ist sie dehnbar wie ein Luftballon und besitzt ein Fassungsvermögen von bis zu einem Liter.

Belastungsinkontinenz

Es passiert beim Lachen, Niesen oder Husten: Plötzlich tröpfelt es, ohne dass man es verhindern kann. Man spricht dann von einer so genannten Belastungsinkontinenz. Frauen, die unter einer schwachen Blase leiden, sind besonders häufig von Belastungsinkontinenz betroffen. Auch beim Heben von schweren Lasten oder Treppensteigen kann es zu ungewolltem Harnverlust kommen, ohne dass die Betroffenen zuvor einen Harndrang

verspüren. Der Urinverlust kann dabei sehr gering sein (wenige Tropfen), aber es kann auch zu einem Urinverlust im Strahl kommen. Ursache ist eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur. In der Schwangerschaft wird der Beckenboden weicher. Dieser Vorgang ist natürlich und eine wichtige Vorbereitung auf die Geburt. Gleichzeitig drückt das Kind immer mehr auf die Blase. Dieses „Platzproblem“ im Becken führt oft dazu, dass ungewollt Urin abgeht.

Dranginkontinenz

Bei der Dranginkontinenz ist der Verschlussapparat der Harnblase zwar intakt, die Blasenmuskulatur jedoch extrem verspannt, was zu einer Überreaktion führt. Die



Betroffenen verspüren bei dieser Form der Blasenschwäche einen so starken und plötzlichen Harndrang, dass sie es nicht mehr bis zur Toilette schaffen. Dranginkontinenz kann bei Frauen durch häufige Harnwegsentzündungen ausgelöst werden. Sehr häufig kommen auch Mischformen der Drang- und Belastungsinkontinenz vor, die jedoch ebenso gut zu behandeln sind wie die beiden Hauptformen selbst.

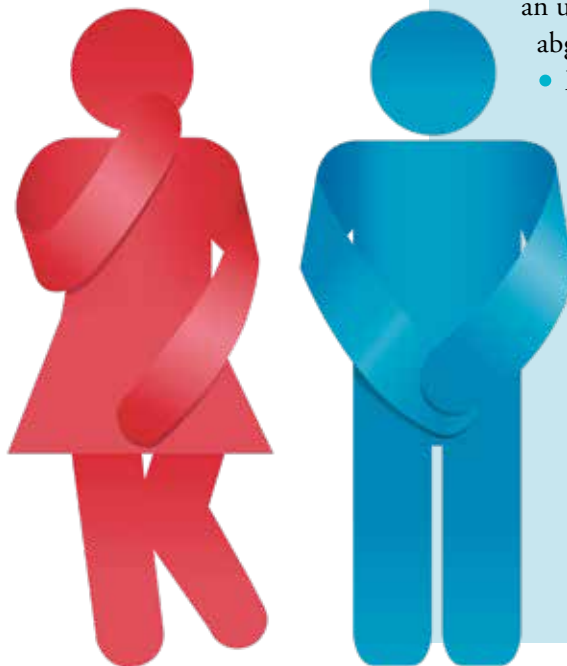
Therapie

Je früher man einen spezialisierten Arzt aufsucht und eine geeignete Therapie beginnt, desto größer sind die Erfolge. Am Beginn jeder Behandlung steht eine gründliche Abklärung der Symptome.

Je nach Ursache für die Inkontinenz gibt es eine Reihe von physikalischen, medikamentösen und operativen Behandlungsmöglichkeiten. Es kommen beispielsweise Medikamente zum Einsatz, die dem gehäuften, starken Harndrang und damit auch der Dranginkontinenz entgegenwirken (so genannte Antimuskarinika). Das Beckenbodentraining ist ebenfalls eine sehr wirksame Maßnahme. Dazu bedarf es der Unterweisung und Kontrolle durch eine Physiotherapeutin. Wichtig ist: Eine Lösung für Probleme mit Blase und Beckenboden gibt es so gut wie immer.

Videos

Seit 2019 hat die Medizinische Kontinenzgesellschaft Österreich (MKÖ) einen eigenen Youtube-Kanal, der laufend mit Beiträgen gefüllt wird: Experten-Statements zu den unterschiedlichsten Fragen rund um Blasen- und Darmschwäche, richtiges Trainieren beziehungsweise Entlasten des Beckenbodens uvm.
www.kontinenzgesellschaft.at/wcw



Die häufigsten Mythen

- Mythos 1: „Blasenschwäche ist eine normale Begleiterscheinung des Alterungsprozesses“
Falsch: Unfreiwilliger Harnabgang ist auf keinen Fall eine selbstverständliche Konsequenz des Älterwerdens und kann Menschen jeden Alters treffen.
- Mythos 2: „Inkontinenz ist kein häufiges Problem“
Falsch: 5 % der Bevölkerung leiden darunter, mit zunehmendem Alter häufiger
- Mythos 3: „Blasenschwäche ist eben Blasenschwäche. Jeder Betroffene ist gleich zu behandeln“
Falsch: Es gibt verschiedene Formen des unfreiwilligen Harnabgangs, die unterschiedlich zu behandeln sind.
- Mythos 4: „Blasenschwäche ist ein Frauenleiden“
Falsch: Auch Männer leiden an unfreiwilligem Harnabgang!
- Mythos 5: „Blasenschwäche ist nicht behandelbar“
Falsch: Es gibt eine Vielzahl von verschiedenen Therapiemöglichkeiten

Eine Blasenschwäche macht sich u.a. durch häufigen Harndrang bemerkbar.

