

DA

DEINE APOTHEKE



Zeit zum
Entschlacken
mit Ihrer
Apotheke



Wundermittel Grüner Tee

Wofür Sie die exotische
Pflanze nutzen können

Aus dem Gleichgewicht

Diese Tipps helfen
bei Schwindel

Sagen Sie Ihren Altlasten Lebewohl

Entschlacken und Detox
einfach gemacht

Atemfrische pur!

Rezeptfrei
unter der
LUPE

Die Em-eukal® Frische Pastillen von Dr. C. SOLDAN überzeugen mit naturreinen, ätherischen Ölen

Befreit durchatmen. Angenehme Frische spüren. Und die Sinne beleben. Dafür sorgen die Em-eukal Frische Pastillen, mit denen die Zuckerlmacher von Dr. C. SOLDAN 2018 eine neue Produktkategorie erschlossen haben – exklusiv in der Apotheke. Bereits ein Jahr nach Einführung sind die Frische Pastillen ein voller Erfolg. Nun hat das Familienunternehmen das erfrischende Sortiment um zwei neue, intensive Varianten erweitert: Ab sofort bieten die Em-eukal Frische Pastillen „Herzkirsche“ extra fruchtigen Genuss. Und die Sorte „Frische Zitrone“ überzeugt spritzig-frisch. Die beiden neuen Varianten versprechen kräftigen Geschmack und anhaltende Atemfrische durch ausschließlich naturreine, ätherische Öle. Zudem sind sie zuckerfrei und in bewährter Dr. C. SOLDAN Premiumqualität hergestellt. Die hochwertigen Metalldosen in attraktivem, buntem Design sind handlich, wiederverschließbar – und natürlich nur echt mit der Fahne.

Kreativ und visionär

Em-eukal überzeugt bereits seit mehr als 90 Jahren mit einzigartigen, innovativen Rezepturen. Das erste Zuckerl

mit Eukalyptus und Menthol kreierte Apotheker und Medizinalrat Dr. Carl Soldan, Gründer des Familienunternehmens Dr. C. SOLDAN, Anfang des 20. Jahrhunderts. Bis heute verwöhnt die Originalrezeptur als Em-eukal Klassisch viele Menschen in der Erkältungszeit. Und sie gab der Marke ihren Namen: Em steht für Menthol, eukal für Eukalyptus. Wie das Zuckerl hat auch das einmalige Erkennungszeichen der Em-eukal Premiumzuckerl „Nur echt mit der Fahne“ seine Geschichte: In den 1950er-Jahren haben Ärzte den Kohlekumpels im Ruhrgebiet die Em-eukal Zuckerl gegen Bronchialbeschwerden verschrieben. Die weiß-rote Fahne, deren Ende bis heute aus der Zuckerlverpackung herausragt, sicherte ein hygienisches Auswickeln. Ohne das Zuckerl mit den von der Arbeit schmutzigen Händen berühren zu müssen, kamen die Bergleute zu ihrem wohltuenden Genuss. Weitere Informationen über Em-eukal unter em-eukal.at.



Factbox.

Über die Em-eukal® Frische Pastillen.

- In fünf leckeren Sorten: Waldbeere, Blauer Eukalyptus, Starke Minze, Herzkirsche und Frische Zitrone
- Mit ausschließlich naturreinen, ätherischen Ölen
- Zuckerfrei und in bekannter Dr. C. SOLDAN Premiumqualität
- Exklusiv in der Apotheke



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Weihnachten und Neujahr sind längst vorüber – und auch der Fasching neigt sich dem Ende zu. All jenen, die sich nicht der immer größer werdenden Bewegung der „Jänner-Alkohol- und Rauchabstinenzler“ angeschlossen haben, ist spätestens jetzt eine Entgiftung anzuraten. Wie das am besten funktioniert, erfahren Sie in unserer Coverstory auf Seite 10.

Schwindel ist nicht gleich Schwindel – und bei den wenigsten Betroffenen liegt die Ursache an übermäßigem Alkoholkonsum. Begeben Sie sich gemeinsam mit Michael van den Heuvel in seinem Beitrag auf Seite 18 auf Spurensuche ... Wussten Sie, dass das menschliche Herz rund 100.000-mal pro Tag schlägt und pro Schlag 70 bis 80 Milliliter Blut in die Gefäße pumpt? Nicht nur, dass es täglich eine enorme Leistung vollbringt, bedenken Sie auch, dass Sie nur das eine haben – und unterstützen Sie Ihr Herz bestmöglich. Welche Pflanzen für Ihr Herz und Ihre Blutgefäße die reinste „Povernahrung“ sind, verrät Ihnen der Beitrag auf Seite 40.

Dass Lachen die beste Medizin ist, wissen Sie bestimmt: Es beeinflusst den Blutdruck positiv, kurbelt den Kreislauf an und erweitert die arteriellen Blutgefäße. Und was gibt es Schöneres als Kinderlachen? Sind Sie gerade frischgebackene Eltern, so schlagen wir Ihnen ein tolles gemeinsames Erlebnis mit Ihrem Baby vor: Babyschwimmen (s. S. 32). Aber auch allen anderen bietet „DA – Deine Apotheke“ eine Möglichkeit zum Lachen: In jeder Ausgabe gibt es Karten für unterschiedlichste Events zu gewinnen, die für gute Unterhaltung sorgen. Machen Sie doch einfach mit!

So wünsche ich Ihnen im Namen des gesamten DA-Teams viel Spaß beim Lesen der „DA – Deine Apotheke“ – und bleiben Sie gesund!

Ihre Petra Zacherl
Redakteurin

Die aktuellen Gewinnspiele im Heft:



Seite 49

© Gert Perauer

Gewinnen Sie zwei Nächte für zwei Erwachsene und zwei Kinder samt Halbpension im Ortner Eschenhof**** ...



© Wiener Metropol

Seite 50

... oder Tickets für „Rock My Soul – das 70er-Jahre-Musical“

Inhalt

3 Editorial

6 kurz & bündig

DA-Umfrage

Diabetes-Eck: Diabetes im Alter

Feinstaub bis in die Plazenta

Wenn die Nase einen Lauf hat ...

Gesundheits-App „MedBusters“

Plötzlich Hörsturz

Risiko späte Geburtseinleitung

*Viel Spaß
beim Lesen!*



10 So geht Entgiftung richtig

Gesundheit

10 Detoxen Sie schon?

Entgiftung

15 Darmentzündung

Keine Seltenheit

16 Schüßler Salze

Die gesunde Detox-Kur

18 Die Welt dreht sich um mich

Dem Schwindel auf der Spur ...

24 Übelkeit & Erbrechen in der Schwangerschaft

(Kein) Tabu

26 Kosmetik

Pflegetipps für Ihre Lippen

30 Grüner Tee

Geheimwaffe gegen das Altern der Haut

32 Babyschwimmen

Gut für Ihr Kind

35 Ein Schlag für Ihre Hände

Handekzem



32

*Babyschwimmen – gut
für Ihr Baby und Sie!*



44

*Wermut für Ihre
Verdauung*

40

So unterstützen
Sie Ihr Herz

38 Tierapotheke

Wenn der vierbeinige Liebling hustet ...