Prostata-spezifisches Antigen (PSA)

Serie zum Sammeln



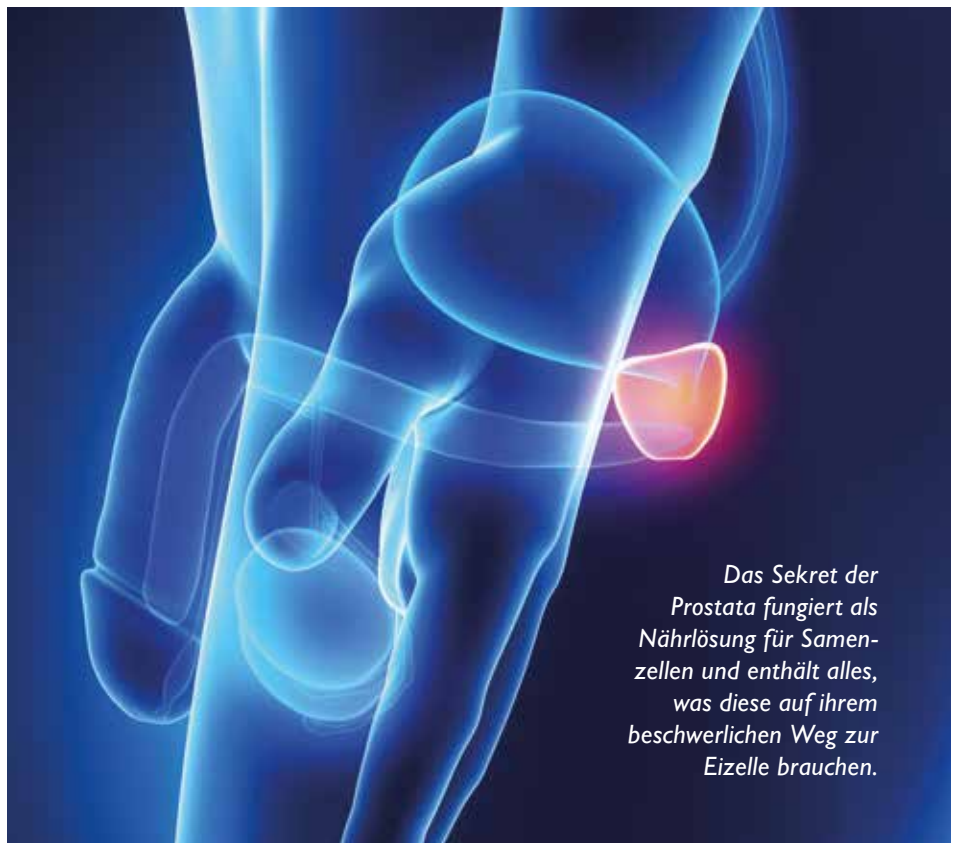
Für die meisten Männer ist sie ein Tabuthema: die Prostata. Da Prostatakrebs in den Anfangsstadien keine Beschwerden verursacht, ist die Früherkennung von großer Bedeutung. Jährliche Vorsorgeuntersuchungen beim Urologen sollten daher für jeden Mann ab 45 Jahren selbstverständlich sein.

von Camilla Burstein, MA

Mithilfe des PSA-Tests wird ein Eiweiß gemessen, das aus Zellen der Prostata, der Vorsteherdrüse, kommt und der Verflüssigung des Samens dient. Bei Erkrankungen der Prostata wie etwa Entzündungen, aber auch bei mechanischer Reizung (Massage durch Radfahren) wird es vermehrt ins Blut ausgeschüttet. Ein kurzzeitig erhöhter Wert von mehr als 4 Nanogramm pro Millimeter Blut kann auf eine akute Harnwegsinfektion oder eine Infektion der Prostata hinweisen. Bei längerfristig erhöhten Werten wird meist eine Gewebeentnahme durch Biopsie empfohlen. Die Bestimmung des PSA soll bei Gesunden nur nach eingehender Beratung durch einen Arzt während der Vorsorgeuntersuchung veranlasst werden.

Kritisch hinterfragen!

Der PSA-Test wird einerseits als Selbsttest und andererseits von



Das Sekret der Prostata fungiert als Nährlösung für Samenzellen und enthält alles, was diese auf ihrem beschwerlichen Weg zur Eizelle brauchen.

Referenzwert

0–4 ng/ml Blut

Urologen zur Früherkennung von Prostatakrebs eingesetzt. Er ist jedoch als breit eingesetztes Mittel zur Früherkennung von Prostatakrebs umstritten. Kritiker bemängeln eine

zu hohe Zahl an falsch-positiven Diagnosen, die zu voreiligen Eingriffen führen wurden. Erhöhte Werte sollten daher immer durch weitere Untersuchungen abgeklärt werden.

- **Antibiotika reduzieren**

Pflanzliche Helfer bei Erkältungen

- **Hilfe bei Magenschmerzen**

Was tun bei Beschwerden im Magen-Darm-Trakt?

- **Lavendel**

Arzneipflanze des Jahres 2020



Antibiotika reduzieren **Pflanzliche Helfer bei Erkältungen**

Ohne Zweifel sind Antibiotika wichtige und effektive Arzneimittel im Kampf gegen bakterielle Infekte. Umso mehr müssen wir darauf achten, diese im Ernstfall auch einsetzen zu können. Eine zu häufige Einnahme kann allerdings zu Resistenzen führen. Dabei kann die Genesung oft auch mit Heilpflanzen unterstützt werden – sodass ein Antibiotikum gar nicht erst nötig wird.



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

Wissenswertes
zum Thema
„Antibiotikaresistenz“
finden Sie unter:
www.DeineApotheke.at

Im Säuglings- und Kleinkindalter werden aufgrund des unreifen Immunsystems nicht selten bis zu acht Infekte pro Jahr durchgemacht. Im Jugendalter sinken die Werte auf zwei bis drei Infekte pro Jahr ab. Bei Viren ist der Einsatz eines Antibiotikums in den meisten Fällen nicht sinnvoll, außer es liegt eine primäre oder sekundäre bakterielle Infektion (so genannte bakterielle Superinfektion) vor. Bei ersten Anzeichen einer Erkältung ist daher der Einsatz im Atemwegsbe- reich wirksamer Heilpflanzen begrüßenswert.

Welche Heilpflanzen sind nun empfehlenswert?

Kaplandpelargonie

Die Kaplandpelargonie (Umckaloabo) ist eine aus Südafrika stammende Heilpflanze. Das therapeutische Potenzial des Wurzelextraktes wurde umfassend in über 30 Studien untersucht, dabei auch die Anwendung an Kindern, was eine zuverlässige Dosierung ermöglicht. Einerseits wurden immunmodulierende, zellschützende und antivirale Eigenschaften bestätigt, andererseits wurden aber auch Verkürzung der Krankheitsdauer bei Nasennebenhöhlenentzündungen und akuter Bronchitis nachgewiesen.

Die Kaplandpelargonie verkürzt die Krankheitsdauer bei Nasennebenhöhlenentzündungen und akuter Bronchitis.

belegten, Kombinationspräparate bei Nasennebenhöhleninfekten ist jenes mit Holunder, Schlüsselblume, Enzian, Sauerampfer und Eisenkraut. Die schleimlösenden, schleimverflüssigenden und entzündungshemmenden sowie antimikrobiellen Eigenschaften unterstützen einen rascheren Heilungsverlauf. Allerdings sollte auf einen Einsatz möglichst zu Beginn des Infektes geachtet werden.

Die Klassiker bei Husten

Thymian

Bereits unter Dioskurides wurde sein kleiner Bruder, der Quendel (Thymus serpyllum), neben vielen weiteren

Holunder, Schlüsselblume & Co. als Kombi

Nach wie vor eines der besten, in Studien

Indikationen – mit Honig genossen – als Expectorans angeführt. Die Anwendung von Thymian bei Bronchitis und Katarrhen im Bereich der oberen Atemwege hat sich bis in die Gegenwart gehalten. Nicht unbegründet, enthält diese Heilpflanze als bedeutsamsten Inhaltsstoff ätherisches Öl welches die Sekretolyse fördert, die mucoziliäre Clearance anregt und auch broncholytisch wirksam ist. Ebenso zeigen die Hauptkomponenten Thymol und Carvacrol eine stark antibiotische Wirksamkeit gegen gewisse Bakterien. Das zusätzlich entzündungshemmende und antioxidative Potenzial dieser Heilpflanze berechtigt zu einem breiten therapeutischen Einsatz. Neben der klassischen Indikation bei Infekten im oberen Atemwegsbe- reich wird Thymian auch in der Aromatherapie erfolgreich ergänzend zu klassischen Verordnungen angewandt. Aufgrund seines antibakteriellen Spektrums findet er als Wickel sowohl bei Atemwegs- als auch bei Harnwegsinfekten Einsatz. Bei Husten werden beispielsweise je zwei Tropfen Thymian-, Eucalyptus- und Lavendelöl mit drei Esslöffel Olivenöl vermischt, auf ein Leinentuch aufgebracht und mit einer Wärmflasche über der Brust angewickelt. Gut zugedeckt den Wickel für 20 Minuten belassen.

Efeu

Der Extrakt von Efeu enthält eine komplexe Mischung an Inhaltsstoffen wie Saponine und ätherisches Öl. Neben der schleimverflüssigen-



den Wirksamkeit, Abnahme der Schleimviskosität sowie Hustenintensität ist auch ist auch die krampfösen- de Wirksamkeit im Bronchienbereich bemerkenswert.

Spitzwegerich

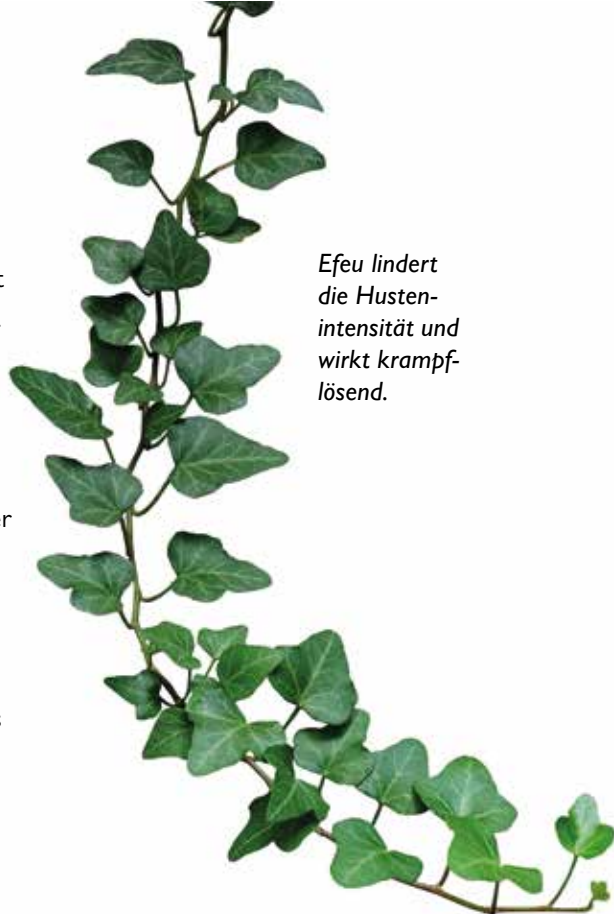
Lange Zeit als hustenreizmildernde Schleimdroge angeführt, wird Spitzwegerich nun auch wegen seiner entzündungshemmenden Wirkung durch enthaltene Iridoide und Flavonoide geschätzt. Ebenso wird eine antibakterielle Wirkung auf das im Darm freigesetzte Aucubigenin zurückgeführt. Er kann als Hustensaft,

in Form des Husten-Bronchialtees, aber auch als Kombinationspräparat mit Efeu effektiv eingesetzt werden.

Eibisch

Last but not least ist Eibisch eine ideale Ergänzung zu allen bisher genannten Arzneipflanzen. Dank der bioadhäsiven Schleimstoffe erfolgt rasch eine Hustreizlinderung. Als Lutschpastille alle zwei bis maximal vier Stunden angewandt, können Zubereitungen aus Althea officinalis besonders tagsüber eine wertvolle Unterstützung im Kampf gegen Superinfekte sein.