Naturheilkunde

40 Pflanzenpower

Gut für Herz und Blutgefäße

44 Heilpflanzen: Wermut

Für eine bessere Verdauung

Lifestyle

46 Weniger ist mehr

Trainingspausen einlegen

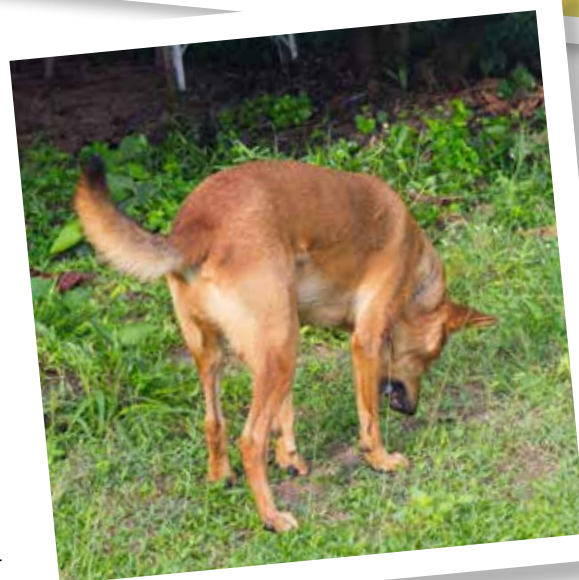
48 Ab in die Sauna

Gewinnspiele

49 Ortners Eschenhof****

50 Gewinnspiele & Rabatte

51 Rätsel & Sudoku



38

Husten bei Hund & Katz –
das können Sie tun

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 ...

... hier das Ergebnis

Deine Apotheke hat eine Umfrage erstellt.
9. Januar um 22:00 ·

Einer Studie zufolge haben Menschen, die häufig in die Sauna gehen, ein deutlich geringeres Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben. Gönnen Sie sich hin und wieder einen Saunabesuch?

32% JA

68% NEIN

NO THANKS

Gönnen Sie sich hin und wieder einen Saunabesuch?

Bis in die Plazenta Feinstaub

Die Plazenta ist ein temporäres Organ, das Mutter und Fötus verbindet und zugleich trennt. Sie ist von Blutgefäßen beider Seiten durchzogen, versorgt den Fötus mit Sauerstoff und Nährstoffen und nimmt dessen Abfallprodukte wieder auf. Wissenschaftler der Hasselt-Universität in Belgien stellten allerdings fest, dass winzige Rußpartikel, die von der Schwangeren eingeatmet werden, im Kreislauf des Fötus landen. Je schmutziger die Luft, desto höher die Belastung. Schon in früheren Studien wurden das Einatmen hoher Feinstaubkonzentrationen während der Schwangerschaft mit geringerem Wachstum, geringerem Geburtsgewicht und höherem Risiko für Fehlgeburten in Verbindung gebracht.



Diabetes im Alter

Im Alter sind die Lebens- und Essgewohnheiten einem Wandel unterzogen. Auch der Körper hat sich mit den Jahren verändert, oft sind bereits Spätfolgen des Diabetes aufgetreten. Um dem Einzelnen eine Verschlechterung des Allgemeinzustandes zu ersparen und dennoch eine möglichst hohe Lebensqualität zu erhalten, gilt es die Therapie an den Einzelnen anzupassen.

- Anpassung der Blutzucker-Zielwerte: HbA1c von bis zu 8 % beziehungsweise ein Ziel-Blutzucker von 100–150 mg/dl vor dem Essen
- Unterzuckerung vermeiden
- bei über 80-jährigen: Blutdruck unter 150/90 mm Hg, der systolische („obere“) Wert aber nicht unter 130 mm Hg
- Folgeschäden – Blutaustritte an der Netzhaut, verkalkte Gefäße, Durchblutungsstörungen, gestörte Nierenfunktion – rechtzeitig erkennen beziehungsweise vermeiden
- keine strenge Diabetes-Diät, sondern eine ausgewogene Mischkost
- regelmäßige Bewegung

Rhinitis

Wenn die Nase einen Lauf hat ...

Durchschnittlich ein- bis dreimal pro Jahr erkrankt ein Erwachsener an einem Schnupfen, Kinder noch häufiger. Ursache dafür können Viren, aber auch Bakterien sein.

Ist man einmal angesteckt, so „rotzt“ man fünf bis sieben Tage durch – mit oder ohne Behandlung. Sämtliche am Markt befindliche Präparate und auch Hausmittel dienen zwar keiner rascheren Heilung, aber der Linderung der unangenehmen Begleiterscheinungen.

Dem Schnupfen vorbeugen

- Vermeiden Sie negativen Stress!

- Achten Sie auf ausreichenden Schlaf sowie auf eine ausgewogene Ernährung.
- Bewegen Sie sich regelmäßig an der frischen Luft.
- Vermeiden Sie eine Auskühlung des Körpers, d. h. sorgen Sie für ausreichend warme Kleidung.
- Verzichten Sie auf Nikotin!

Bewährte Hausmittel

- Ein heißes Fußbad wärmt den Körper. Dazu muss man knöcheltief etwa 34 °C warmes Wasser in eine Schüssel oder Badewanne füllen. Während des Fußbades sollten Sie

Das können Sie tun!

heißes Wasser hinzugeben, sodass die Temperatur innerhalb von 20 Minuten auf 41 °C ansteigt.

- Inhalieren Sie mit Wasserdampf – dieser befeuchtet die Nasenschleimhäute und löst festsitzendes Sekret.
- Eine Nasenspülung mit Kochsalzlösung desinfiziert die Nasenschleimhäute und wirkt schleimlösend.

Last but not least:**Hilfe aus Ihrer Apotheke**

Ihr Apotheker verfügt über ein breites Sortiment an beschwerdelindernden Schnupfenpräparaten – fragen Sie ihn einfach!

pz

ratioSoft[®] plus Dexpanthenol

Befreit und Pflegt
Schnupfennasen.



ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

www.medbusters.at Gesundheits-App

Täglich stehen Sie vor Entscheidungen, die Ihre Gesundheit betreffen. Welche Informationen sind



glaubwürdig und basieren auf wissenschaftlichen Fakten? Seit 2010 beschäftigt sich die Österreichische Sozialversicherung intensiv mit der Frage: Wie können sich Versicherte im Spannungsfeld unterschiedlicher Interessen wirklich gut informieren, um eine gute und gesunde Entscheidung zu treffen? „Licht ins Dunkel“ bringt die kostenfreie Gesundheits-App MedBusters: Sie bündelt wissenschaftlich fundierte, unabhängige, verständliche Gesundheitsinformationen in einer Mobilanwendung. Die App-Nutzer werden unterstützt, informierte Entscheidungen zu treffen. Plakative Wirksamkeitsversprechungen und spezielle Behandlungsmethoden werden auf Nutzen und Risiken abgeklopft. Die Beiträge sind von medizinischen Experten in allgemein verständlicher Sprache verfasst.

Pfeifen im Ohr Hörsturz



Von einem Moment auf den anderen pfeift es im Ohr, man hört nur dumpf, ein Wattegefühl tritt auf, eventuell sogar in Kombination mit Schwindel – wer schon einmal einen Hörsturz erlebt hat, weiß, wie irritierend diese Symptome sein können. Bei einer schweren Ausprägung kann ein Hörverlust zurückbleiben, in der Regel bessern sich die Symptome aber innerhalb weniger Tage bis Wochen. Zwar ist der Hörsturz kein medizinischer Notfall, eine geplante Kontrolle beim Arzt ist aber ratsam.

Studie Risiko späte Geburtseinleitung

Die meisten Babys kommen nicht zum errechneten Geburtstermin zur Welt. Spätestens nach 41 Schwangerschaftswochen sollte die Geburt eingeleitet werden, warnen nun schwedische Forscher – aufgrund einer Studie mit traurigen Resultaten.

2.760 Frauen untersucht

Im Rahmen der Studie wurden insgesamt 2.760 gesunde schwangere Frauen in 14 Entbindungsstationen untersucht, deren Schwangerschaft bereits rund 41 Wochen dauerte.



Diese wurden in zwei Gruppen unterteilt: Bei der einen wurden die Wehen innerhalb der nächsten 24 Stunden eingeleitet, bei der anderen erst mit oder kurz nach Vollendung der 42. Woche. In der ersten Gruppe gab es keinerlei Todesfälle, in der zweiten Gruppe starben sechs Babys. Die Studie wurde jedoch wegen der Todesfälle aus ethischen Gründen abgebrochen.

In Österreich werden Geburten normalerweise mit Vollendung der 41. Schwangerschaftswoche eingeleitet.



- **Detoxen Sie schon?**

Zeit zum Entgiften

- **Vertigo**

Dem Schwindel auf der Spur

- **Lippenpflege**

Hilfreiche Tipps bei Fieberblasen & Co.

Entgiften **Detoxen Sie schon?**

Bio-Obst und
-Gemüse bilden
die Basis einer
Detox-Ernährung.

Der Frühling naht, der Körper erholt sich von den kulinarischen Strapazen, welche die Weihnachts- und Faschingszeit mit sich brachten, und wir fangen an, uns zu überlegen, wie wir unseren Körper fit für das neue Jahr bekommen ...



von Mag. pharm. René Gerstbauer

Cover-story

Detox – oder Entgiftung – ist die Methode des Körpers, die von ihm produzierten Abfälle und die von ihm aufgenommenen Toxine zu beseitigen. Unsere körpereigenen Abfälle, einschließlich der Abfälle, die während der Zellaktivität entstehen, sowie Toxine können unserem Körper schaden, sofern sie nicht ausgespült werden.

Vorsicht, giftig!

Giftstoffe sind Chemikalien, die wir über unsere Umwelt und über die Nahrung aufnehmen können. Beispiele sind Pestizide, Hormone, Lebensmittelzusatzstoffe, Schwermetalle, Drogen, Zigarettenrauch, aber auch lebensnotwendige Medikamente. Unser Körper verfügt über ein natürliches System zur Entledigung dieser Gifte, das sich aus Nieren, Lunge, Haut, Blut, Lymphsystem und Darm zusammensetzt. Eine Entgiftungsdiät hilft dem Körper dabei, Giftstoffe auszuspülen und führt eine Art Neustart für ihn durch.

Es gibt Untersuchungen, die darauf hindeuten, dass sich die Chemikalien, die wir über Lebensmittel, Wasser und die Umwelt aufnehmen, in unseren Fettzellen ablagern. Diese angesammelten Toxine können unser Immunsystem schwächen und zu einer Verschlechterung unserer Gesundheit führen. Sie können auch Nährstoffmängel verursachen, da unser Körper Überstunden leistet, um diese Gifte zu beseitigen. Dies kann sich in Verdauungsstörungen, Müdigkeit, Kopfschmerzen, schlechter Haut, Muskelschmerzen, chronischen Schmerzen und hormonellen Ungleichgewichten äußern.

Zu süß, zu fett – die westliche Ernährung

Die westliche Ernährung ist voll von verarbeiteten Lebensmitteln, welche viel Zucker und ungesunde Fette enthalten. Dies hat zu einer regelrechten Adipositas-Epidemie geführt. Man bedenke nur die Giftstoffe, die sich in den Fettzellen ablagern. Je mehr Körperfett vorhanden ist, desto höher ist auch die Belastung mit Giftstoffen! Zusätzlich zu unserer schlechten Ernährung kann auch unser Lebensstil die Gesundheit beeinträchtigen. Langzeitstress schadet nicht nur der psychischen Gesundheit. Unser Körper setzt unter Stress Hormone wie Cortisol und Adrenalin frei. Wenn unser Körper diesen Hormonen bei chronischem Stress über einen längeren Zeitraum ausgesetzt ist, besteht ein erhöhtes Risiko für Verdauungsprobleme, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Gewichtszunahme, Schlaflosigkeit, Depressionen, Angstzustände und →

Schönheit von innen!

Kieselerde + Calcium-Pulver

- Kieselerde enthält das Spurenelement **Silicium**
- Calcium für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne

200 g-Packung: PZN 14401458

Unsere weiteren Kieselerde-Produkte:

Für starke Abwehrkräfte!

Haben Sie schon unsere Zink+Selen-Kapseln probiert?

40 Kapseln: PZN 07709629
100 Kapseln: PZN 07709635

twardy.de



**Ausreichend
Flüssigkeit
ist essenziell**

Zitrone im Wasser schmeckt nicht nur erfrischend, sondern unterstützt auch die Entgiftung.

aufgrund erhöhter Medikation nur schleppend. Es gibt jedoch einige grundlegende Richtlinien, die für die meisten gesunden Menschen gelten:

Eine der einfachsten Möglichkeiten ist, die „richtigen“ Lebensmittel zu sich zu nehmen, damit von Beginn an weniger Giftstoffe dem Körper zugeführt werden.

Die Aufnahme von Toxinen kann reduziert werden, indem auf Bioprodukte zurückgegriffen wird. Wenn

Gedächtnisstörungen. All diese Faktoren verdeutlichen die Notwendigkeit einer Entgiftung. Wenn der Organismus dabei unterstützt wird, diesen Ballast auszuscheiden, erhöht sich auch die Fähigkeit der gesundheitlichen Regeneration.

Entgiften, aber wie?

Es gibt leider keine Geheimformel für eine Entgiftungskur, die für jedermann gleich wirksam ist. Was für die eine Person gut ist, funktioniert bei der anderen zum Beispiel

keine Biolebensmittel verfügbar sind, sollten die Produkte gründlich gewaschen werden, damit so viele Pestizidrückstände wie möglich entfernt werden. Hierfür ist sauberes Leitungswasser völlig ausreichend.

Lebenselixier Wasser

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist essenziell für die Gesunderhaltung des menschlichen Körpers. Wasser sollte frei von jeglichen Verunreinigungen sein – in Österreich meist kein Problem. In problematischeren Gebieten sollte



Mariendistel ist DAS Kraut für die Gesundheit der Leber.

auf sauberes, abgefülltes Wasser zurückgegriffen werden, oder es wird ein Filter am Wasserhahn benutzt. Aber warum bei klarem Wasser bleiben? Es gibt zahlreiche Dinge, die additiv zur täglichen Wasseraufnahme verwendet werden können, um den Körper zu reinigen. Das Hinzufügen von Zitronen- oder Limettensaft zum Trinkwasser wird nicht nur den Gaumen erfreuen, es wird auch die Entgiftung unterstützen. Zitronensaft ahmt die Verdauungssäfte im Magen nach, sodass die Leber zur Produktion von Galle angeregt wird, wodurch der Verdauungsprozess reibungsloser verläuft. Studien haben auch gezeigt, dass die Zitronensäure in Zitronensaft die Leberfunktion schützt und Schäden durch freie Radikale verhindert, wodurch die natürliche Fähigkeit der Leber zur Entgiftung des Körpers verbessert wird.

Einfach entgiften mit Hilfe aus Ihrer Apotheke

Es gibt viele fertige Detox-Tees auf dem Markt, aber es können durchaus auch eigene Tees ohne viel Aufwand angefertigt werden. Mariendistel ist hierbei DAS Kraut für die Gesundheit der Leber. Es stärkt die Wände der Leberzellen, was wiederum Entzündungen reduziert und die Leberfunktion aufrecht hält. Neben der Teedroge ist Mariendistel auch als Nahrungsergänzungsmittel namhafter Hersteller in den Apotheken verfügbar.

Aber auch Löwenzahnwurzel hilft bei der Entlastung der Leber, indem sie die Produktion von Galle fördert.

Wegwarte – auch Zichorie genannt – stimuliert auch die Galleproduktion, aber von zusätzlichem Vorteil ist das darin enthaltene Inulin, ein wichtiges Präbiotikum, das zur Erhaltung der Darmflora beiträgt.

Die Heilkräfte der Klettenwurzel sind schon seit Beginn der ayurvedischen Medizin bekannt. Sie wird verwendet, um die Galle anzuregen und das Blut zu entgiften.

Wird eines dieser Kräuter oder eine Kombination aus mehreren zu einem trinkfertigen Tee verarbeitet und über den ganzen Tag über getrunken, so nutzt man die natürlichen Inhaltsstoffe, um den eigenen Körper ideal beim Entgiften zu unterstützen. Als Bonus wird der Körper mit Flüssigkeit versorgt.