Efeu lindert die Hustenintensität und wirkt krampflösend.



GESUNDHEIT

NATURHEILKUNDE

LIFESTYLE

ARZNEIMITTELFOS

APOTHEKEN



Das passiert auf
www.DeineApotheke.at

Schon angemeldet? DA-Newsletter



Mit unserem kostenlosen Newsletter bleiben Sie in Sachen Gesundheit immer auf dem Laufenden. 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.

Meist gelesen:

- **Prüfungsangst:** So werden Sie sie los
- **Broken-Heart-Syndrom:** Ähnelt einem Herzinfarkt
- **Skigymnastik:** Vorbereitung aufs Skifahren

© Facebook 2019



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



© KOSIS Sports Lifestyle Hotel



DA-
Gewinnspiel

K wie königlich. K wie KOSIS

*Wenn die pure Lebens- und Wedellust wieder den Körper erfüllt, ist klar: Man ist im ****KOSIS Sports Lifestyle Hotel angekommen.*

Was es braucht, um die urlaubenden Kings und Queens von heute zufrieden zu stimmen? Eine ordentliche Portion Stil und Komfort, das steht fest. Jeden Abend ein paar unvergessliche Gaumenfreuden und ein abwechslungsreiches Programm, das – je nach Lust und Laune – mal im kuscheligen Bademantel, mal im wärmenden Ski-Outfit vollzogen wird. Was das Wintermärchen in Fügen schließlich perfekt macht, weiß man im ****KOSIS Sports Lifestyle Hotel.

Hereinspaziert in den Zillertaler Lifestyle-Hit

Einer darf im Märchen des ****KOSIS Sports Lifestyle Hotels nicht mitspielen: der Alltag. Den können die Gäste schon an der Rezeption hinter sich lassen. Und es sich in einem der 70 erst kürzlich renovierten und außerordentlich stylischen Zimmer und

Suiten gemütlich machen. Doch weil es einen in einer Umgebung, wie dem Tiroler Zillertal nicht lange drinnen hält, geht es dann auch schon daran, die wunderschöne Winterwelt rund um das Haus zu entdecken. Für das tägliche Skivergnügen dürfen Gäste gleich zwischen drei Skigebieten – dem Spieljoch, Hochfügen und Hochzillertal – wählen. Damit bleiben, was das Wedeln angeht, schon einmal keine Wünsche offen.

Après-Ski á la KOSIS

Ein wesentlicher Teil fehlt noch im KOSIS-Wintermärchen. Denn der aktive Wintertag braucht auch den passenden Abschluss. In Form eines gepflegten Gläschen Weins vor dem knisternden Kaminfeuer zum Beispiel. Oder dem gemeinsamen Schwingen der Hüften zu angesagten Beats. Die KOSIS-Fun-Food-Bar lädt nach der Pistengaudi zum DiSKIstif mit wöchent-

„**DA** – Deine Apotheke“ verlost zwei Übernachtungen für zwei Personen mit Halbpension im ****KOSIS Sports Lifestyle Hotel. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Kosis“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Jänner 2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

licher Live-Musik und DJ-Klängen sowie köstlichem Fingerfood. So viel royales Ambiente gibt's nur im ****KOSIS Sports Lifestyle Hotel im Zillertal.

KONTAKT

******KOSIS Sports Lifestyle Hotel | Familie Kostenzer Dorfplatz 2, A-6263 Fügen / Zillertal**
Tel. +43 5288 62266
info@hotel-kosis.at
www.hotel-kosis.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 Gewinnspieles 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.

Hilfe bei Magenschmerzen, Übelkeit & Erbrechen

Magenschmerzen können sich unterschiedlich äußern, zum Beispiel stechend, brennend, drückend oder ziehend. Die Ursachen sind vielfältig, wobei etwa falsche oder üppige Mahlzeiten, zu schnelles Essen, Stress, Kummer und Sorgen, eine Gastritis oder eine Infektion dahinterstecken können. Da die Ursache allerdings auch eine schwere Erkrankung sein kann, sollte in folgenden Fällen ein Arzt aufgesucht werden: Wenn die Beschwerden über einen längeren Zeitraum auftreten oder immer wiederkehren, wenn die Schmerzen sehr stark ausfallen oder von weiteren Symptomen wie Übelkeit oder Blut im Stuhl begleitet werden oder wenn eine völlig unerklärliche Ursache zugrunde liegt.

Achtung: Magenschmerzen können auch das Symptom eines Herzinfarktes sein.

Man kann Magenschmerzen vorbeugen, indem auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung geachtet wird. Verzicht auf fette, stark gewürzte, üppige Mahlzeiten. Die letzte Mahlzeit des Tages sollte nicht zu spät am Abend eingenommen werden. Weiters sollten Alkohol und Nikotin sowie Stress und Ärger gemieden werden.

Wer kennt das nicht: Plötzliche Magenschmerzen eventuell begleitet von Übelkeit oder lästige Reiseübelkeit wenn man unterwegs ist? Diesen Symptomen können unterschiedlichste Ursachen zugrunde liegen. Um sie schnell wieder loszuwerden, gibt es eine Vielzahl pflanzlicher Helfer.

von Mag. pharm. Stefanie Briganser



Bei Übelkeit und Erbrechen handelt es sich um eine Schutzfunktion des Körpers, mit der er versucht, schädliche Stoffe, die in den Magen gelangt sind, wieder loszuwerden. Auch hier sind die Ursachen äußerst vielfältig: Infektionen, Lebensmittelunverträglichkeiten und -vergiftungen, Funktionsstörungen des Magens, zu viel Alkohol, Nikotin oder Koffein, zu viel oder zu schnelles Essen, Reizmagen, Gastritis, Darmverschluss, Magengeschwüre, Leberprobleme, Migräne, Störungen des Gleichgewichtsorgans (z. B. Reiseübelkeit) etc. Bei starkem, plötzlichem oder lange andauerndem Verlauf, wenn Übelkeit oder Erbrechen in Kombination mit anderen Symptomen auftreten oder mit einem Gewichtsverlust einhergehen, sollten Sie jedenfalls einen Arzt aufsuchen. Bei der Behandlung von Übelkeit und Erbrechen steht immer im Vorder-

Die Malve enthält Schleimstoffe, die sich als Schutzschicht auf die Schleimhäute des Magen-Darm-Traktes legen.





**Ihr
Apotheker
weiß
Bescheid!**

Bei Übelkeit und Erbrechen handelt es sich um eine Schutzfunktion des Körpers, mit der er versucht, schädliche Stoffe, die in den Magen gelangt sind, wieder loszuwerden.

grund, die Ursache auszuforschen und diese zu vermeiden beziehungsweise zu beseitigen.

Es gibt einige Pflanzen, die hinsichtlich der oben genannten Beschwerden zum Einsatz kommen:

Käsepappel

Die Käsepappel – auch Malve genannt – kommt aus Europa sowie Vorderasien und wächst an Wegrändern und auf Feldern. Zur Anwendung kommen sowohl die Blüten als auch die Blätter der Pflanze, welche Schleimstoffe beinhalten, die sich als Schutzschicht auf die Schleimhäute des Magen-Darm-Traktes legen und so

reizlindernd wirken. Käsepappel sollte nicht direkt mit anderen Arzneimitteln eingenommen werden, da durch die Schleimstoffe die Aufnahme vermindert sein kann. Daher sollten zwei bis drei Stunden Abstand zu anderen Medikamenten eingehalten werden.

Melisse

Die Melisse kommt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeergebiet bis Westasien und wird heute in Mittel-, West- und Osteuropa sowie Marokko angebaut. In der Medizin werden ihre Blätter verwendet. Sie wirkt beruhigend auf einen nervösen Magen, lindert Krämpfe und übt außerdem

eine entzündungshemmende Wirkung aus.

Süßholz

Süßholz stammt aus dem Mittelmeergebiet und Westasien und erhielt ihren Namen aufgrund ihres süßen Geschmacks. Verwendet werden ihre Nebenwurzeln für die Herstellung von Arzneimitteln, außerdem wird sie für die Produktion von Lakritze verwendet. Süßholz wird bei Magenbeschwerden verwendet, da es sich beruhigend und krampflösend auswirkt, weiters schützt es die Magenschleimhaut und vermindert die Magensäureproduktion. →

Die Pflanzen können als Tee, Tropfen oder Kapseln zur Anwendung kommen.

Achtung: Süßholz sollte bei Bluthochdruck, Diabetes, Nierenproblemen und in der Schwangerschaft nicht zur Anwendung kommen.

Pfefferminze

Die Pfefferminze wird in großen Teilen Europas und Amerikas angebaut, verwendet werden ihre Blätter. Die Inhaltsstoffe der Pflanze wirken lindernd auf krampfartige Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Sie wirken außerdem entzündungshemmend und regulieren die Säureproduktion im Magen. Da sie zur vermehrten Bildung von Gallensäure führt, wirkt die Pfefferminze auch verdauungsanregend.

Achtung: Liegt Asthma vor, sollte diese Pflanze keine Anwendung finden.

Ingwer

Die Wurzel des im tropischen Südostasien beheimateten Ingwers wird seit Jahrtausenden gegen Übelkeit und Erbrechen verwendet. Inhaltsstoffe dieser Pflanze blockieren bestimmte Rezeptoren im Magen-Darm-Trakt, wodurch Übelkeit und Erbrechen vermindert werden. Zusätzlich kommt es zu einer erhöhten Magenbewegung,



Melisse wirkt beruhigend auf einen nervösen Magen.



Die Inhaltsstoffe des Ingwers blockieren bestimmte Rezeptoren im Magen-Darm-Trakt, wodurch Übelkeit und Erbrechen vermindert werden.

Natürliche Helfer

wodurch sich der Mageninhalt schneller Richtung Darm bewegt und so weniger Nahrung auf den Magen drückt. Das führt wiederum zu weniger Übelkeit.

Zusätzlich bringt der Ingwer durch seine Scharfstoffe die Verdauung in Schwung und wirkt durch die vermehrte Magensäurebildung appetitanregend. Ingwer wird häufig gegen Reiseübelkeit verwendet. Die Einnahme ist auch bei Schwangerschaftsübelkeit bis zur 16. Schwangerschaftswoche möglich und es gibt auch Untersuchungen zu Wirksamkeit im Rahmen einer Chemotherapie beziehungsweise nach Operationen. Für Personen, die die Schärfe des Ingwers nicht mögen, ist es möglich, diesen in Kapselform einzunehmen.

Achtung: Vorsicht ist geboten bei der gleichzeitigen Einnahme von Blutverdünnern, da es zu einem erhöhten Blutungsrisiko kommen kann. Weiters sollte Ingwer bei einem empfindlichen Magen oder Gallensteinen nicht eingenommen werden.

Die Pflanzen können als Tee, Tropfen oder Kapseln zur Anwendung kommen.

Besprechen Sie mit Ihrem Apotheker, welches Präparat am besten für Sie geeignet ist.

Lavendel

Arzneipflanze des Jahres 2020

Lavendel stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, ist aber winterhart und somit auch hierzulande problemlos kultivierbar. In der modernen Kräuterkunde wird der Echte Lavendel vor allem wegen der beruhigenden, entspannenden und angstlösenden Wirkung geschätzt. Dadurch eignet sich dieser nicht nur als Schlafmittel, sondern auch bei Unruhe und leichten Angstzuständen. Verantwortlich für die Wirkung ist vor allem das in den Lavendelblüten enthaltene ätherische Öl. Deshalb lässt sich neben den getrockneten Blüten auch das pure ätherische Öl verwenden. Seit Kurzem gibt es hierzu in Österreich sogar ein zugelassenes Arzneimittel mit ätherischem Lavendelöl zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zusätzlich lässt sich das Lavendelöl sowohl für beruhigende Massagen als auch zum Schutz vor Insekten verwenden. Es ist daher nicht verwunderlich, dass diese vielversprechende Heilpflanze an der Universität Würzburg zur diesjährigen Arzneipflanze des Jahres gekürt wurde.