Während der Entgiftung sollten aber auch einige Stoffe gemieden werden. Allen voran betrifft das den Alkohol. Dieser belastet das Hauptorgan der Entgiftung: unsere Leber. →

SHIELD Entgiftung und Schutz

Befreien Sie Darm, Lymphe und Blut von:

- Schimmelpilzgiften
- Spritzmitteln und Umweltgiften
- Giftstoffen in Nahrungsmitteln
- Toxischen Metallen wie Amalgam, Aluminium etc.
- Medikamentenrückständen

Kann die Gesundheit und körperliche Fitness verbessern und Müdigkeit beseitigen. Eine Qualitäts DETOX- Formel aus der Schweiz mit zellwandgebrochener Chlorella-Alge. Zur Bindung und Ausleitung von Giftstoffen und zum Zellschutz.

PZN 4852898





Wie praktisch: Detoxen führt nicht nur zu einer Entgiftung, sondern auch zu einer Gewichtsreduktion.

Noch mehr zum Thema finden Sie unter deineapotheke.at/lifestyle

Den Kaffeekonsum minimieren

Für einige Menschen ist es undenkbar, auf den morgendlichen Kaffee zu verzichten, hilft er doch gerade in der Früh, die Wachsamkeit zu erhöhen. Leider kann er auch den Blutdruck erhöhen und den Körper überstimulieren. Dies sind zwei Dinge, die während einer Entgiftung vermieden werden sollten. Doch ein radikaler Kaffeentzug würde den Körper nur zusätzlich belasten. So ist es sinnvoller, den täglichen Konsum Schritt für Schritt zu reduzieren, solange die Detoxdiät durchgeführt wird. Danach kann Kaffee durchaus wieder konsumiert werden. Aber möglicherweise stellen Sie dann fest, dass der eigene Körper auf einem viel höheren Energielevel agieren kann und nicht mehr so viel Kaffee vonnöten ist, um morgens loszulegen.

Vorübergehend kein Protein

Die meisten Entgiftungsdiäten enthalten kein Protein. Saft- und Rohkostdiäten konzentrieren sich auf nicht-tieri-

sche Nahrungsquellen, in denen Eiweiß nicht oder in äußerst geringen Mengen vorhanden ist. Unser Körper benötigt jedoch ausreichend

Protein, um einen gesunden Körper aufzubauen und zu erhalten. Eine zu proteinarme Ernährung führt dazu, dass der Körper Protein aus den Muskeln entnimmt, um seinen Bedarf zu decken. Da der Entgiftungsplan jedoch eine kurzfristige Diät zur Reinigung des Körpers darstellt, kann für diesen Zeitraum auf Eiweißquellen verzichtet werden, solange es die eigene Gesundheit zulässt. Sobald die Entgiftung abgeschlossen ist, können wieder Proteine aus der Nahrung aufgenommen werden.

An oberster Stelle steht die eigene Gesundheit und so sollte der Körper nicht zusätzlich belastet werden, wenn am Ende ein entgifteter Körper stehen soll. Ihre Apotheke ist kompetenter Ansprechpartner, sollten Sie Fragen zu einer Detox-Kur haben oder wenn Sie sich Ihren Wunschteetee zusammenstellen möchten.

Keine Seltenheit Darmentzündung



Durchfall, starke Bauchschmerzen, bis hin zu Krämpfen, Übelkeit und Erbrechen, Abgeschlagenheit sowie Kopf- und Gliederschmerzen. Dies sind die häufigsten Symptome einer Darm-entzündung. Meist ist dabei die Schleimhaut eines bestimmten Abschnitts des sieben Meter langen Darms (bei einem Erwachsenen) betroffen. So tritt Colitis ulcerosa, eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung, ausschließlich im Dickdarm auf, während durch Viren verursachte Darm-entzündungen vorwiegend den Dünndarm betreffen. Die Ursachen sind vielfältig und reichen von Viren, Bakterien und Pilzen, die von außen in den Darm eindringen, über falsche Essgewohnheiten, bis hin zu einem geschwächten Immunsystem.

Das können Sie tun!

Während die häufigste Art der Darm-entzündung – die virale Gastroenteritis – meist mit Bettruhe und ausreichender Flüssigkeitsaufnahme (Wasser, ungesüßter Tee, klare Brühe) von selbst ausheilt, wird die chronisch-entzündliche Darmerkrankung mittels geeigneter Präparate – wie zum Beispiel Kortison – in Stufen behandelt. Durch eine gesunde, ballaststoffreiche Ernährung kann das Wachstum der „guten Bakterien“, die die schädlichen aktiv bekämpfen, gefördert werden. Zur unterstützenden Begleittherapie verfügt Ihr Apotheker über ein breites Sortiment an rezeptfrei erhältlichen (Kombinations-)Präparaten; Fragen Sie ihn danach!

pz

Einzigartige Kombination aus Curcumin und Weihrauch



i

Die erste und einzige mizellierte Kombination aus Curcumin und Weihrauch:

- Hervorragende Aufnahme in den Körper durch patentierte Mizellentechnologie^{*,1,2}
- Vielfältige Einsatzmöglichkeiten, z. B. für gesunde und flexible Gelenke



^{*}Kombination zum Patent eingereicht. ¹Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527. ²Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11: 12-16. curcumin-Loges® plus Boswellia – Nahrungsergänzungsmittel mit Boswellia- und Kurkuma-Extrakt sowie Vitamin D. Stand: Jänner 2020. Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Maynwiesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, info@loges.at, www.loges.at

Die gesunde Detox-Kur mit Schüßler Salzen

Alljährlich eine Entschlackungskur zu machen, ist ein wesentlicher Beitrag zur eigenen Gesundheitspflege. Wenn dann in Folge die Kilos purzeln, fühlen wir uns wieder wohl in unserer Haut!

Spüren Sie es auch, dass sich über den Winter Pölsterchen genau dort angesetzt haben, wo sie keinesfalls sein sollten? Im Winter kommt es aufgrund mangelnder Bewegung, wenig Frischkost, meist zu fetter und kohlenhydratreicher Ernährung während der Feiertage häufig zu einer unerwünschten Gewichtszunahme.

Da wirkt der alljährliche „Frühjahrsputz“ wie ein wahrer Jungbrunnen für Ihren Körper! Der Stoffwechsel wird aktiviert, der Körper von belastenden Stoffen befreit und dadurch Gewicht abgebaut. Ein gesundes Wohlfühl stellt sich ein.

Ausleiten mit Hepaxen

Hepaxen ist eine Schüßler-Pulvermischung, die schwer ausscheidbare Belastungsstoffe ausleiten hilft. Schadstoffdeponien erschweren das Abnehmen manchmal entscheidend. Gewebe kann erst dann abgebaut werden, wenn diese belastenden Stoffe über Leber und Dickdarm einer Ausscheidung zugeführt werden können.

Wird dieser Zusammenhang beim Abnehmen nicht beachtet, dann steht das Gewicht nach einer kurzen Zeit der ersten Gewichtsabnahme, eine weitere Gewichtsreduzierung ist nicht möglich. Leider landen Menschen, die nur schwer abnehmen können, dann in der so genannten Jo-Jo-Falle und nehmen nach kurzer Zeit wieder zu. Daher empfiehlt es sich, die Ausscheidungsvorgänge zuerst mit Hepaxen anzuregen und im Anschluss die Einnahme von Zell Basic zu beginnen.

Entschlacken mit Zell Basic

Zell Basic ist eine wirkungsvoll abgestimmte Pulvermi-

schung von Schüßler Salzen, die eine Entlastung des Organismus ermöglicht und unterstützt. Mit dieser wertvollen Detox-Kur werden Schadstoffdeponien abgebaut und eine ausgewogene Säure-Basen-Balance



von Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger

angestrebt. Dadurch wird gesundes Abnehmen möglich. Zell Basic sollte als Kur zumindest über 4 Wochen eingenommen werden. Eine Anwendung über einen längeren Zeitraum bis zu 12 Wochen wird dann empfohlen, wenn mehrere Kilos purzeln sollen.