Der Echte Lavendel (*Lavandula angustifolia*) wurde vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde zur Arzneipflanze des Jahres 2020 erklärt. Dies geschah unter anderem aufgrund der ausgezeichneten beruhigenden und angstlösenden Wirkung dieser Heilpflanze.

von Mag. pharm. Arnold Achmüller

Nicht zu verwechseln ist der Echte Lavendel mit dem Speiklavendel. Der Speiklavendel entfaltet nämlich ein gänzlich anderes Wirkmuster und wird vor allem im Atemwegsbereich zur Schleimlösung verwendet. Daneben gibt es noch Lavandin – eine Kreuzung zwischen Speiklavendel und Echtem Lavendel –, der ebenfalls nicht das volle beruhigende Wirkspektrum vom Echten Lavendel entfaltet. Es lohnt sich daher beim Kauf von Lavendelprodukten genauer hinzuschauen. In Ihrer

Apotheke können Sie jedenfalls sicher sein, den Echten Lavendel in Arzneibuchqualität zu beziehen. Bereitet man aus Lavendelblüten einen Tee, sollte man zwei Teelöffel der getrockneten Blüten pro Tasse als Tee zubereiten. Hiervon kann man bis zu drei Tassen pro Tag trinken. Für beruhigende Massagen werden zwei bis vier Tropfen Lavendelöl mit 10 ml Mandelöl vermischt und aufgetragen. Lavendel ist sowohl als Tee als auch in Form von Massageölen ausgesprochen gut verträglich.

Noch mehr
zum Thema „Gesund
mit Heilpflanzen“ finden
Sie unter:
www.DeineApotheke.at

Der Echte Lavendel wird vor allem wegen der beruhigenden, entspannenden und angstlösenden Wirkung geschätzt.





Die Hanf-Medizin

Tanja Bagar

ISBN: 978-3-7088-0770-6

2019, Kneipp Verlag Wien

€ 20,00

Die vielfach ausgezeichnete Wissenschaftlerin Tanja Bagar teilt in ihrem ersten Buch ihre Faszination für so genannte Cannabinoide: Das sind jene Stoffe, die für die medizinische Wirksamkeit der Kulturpflanze Hanf verantwortlich sind. Sie können eine heilsame Wirkung auf den Menschen entfalten, da die gleichen Stoffe auch in unserem Nervensystem eine wesentliche Rolle spielen.

In der Hanfmedizin präsentiert sie neben den aktuellsten Forschungsergebnissen zahlreiche Behandlungs-Erfolgsgeschichten, die belegen, wie Hanf bei chronischen Schmerzen, Krebs, Rheuma oder Stress hilft.



16,50 €

Der Takt des Lebens

Dr. Reinhard Friedl

ISBN: 978-3-442-15978-9

2019, Goldmann

Das Herz steht für Liebe, Mitgefühl, Mut und Stärke. Warum eigentlich? Diese Frage stellte sich auch der Herzchirurg Reinhard Friedl. Aktuelle Forschungsergebnisse lieferten ihm verblüffende Antworten. 22 Tage nach unserer Zeugung löst das Liebeshormon Oxytocin den ersten Herzschlag aus, der uns ein Leben lang begleitet. Doch das Herz ist nicht nur eine Pumpe! Mit seinem Nervensystem aus Zigtausenden Neuronen kann es viel mehr wahrnehmen, als man bisher glaubte.



€ 18,00

Der Preis des Lebens

Gerhard Kreutner

ISBN: 9783710900846

2019, Benevento

Dieser Krimi geht an die Nieren! ...oder an Herz, Lunge oder ein anderes Organ, das ein finanzkräftiger Patient gerade benötigt. Dr. André Keller und Dr. Eva Vekete sind spezialisiert auf Organtransplantationen – besser gesagt: Organraub. Alles verläuft reibungslos, bis am Wiener Zentralfriedhof ein Faux-pas passiert und zwei Polizisten zu ermitteln beginnen. Der österreichische Autor Bernhard Kreutner taucht tief in die Welt des organisierten Verbrechens ein.



€ 20,60

Frau Einstein

Marie Benedict

ISBN: 978-3-462-31725-1

2018, Kiepenheuer&Witsch

Dieser Roman rückt zum ersten Mal Mileva Marić in den Mittelpunkt der Geschichte um die Entdeckung der Relativitätstheorie. Zürich 1896: Mileva, aufgewachsen in ärmlichen Verhältnissen in Serbien, ist eine der ersten Frauen, die am Polytechnikum studieren dürfen. Gegen alle Widerstände gehört sie bald zu den Besten ihres Faches. Ihr großes Talent für Mathematik bleibt auch einem ihrer Kommilitonen, dem Physikstudenten Albert Einstein, nicht lange verborgen.



DA
DEINE APOTHEKE

LIFESTYLE

- **Pflege für besondere Bedürfnisse**

Tipps gegen Pigmentflecken, Cellulite & Co.

- **Kochrezepte**

Fenchel-Karotten-Cremesuppe • Kürbis-Hirsotto

- **Rabatte & Gewinnspiele**



Auf die Haut geschaut ...

Etwa jeder Vierte leidet unter Pigmentstörungen im Gesicht, an Händen oder Dekolleté. Als Ursachen kommen zahlreiche Faktoren in Betracht: So zum Beispiel Hormonschwankungen durch Schwangerschaft oder hormonelle Kontrazeptiva, die Einwirkung von UV-Licht oder der normale Alterungsprozess der Haut. Zur Behandlung sind bleichende und abdeckende Cremes in der Apotheke erhältlich. Auch Vitamin C, Süßholzwurzel, Brunnenkresse- und Maulbeereextrakt sollen aufhellend wirken. Produkte gegen Altersflecken sollen möglichst punktgenau aufgetragen werden. Grundsätzlich sollte jedoch Altersflecken durch gründlichen Sonnenschutz vorgebeugt werden. Für den Laien sind Pigmentflecken

Die richtige Hautpflege ist ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden und vitalen Lebensweise. Es gibt eine Vielzahl an Mitteln zur Pflege der Haut. Ihr Apotheker hilft Ihnen, das passende Pflegeprodukt für Ihre Bedürfnisse zu finden.



von Azra Bisanovic

und andere harmlose Muttermale nicht leicht von bösartigen Veränderungen der Haut zu unterscheiden. Lassen Sie daher alle zwei Jahre einen Hautcheck beim Hautarzt machen.

Pflege bei Cellulite

Cellulite (Orangenhaut) betrifft nur Frauen. Sie kann an Oberschenkeln, Gesäß, Hüften und Oberarmen

auftreten. Die einzelnen Fettzellen vergrößern sich und zeichnen sich durch das schwache Bindegewebe reliefartig ab. Die Blutgefäße werden verengt und verdrängt. Basisbehandlung der Cellulite ist vor allem Bewegung, danach Hyperämisierung durch Massage, Dermalpunktröller, Lymphdrainage, Infrarot, Okklusivverbände und an letzter Stelle die Lokalbehandlung mit entsprechenden Emulsionen. Wirkstoffe zur Verbesse-



zung der Durchblutung sind Koffein und Nicotinsäureester. Pflanzliche Wirkstoffe wie Extrakte aus Efeu, Rosskastanie, Algen und Ginseng sollen das Gewebe straffen und entschlacken.

Pflege bei Schwangerschaftsstreifen

Schwangerschaftsstreifen sind Dehnungsstreifen. Außer in der Schwangerschaft entstehen sie durch

Etwa jeder Vierte leidet unter Pigmentstörungen im Gesicht, an Händen oder Dekolleté.

starke Gewichtszunahme oder hormonelles Ungleichgewicht. Es sind zunächst bläulich-rote Streifen, die später weiß werden. Sie entstehen durch Reißen der elastischen Fasern der Lederhaut. Regelmäßige Massage der Haut mit fetthaltigen Zubereitungen kann das Entstehen von Schwangerschaftsstreifen vermindern.

Straffungsgel

Mit Zutaten aus der Apotheke
(ergibt ca. 100 ml)

80 g Hamameliswasser
0,6 g Xanthan oder Guarkernmehl
5 g Kaffee-Extrakt
5 g Cola-Extrakt
5 g Hamamelisextrakt
20 Tr. Orangenöl äth.
10 Tr. Lavendöl äth.
10 g Algenöl
10 Tr. Paraben K oder
5 ml Weingeist zur Konservierung

Hamameliswasser abwiegen, Mixer aufdrehen und sofort das Xanthan oder Guarkernmehl einsprudeln. 10 Minuten zum Quellen stehen lassen. Danach die Extrakte, ätherischen Öle und das Algenöl unterrühren. Tragen Sie dieses hochwirksame Gel morgens und abends auf!

Basisbehandlung der Cellulite ist vor allem Bewegung.



Sensible Bäuche essen anders

FENCHEL-KARTOFFEL-CREMESUPPE mit Brokkoliröschen



© Dominika Kralová

Zubereitungszeit: 40 Minuten
Kalorien pro Portion: 320 kcal

Zutaten (für 4 Portionen)

500 g Fenchel
300 g Kartoffeln
10 ml Olivenöl
5 g gemahlener Anis
650 ml Gemüsebrühe
1 kleiner Brokkoli
Salz
200 ml Kokosmilch
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
10 g Reissirup

glutenfrei
laktosefrei
fruktosearm
histaminarm

Zubereitung

- 1 Fenchel und Kartoffeln waschen, putzen und grob würfeln.
- 2 Etwas Öl mit Anis in einen Topf geben, das Gemüse dazugeben und bei mittlerer Hitze dünsten. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und anschließend die Hitze herunterdrehen. Circa 20 Minuten köcheln lassen.
- 3 In der Zwischenzeit den Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Die Röschen 2 bis 3 Minuten in Salzwasser dünsten. Die Brokkoliröschen dürfen ruhig noch knackig sein.
- 4 Die Kokosmilch zur Suppe hinzufügen und diese dann mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Reissirup abschmecken und mit den Brokkoliröschen servieren. Fenchel wirkt polarisierend. Doch die Knolle hat es in sich. Die ätherischen Öle haben eine positive Wirkung auf Magen-Darm-Beschwerden und er ist eine Waffe gegen lästige Blähungen.

KÜRBIS-HIRSOTTO

Zutaten (für 2 Portionen)

300 g Hokkaido-Kürbis
etwas Öl zum Braten
5 g Kurkumapulver
200 g Hirse
750 ml Gemüsebrühe
40 g Parmesan oder
35 g junger Gouda
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
Optional:
1 Handvoll frische Kräuter

glutenfrei
laktosefrei
fruktosearm
histaminarm

- 1 Den Kürbis waschen, halbieren und entkernen. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 In einem Topf etwas Öl erhitzen, Kürbis und das Kurkumapulver hinzugeben, circa 3 Minuten dünsten. Danach Hirse dazugeben und mit 400 ml Gemüsebrühe ablöschen. Die Hirse und das Gemüse sollten vollständig mit Brühe bedeckt sein. Die Flüssigkeit einkochen lassen und währenddessen immer wieder umrühren. Den Rest der Gemüsebrühe nach und nach dazugeben, bis die Hirse weich ist. Das dauert circa 20 Minuten.
- 3 In der Zwischenzeit den Parmesan oder den jungen Gouda reiben. Das Hirsotto zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Hälfte des Käses unterheben. Mit dem restlichen Käse und nach Wunsch mit frischen Kräutern garnieren. Parmesan



Zubereitungszeit: 35 Minuten
Kalorien pro Portion: 510 kcal

© Dominika Králová

wird aus Kuhmilch hergestellt, enthält dennoch kaum Laktose und gilt daher als laktosefrei. Durch den Reifeprozess wird die Laktose in Milchsäure umgewandelt. Die lange Reifung führt allerdings zu einem erhöhten Histamingehalt. Wenn Sie sich histaminarm ernähren wollen, greifen Sie besser zum jungen Gouda.