Zu Beginn der Einnahme kann es zu Reaktionen kommen, die eine zusätzliche Einnahme bestimmter Schüßler Salze nötig machen. Geruchs- oder Geschmacksreaktionen sind ebenso Signale für einen eventuellen zusätzlichen Bedarf an Schüßler Salzen. Ihr/e Apotheker/in berät Sie gerne und kompetent. Verlangen Sie auch den informativen Gratis-Flyer, der bei Fragen ebenso weiterhelfen kann. Sportler können Zell Basic über einen längeren Zeitraum einnehmen, um ihre Säure-Basen-Balance auszugleichen und dadurch ihre Muskulatur zu entlasten.

BaseCare Basenbad - Ausscheidung von belastenden Schadstoffen über die Haut entlastet den ganzen Körper!

Daher ist es empfehlenswert, mit BaseCare Ausscheidungsvorgänge über die Haut zu fördern. Das Baden mit BaseCare, zumindest ein-bis zweimal pro Woche, beugt Heißhungerattacken während des Abnehmens vor und fördert einen Säure- und Schadstoffabbau über die Haut. Mit BaseCare Basenbad wird bei ca. 36 °C für ungefähr 30 bis 45 Minuten gebadet, eine wohl investierte Zeit der Ruhe und des Innehaltens.

Wenn Sie keine Badewanne haben, dann empfiehlt es sich, mit BaseCare einen Brei mit Wasser anzurühren und damit eine Körpermaske zu machen, die nach 30 Minuten abgeduscht werden kann.



Adler Pharma
SCHÜßLER SALZE

Tee trinken - Stoffwechseltee Adler Pharma

Unbedingt auf ausreichendes Trinken achten! Je nach Gewicht, mindestens zwei Liter Wasser pro Tag trinken. Dabei werden die Nieren gut durchgespült, ein entsprechender Säure- und Schadstoffabbau wird auf diese Weise unterstützt.

Der Stoffwechseltee der Adler Pharma in den praktischen Filterbeuteln unterstützt einerseits die Entlastung und Ausscheidungsvorgänge der Harnwege, andererseits wird besonders auch der Zellstoffwechsel angeregt. Der Tee sollte sehr dünn zubereitet werden, beachten Sie die Hinweise auf der Packung! Diese außerordentliche Verdünnung des Tees ist wichtig, damit die Ausscheidungsvorgänge angeregt werden.

Ernährung und Bewegung

In dieser Zeit ist natürlich auf eine vitalstoffreiche Ernährung und ausreichend Bewegung in frischer Luft zu achten. Wenn Sie nur selten Sport betreiben, dann nehmen Sie sich zumindest Zeit für einen täglichen Spaziergang von wenigstens 45 Minuten Dauer. Das ist auch eine Wohltat für die Seele!

Evocell Körpercreme - ein Jungbrunnen für die Haut

„Jetzt habe ich abgenommen, aber meine Haut wirkt so schlaff und runzelig!“ Damit Sie beim Abnehmen nicht das Gefühl bekommen Ihre Haut wäre „zu groß“, ist es empfehlenswert, schon während des Abnehmens regelmäßig, zweimal täglich, die Evocell Körpercreme anzuwenden.

Besonders im Frühjahr, wenn Frauen sich auf die Badesaison vorbereiten, sollte diese Körpercreme zumindest zweimal täglich reichlich einmassiert werden. Schlaffe Hautpartien werden gestrafft, besonders wenn zusätzlich entsprechende Gymnastik betrieben wird. Diese wertvolle Creme enthält hoch verdünnte Mineralstoffe, die den Abbau von Cellulite unterstützen und die Haut straffen. Ein gesundes und schönes Hautbild ist die Folge.

Eine gute Figur mit Hilfe von Schüßler Salzen zu erreichen, ist nicht nur wohltuend, sondern ein wesentlicher Schritt in Richtung Gesundheitspflege.

Vertigo

**Die Welt dreht
sich um mich**



Vertigo oder Schwindel ist nicht selten: Jede dritte Seniorin beziehungsweise jeder dritte Senior leidet daran. Die Beschwerden können diverse Ursachen haben – und medizinische Detektivarbeit ist gefragt. In den meisten Fällen können Ärzte die Beschwerden lindern.

von Dipl.-Chem. Michael van den Heuvel

Schwindel tritt in jungen Jahren eher selten auf. Die Häufigkeit steigt mit zunehmendem Lebensalter bis auf etwa 30 Prozent bei Menschen über 80 Jahren. Trotz unterschiedlicher Leiden gibt es für die Beschwerden wichtige Erklärungen: Unser Gehirn erhält widersprüchliche Informationen von den Sinnesorganen oder es verarbeitet Reize falsch. Auch diverse Grunderkrankungen führen zu Schwindel. Oft sind die Missempfindungen selbst zwar harmlos, aber Stürze werden zur Gefahr.

Schwindel ist nicht gleich Schwindel

Betroffene beschreiben Vertigo ganz unterschiedlich. Beim Drehschwindel scheint die Welt zu rotieren, wie nach übermäßigem Alkoholgenuss. Im Unterschied dazu gleicht der Schwankschwindel schwerem Seegang. Er führt zu einem unsicheren Gang. Fühlen sich Patienten wie in einem beschleunigenden oder abbremsenden Fahrstuhl, ist vom Liftschwindel die Rede. Und beim Pseudoschwindel (Pseudo-Vertigo) wird Patienten schwarz vor Augen, ohne dass sie scheinbare Bewegungen spüren. Alle unterschiedlichen Arten des Schwindels sind extrem belastend. Oft begleiten Übelkeit, Erbrechen, Schweißausbrüche und Angst die Attacken. Um hier einzugreifen, müssen Ärzte im ersten Schritt die mögliche Ursache finden. →

Auf Spurensuche im Körper

Um die Ursachen von Schwindel zu finden, greifen Ärzte zu allen erdenklichen Möglichkeiten, beginnend mit einem Gespräch, der Anamnese, um frühere Erkrankungen zu erfassen. Manuelle Untersuchungen des Körpers folgen. Je nach Ersteinschätzung sind weitere diagnostische Verfahren erforderlich, etwa ein Hörtest, ein Sehtest, eine Elektroenzephalographie (EEG) zur Messung der elektrischen Hirnaktivität, eine Röntgenaufnahme der Halswirbelsäule und eine Kernspin- oder Computertomographie. Ultraschalluntersuchungen zeigen, ob möglicherweise Blutgefäße verengt sind. Und mit der Elektromyographie lässt sich die Reizleitung in Muskeln bestimmen. Alle Befunde fließen schließlich in die Diagnose ein.