Dominika Králová Sensible Bäuche essen anders

€ 22,70

Südwest, 2019

ISBN: 978-3-517-09805-0

Sind Sie einer der Menschen, bei denen es regelmäßig im Bauch rumort? Verdauungsbeschwerden, Unverträglichkeiten oder gar chronische Darmerkrankungen können auf Dauer belastend sein, deren Beschwerden sind aber in den allermeisten Fällen mit der entsprechenden Ernährung in den Griff zu kriegen. Die Rezepte in diesem Buch bringen Ihren Verdauungsapparat im Nu wieder auf Vordermann. Ob Zölliakie, Laktoseintoleranz, Glutenunverträglichkeit, Reizdarm oder andere „Bauchgeschichten“: Dank eines Leitsystems findet hier jeder die auf seine individuellen Bedürfnisse abgestimmten Ernährungstipps und Rezepte. Die Gerichte sind einfach und schnell nachzukochen, gesund und lecker!

Exklusive Rabatte & Gewinnspiele für DA-Leser

Die 9. Nacht des Fado

Erleben Sie Fadistas der pulsierenden Lissabonner Fado-Szene live in Wien. Unter anderem besuchen sie am 27.1.2020 auch das Wiener Metropol – und wir verlosen 1x2 Karten; mit dem Kennwort „Apotheke“ gibt es zudem für alle DA-Leser 10 Prozent auf den Ticketpreis.* Infos: TICKETS@SHOWFACTORY.AT

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Fado“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 20.01.2020.

-15 %

© Weitenklang



Barbara Balldini: g'hörig durchgeknallt

Die lustigste Sexualpädagogin Österreichs ist wieder auf Tournee und stoppt am 28.1.2020 im Wiener Metropol. 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 „Balldini“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 20.01.2020.

-15 %

© Kabarett Balldini



Das Phantom der Oper

-5 €

Ein echtes Musical-Highlight von Deborah Sasson und Jochen Sauter kommt in die Wiener Stadthalle, bei dem Uwe Kröger in die Rolle des Phantoms schlüpfen wird. Begleitet werden die Sänger und Tänzer dabei von einem 28-köpfigen Orchester. Wir verlosen 1x2 Karten für den 21.2.2020; außerdem gibt es mit dem Kennwort „Apotheke“ für alle DA-Leser, die sich nicht auf ihr Glück verlassen wollen, 5 Euro Ermäßigung auf den Ticketpreis. Bestellung: Konzertdirektion Schröder, Tel.: 0732/22 15 23

© Farideh



Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Phantom“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.01.2020.

Der kleine Prinz

Dieses Stück erzählt vom unvergleichlichen Wesen der Freundschaft. Der französische Dichter Saint-Exupéry verarbeitete hier Gedanken, die im 21. Jahrhundert mit Bezug auf Nachhaltigkeit und Achtung für die Welt, die uns umgibt, gesehen werden können. Rita Hatzmann-Luksch hebt in ihrer Neubearbeitung auf weiblich-lebendige Weise die philosophischen, feinen Nuancen der Erzählung hervor. Wir verlosen 2x2 Karten für den 12.1. um 19:30 Uhr, im Gleis21 Kulturraum; Bloch-Bauer-Promenade 22, 1100 Wien. www.ensemble21.at

© Ensemble21



Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Prinz“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 08.01.2020.

*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.

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

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

CINEASTEN-RÄTSEL

Wenn Sie gerne ins Kino gehen, können Sie die fünf sehr erfolgreichen Filmtitel sicher leicht finden. Sie sind schlangenförmig in horizontaler und vertikaler Richtung zu finden und es bleibt kein Buchstabe übrig! Dabei wird Ö als OE geschrieben.

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

SYMBOLRÄTSEL

Finden Sie heraus, welche Zahl sich hinter welchem Symbol verbirgt, damit die Rechnungen stimmen. Kleiner Tipp: 😊 = 3

$$\begin{array}{ccccccc}
 \odot & \star & \frown & + & \triangle & \text{😊} & \text{😊} = \text{😊} & \frown & \odot \\
 & + & & & + & & & + & \\
 \text{😊} & \triangle & \odot & + & \odot & \star & \heartsuit & = & \star & \text{⚡} & \triangle \\
 & = & & & = & & & & = & \\
 \star & \heartsuit & \text{😊} & + & \odot & \text{⚡} & \text{⚡} & = & \frown & \heartsuit & \text{😊}
 \end{array}$$

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

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

Auflösung Sudoku

Pets
Spiderman
Die Tribute von Panem
Der Koenig der Loewen
Fluch der Karibik

Cineasten-Rätsel:

$$\begin{array}{r}
 573 + 400 = 973 \\
 = \\
 314 + 267 = 581 \\
 + \\
 259 + 133 = 392
 \end{array}$$

Symbolrätsel:

Aufösungen

78. BALL DER PHARMACIE

Es spielen für Sie:

Ballorchester Prof. Wolfgang Ortner,
Charly Hloch, Bigband der Gardemusik Wien,
Carla Natascha & Band, Jazzklusiv und Carole Alston,
Ö3 Disco

BALL DER
PHARMACIE
18. JÄNNER 2020
WIENER HOFBURG

CARIBBEAN
DREAMS

EINLASS 20.00 UHR | BEGINN 21.00 UHR | ENDE 04.00 UHR
Kartenverkauf, Logen- und Tischbestellungen unter
www.pharmacieball.at

Eintritt € 90,- | Eintritt Studierende € 40,-