Lagerungsschwindel

Besonders häufig tritt der gutartige, anfallsartig

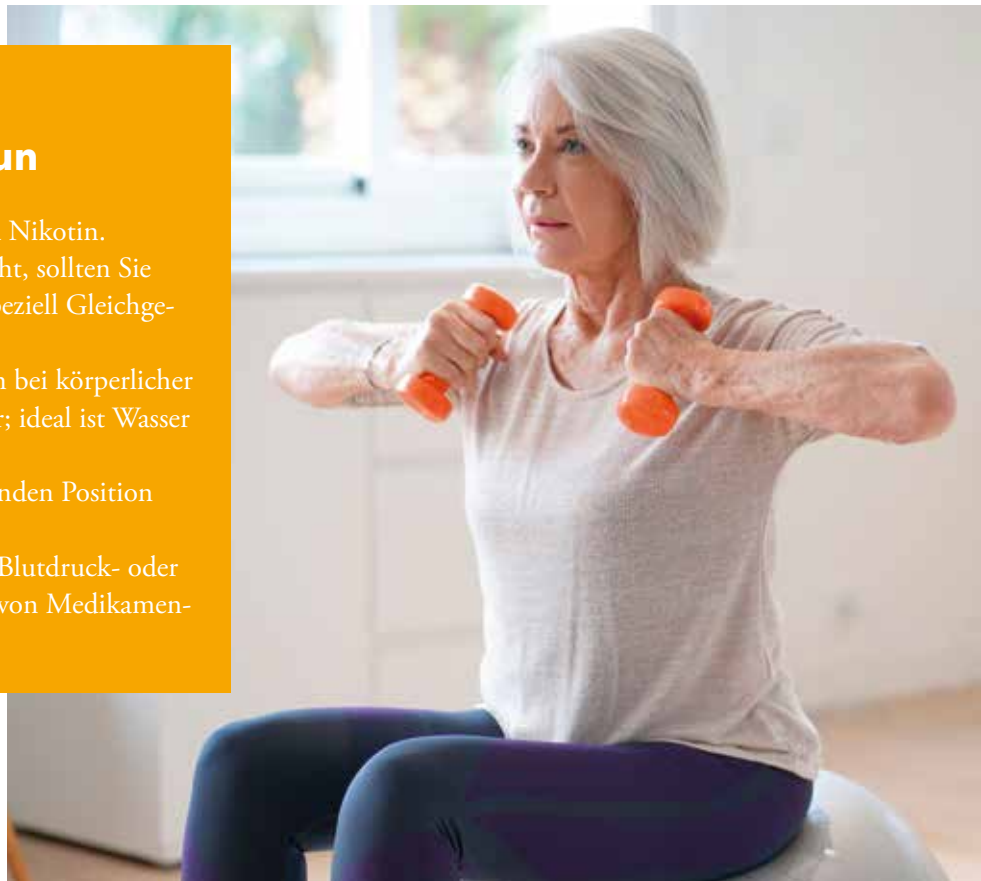
Alle unterschiedlichen Arten von Schwindel sind für die Betroffenen extrem belastend.

auftretende Lagerungsschwindel, auch benigner paroxysmaler Lagerungsschwindel genannt, auf. Er hat seinen Ursprung im Gleichgewichtsorgan. Durch normale Alterungsvorgänge bilden sich kleine Steinchen. Sie reizen bei falscher Körperhaltung die Sensorzellen im Inneren des Organs, was zu Schwindel führt. Das kann etwa beim Umdrehen im Bett passieren. Medikamente lindern die Beschwerden nur kurzfristig. Besser sind spezielle Bewegungsabläufe wie das Epley-Manöver mit 90-Grad-Drehungen des Kopfes um verschiedene Achsen. Dabei werden die störenden Steinchen gelockert, und die Beschwerden verschwinden. Außerdem gibt es das Lagerungsmanöver nach Semont beziehungsweise nach Gufoni mit komplexen Bewegungsabfolgen.

Schwindel - Das können Sie selbst tun

- Vermeiden Sie möglichst Alkohol und Nikotin.
- Falls medizinisch nichts dagegen spricht, sollten Sie regelmäßig Sport treiben und dabei speziell Gleichgewichtsübungen durchführen.
- Trinken Sie ausreichend viel, vor allem bei körperlicher Anstrengung oder bei warmem Wetter; ideal ist Wasser oder ungesüßter Tee.
- Stehen Sie langsam auf – aus der liegenden Position erst aufsetzen und danach hinstellen.
- Folgen Sie ärztlichen Empfehlungen (Blutdruck- oder Blutzuckermessungen, die Einnahme von Medikamenten).

Regelmäßiger Sport, kombiniert mit Gleichgewichtsübungen, beugt Schwindel vor.



Ziel ist, dass Patienten diese Übungen selbst erlernen.

Entzündet sich der Gleichgewichtsnerv, sprechen Ärzte von einer Neuritis vestibularis. Bis heute weiß man nicht, wie es dazu kommt. An dem Vorgang sind weder Bakterien noch Viren beteiligt. Kortison hilft gegen die Entzündung selbst.

Dreh- oder Schwankschwindel

Vestibulopathien zeigen sich als Dreh- oder Schwankschwindel. Sie können ganz unterschiedliche Auslöser haben, etwa einen starken Vitamin-B12-Mangel, eine Hirnhautentzündung (Meningitis), eine Entzündung von Hirnnerven, einen Morbus Menière oder frühere chirurgische Behandlungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich. Fehlende Mikronährstoffe lassen sich durch Supplemente ersetzen. Bei Morbus Menière treten neben dem Schwindel selbst vor allem Hörverlust und Phantomgeräusche (Tinnitus) auf. Die Beschwerden erklären Ärzte mit einem zeitweise erhöhten Druck im Innenohr. Sie verabreichen vorbeugend Betahistin oder Gentamicin als Spritze in den betroffenen Bereich. Eine bakteriell verursachte Meningitis wird mit Antibiotika und Kortison behandelt; die Erkrankung ist extrem gefährlich.

Auch die Vestibularisparoxysmie führt zu Schwindel und Drehschwindel, wobei die Beschwerden nur Sekunden oder Minuten lang dauern. Möglicherweise führt eine falsche Körperhaltung zu „Kurzschlüssen“ in benachbarten Nervenfasern.

Neben diesen Grunderkrankungen lässt sich Schwindel auch mit Durchblutungsstörungen im Gehirn, mit einer gutartigen Geschwulst des Hör- und Gleichgewichtsnervs oder mit Brüchen des Felsenbeins aufgrund von Unfällen erklären. Behandeln Ärzte die Grunderkrankung erfolgreich, verschwinden auch die Wahrnehmungsstörungen.

Vestibulärer Schwindel

Beim vestibulären Schwindel liegen die Ursachen entweder im Gehirn oder in den Gleichgewichtsorganen selbst.



Sinnesorgane in Seenot – Die Reisekrankheit

Ähnliche Mechanismen wie beim Schwindel kennt man von der Reisekrankheit: Ein schwankendes Schiff, ein unruhig fahrender Bus oder ein Flieger in Turbulenzen lösen Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen aus. Unser Gehirn erhält dabei widersprüchliche Informationen. Wir sitzen ruhig, wie unsere Augen erkennen. Doch das Gleichgewichtsorgan meldet dem Gehirn Erschütterungen – und körperliche Reaktionen folgen. Ein Tipp: Blicken Sie in Fahrtrichtung und fixieren Sie den Horizont. Apotheker empfehlen vorbeugend Medikamente mit dem Wirkstoff Dimenhydrinat. Ingwer hat sich ebenfalls bewährt.

Nicht-vestibulärer Schwindel: viele Erkrankungen – ein Symptom

Im Unterschied zum vestibulären Schwindel funktionieren beim nicht-vestibulären Schwindel Gehirn und Gleichgewichtsorgane einwandfrei. Die Auslöser sind vielleicht im Bereich der Halswirbelsäule zu finden. Bei manchen Patienten findet man Schäden an peripheren Nerven aufgrund der Zuckerkrankheit (diabetische Polyneuropathie). Im Alter können „Gefäßverkalkungen“ (Arteriosklerosen) ursächlich für Schwindel sein.

Tabuthema Blasenschwäche

Blasenschwäche ist ein Tabuthema, niemand spricht gerne darüber und das obwohl alleine in Österreich ca. 850.000 Frauen betroffen sind. Was viele nicht wissen: Das lästige Problem lässt sich in den Griff bekommen – und das auf ganz natürlichem Weg.

Katharina L. (65) vermied es häufig das Haus zu verlassen. Zu groß waren ihre Angst und ihre Scham, dass jemand ihre Blasenschwäche bemerken könnte: „Es kam häufig äußerst ungelegen beim Warten an der Bushaltestelle, beim Arzt oder im Restaurant. Ohne Einlage fühlte ich mich außerhalb des Hauses unwohl. Ich habe mich immer wieder zurückgezogen, das war schlimm für mich!“ Ebenso unangenehm war die Situation für die Mutter von zwei erwachsenen Töchtern in der Nacht: „Ich musste mitten in der Nacht mehrmals aufstehen und aufs Klo gehen. An ein entspanntes Durchschlafen war nicht mehr zu denken!“

Jede 3. Frau in Österreich ist betroffen

Wie Katharina L. geht es vielen anderen Frauen auch, denn Blasenschwäche ist ein weit verbreitetes Problem – immerhin jede dritte Frau über 60 muss sich damit auseinandersetzen, auch jüngere Frauen sind häufig betroffen. Doch wie kommt es überhaupt dazu? In vielen Fällen sind Beckenboden und Blasenmuskulatur dafür verantwortlich. Diese

werden durch Schwangerschaft und Geburt sowie aufgrund der hormonellen Umstellung in den Wechseljahren geschwächt. Die Folge: Der Harn kann nicht mehr gut gehalten werden, es kommt zu unfreiwilligem Harnverlust und häufigem Harndrang.

Baumwollunterhose statt Spitzenunterwäsche

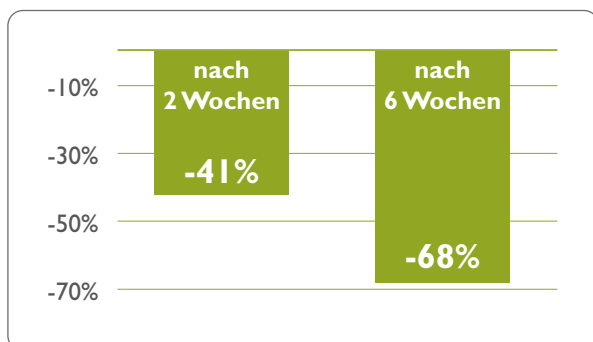
Wäre das nicht schon schlimm genug, kommt zu den genannten Umständen auch der psychische Leidensdruck erschwerend dazu. Viele Frauen ziehen sich aufgrund ihrer Blasenschwäche zurück. Sie bleiben lieber zu Hause, wo sie jederzeit Zugang zu einer Toilette haben. Ein Treffen mit Freunden, ein Kinobesuch oder eine längere Autofahrt erscheinen unmöglich. Auch die Partnerschaft leidet in vielen Fällen, die betroffenen Frauen haben Angst sich dem Partner zu nähern, empfinden den unfreiwilligen Harnverlust als unhygienisch. Sie wählen statt hübscher Spitzenunterwäsche lieber die gut waschbare Baumwollunterhose.

Neue Lebensqualität

Infolge dessen hat Katharina L. mit Beckenbodenübungen begonnen und sich zusätzlich in ihrer Apotheke nach unterstützenden Präparaten erkundigt. Dort wurde ihr zu einem Kürbis-Extrakt geraten, mit dem Betroffene bereits gute Erfolge bei Blasenschwäche erzielt haben. „Seitdem ich die Tabletten einnehme und in Kombination dazu meinen Beckenboden trainiere, habe ich meine Blasenschwäche im Griff.“

Dieser Extrakt überzeugt auch die Wissenschaft

Was Katharina L. berichtet, ist auch wissenschaftlich erwiesen: Der Kürbis-Extrakt wurde in Studien umfassend untersucht – mit bemerkenswertem Ergebnis: Bei Frauen (35–84 Jahre) konnten damit die täglichen unfreiwilligen Harnverluste nach einer zweiwöchigen Anwendung um 41 % und nach sechs Wochen sogar um 68 % verringert werden.¹



Verringerung der täglichen unfreiwilligen Harnverluste

Gut zu wissen

Wie bei allen pflanzlichen Präparaten werden die besten Ergebnisse auch bei dem Kürbis-Extrakt durch regelmäßige und langfristige Einnahme erzielt. Lassen Sie sich am besten in Ihrer Apotheke beraten!

¹Yanagisawa E. et al.: Jpn J Med Pharm SCI 2003; 14 (3): 313-22

ALLES FÜR MEINE STARKE BLASE



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.



Dr. Böhm® Kürbis für die Frau. Schluss mit Blasenschwäche.

Fast jede vierte Frau ist von ständigem Harndrang und unfreiwilligem Harnabgang etwa beim Sport, Treppensteigen, Lachen oder Husten betroffen. Hier vertrauen Betroffene und Gynäkologen auf **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**.

Dieser hochkonzentrierte Extrakt aus steirischen Kürbiskernen unterstützt Blase und Beckenboden. Dr. Böhm® Kürbis für die Frau – **die Antwort auf unfreiwilligen Harnabgang**.

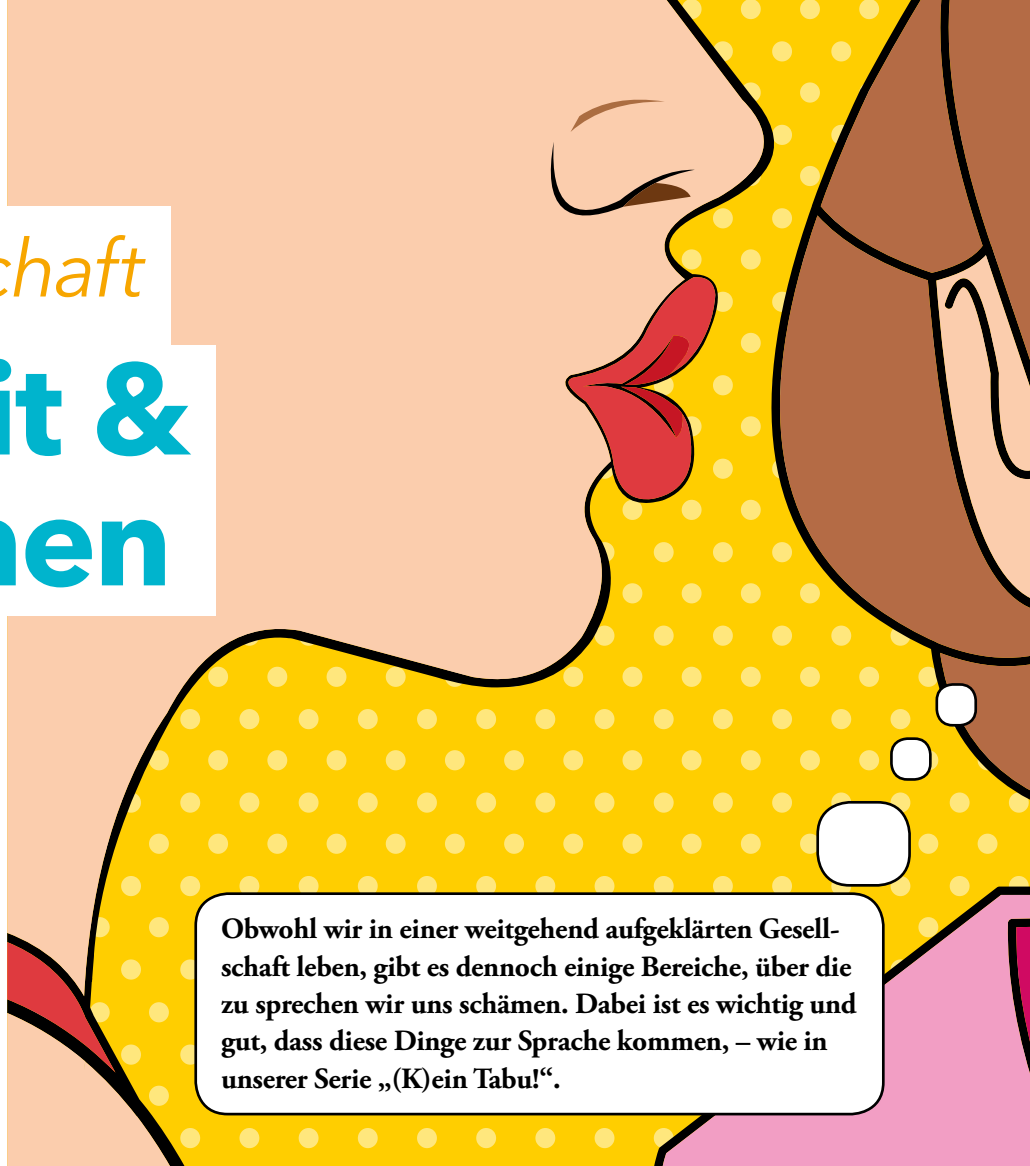
Schwangerschaft Übelkeit & Erbrechen

„Morgendliche“ Übelkeit und Schwangerschaftserbrechen gehören zu den unangenehmen Begleiterscheinungen vieler Schwangerschaften. Sie betreffen ca. 50 bis 90 Prozent aller Schwangeren – trotzdem ist die Übelkeit oftmals ein Tabuthema und Betroffene versuchen sie zu verheimlichen.

von Camilla Burstein, MA



In 10 Prozent aller Schwangerschaften kann die Übelkeit anhalten.



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!“.

Sie sind schwanger? Herzlichen Glückwunsch! Vor Ihnen liegt eine unvergessliche und spannende Zeit. Eigentlich könnte man diese Zeit in voller Vorfreude genießen. Betonung auf „könnte“. Denn sehr viele Frauen leiden unter Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft. Manche, wie die britische Herzogin Kate, sogar so heftig, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen.

Die Symptome der Schwangerschaftsübelkeit beginnen normalerweise zwei bis vier Wochen nach der Befruchtung und erreichen ihren Höhepunkt zwischen der 8. und 10. Schwangerschaftswoche (SSW). Meist lösen sich die Symptome rund um die 12. SSW

spontan wieder auf. Doch nicht immer. In bis zu 10 Prozent aller Schwangerschaften können Übelkeit und Erbrechen bis zur Entbindung bleiben, was als Emesis gravidarum bezeichnet wird. In 0,3 bis 2 Prozent aller Schwangerschaften treten Übelkeit und Erbrechen mit einer extremen Intensität (öfter als fünfmal am Tag) auf, was als Hyperemesis gravidarum bezeichnet wird.

Die Symptome reichen von leichtem Unwohlsein bis hin zu schwerem Erbrechen mit Dehydratation und Elektrolytentgleisung. Das gefährliche an Hyperemesis gravidarum ist, dass Betroffene schnell einen behandlungsbedürftigen Flüssigkeitsmangel erleiden können.



Ursache

Die Ursache für Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft ist unbekannt. Es wird jedoch davon ausgegangen, dass der Stimulus die Plazenta und nicht der Fetus ist. Auch ein Vitamin-B6-Mangel, eine Schilddrüsenüberfunktion oder eine Helicobacter-pylori-Infektion werden diskutiert, ebenso eine gesteigerte Geruchsempfindlichkeit. Auch psychische Faktoren könnten eine Rolle spielen.

Therapie

Die Behandlung ist abhängig von der jeweiligen Symptomatik und reicht von einer Ernährungsumstellung bis zur stationären Aufnahme.

Nichtmedikamentöse Maßnahmen

- meiden von Gerüchen und Speisen, die die Übelkeit auslösen
- häufige kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt einnehmen, „leeren Magen“ vermeiden
- nach dem Essen aufrecht bleiben, nicht hinlegen
- vor dem Aufstehen bereits eine Kleinigkeit essen, z. B. trockene Kekse oder Weißbrot
- Manche Frauen berichten über gute Erfahrungen mit dem schluckweisen Trinken von einem Glas Milch oder Cola (gekühlt) oder dem Lutschen einer Zitronenscheibe.
- Akupressur und Akupunktur werden in vielen Fällen als hilfreich empfunden.

Phytotherapie und Tees

Dill, Fenchel, Hopfen, Melisse, Kamille oder Pfefferminze sind als Teedrogen empfehlenswert. Ingwer sollte in der Schwangerschaft nur in „kulinarischer“ Dosis – unter 6 g pro Tag – eingenommen werden.

Tees zu therapeutischen Zwecken sollten während der Schwangerschaft nicht exzessiv getrunken werden. Als „Faustregel“ für Schwangere gilt: max. 3 TL/Tag bzw. 3 Tassen/Tag. Tees zum Durstlöschen unterliegen selbstverständlich keiner Einschränkung.

Medikamentöse Maßnahmen

Hier kommen vor allem sedierende Antihistaminika zum Einsatz, zusätzlich Vitamin B6, Ingwer oder Metoclopramid. Über die medikamentöse Therapie entscheidet aber allenfalls der Arzt.



Die Ursache für Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft ist unbekannt.

Flüssigkeit

Nach dem Erbrechen ist es wichtig, den Verlust an Flüssigkeit und Mineralstoffen auszugleichen. Dafür sind Mineralwasser, Tee oder Gemüsebrühe geeignet. Bei stärkerem Erbrechen bieten sich Elektrolytlösungen aus der Apotheke an.

Ausreichend versorgt?

Viele Frauen sorgen sich, dass ihr Kind nicht ausreichend versorgt wird, wenn sie vorübergehend nicht normal essen können. In der Frühschwangerschaft ist der Bedarf des Kindes jedoch wesentlich geringer als viele Frauen meinen. Wenn aber auch Flüssigkeit nicht mehr behalten werden kann, sollte in jedem Fall ein Arzt aufgesucht werden. Fast ebenso wichtig, wie den Körper aufzubauen, ist es, die Psyche zu stärken. Die emotionale Unterstützung und gegebenenfalls psychosomatische Betreuung durch einen Psychologen ist ratsam.

*Am besten
verwenden Sie
Zutaten aus
Ihrer Apotheke!*

Pflege Tipps für Ihre Lippen

Schwellung, Jucken und Brennen – eine Fieberblase macht sich bemerkbar. Das hierfür verantwortliche Herpesvirus (Herpes simplex) zählt zu den bekanntesten Erregern. Bereits 80 Prozent der Kleinkinder sind damit infiziert. Fieberblasen (Herpes labialis) sind hochansteckend! Im Schnitt dauert die Infektion – von der Bläschenbildung über das Aufbrechen bis zur Verkrustung – etwa zwei Wochen. Die Übertragung erfolgt über direkten Haut- und Schleimhautkontakt durch die Aufnahme von infektiösen Sekreten wie zum Beispiel Speichel. Ist das Virus einmal im Körper, verbleibt es im Nervengewebe.

Werden die Lippen verletzt und entzünden sie sich in der Folge, bedarf

Mindestens 80 Virusfamilien können der Menschheit mit ihren unterschiedlichen Krankheitsbildern schaden. Schon die alten Griechen beschreiben einen Aussatz, der mit krustigen Lippen einhergeht ...

es einer gewissenhaften Pflege, um die Entstehung von Fieberblase, Mundecken & Co. zu verhindern. Mit den folgenden Rezepten ist dies ganz einfach und kostengünstig möglich!

Hilfe bei Mundecken

Kamillentee

½ TL Kamillenblüten
½ Tasse Wasser

Kamillenblüten mit Wasser zu einem Tee aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen, dann

abseihen. Mit dem entstandenen Extrakt die verkrusteten Mundwinkel vorsichtig mit einem Wattestäbchen abtupfen und reinigen. Die antibakterielle Wirkung der Kamille reduziert die Reinfektion.





Sheabutter eignet sich hervorragend für Haut & Haar.

Tipp: Auch Salbeitee hilft durch seine antibiotische Wirkung bei Rissen an den Lippen.

Lanolin-Creme mit Teebaumöl

- 1 EL Lanolin
- 2 Tr. ätherisches Teebaumöl

Lanolin und Teebaumöl miteinander vermischen und die Mischung dünn in den Mundwinkeln auftragen. Am besten vor dem Schlafengehen anwenden, damit die Creme über Nacht einwirken kann.

Achtung: Niemals das reine ätherische Öl auftragen – es ist zu aggressiv und kann das Gewebe verletzen!

Fieberblasen natürlich behandeln

Lippen-Pflegestift

- 40 g Jojobaöl
- 3 g Carnaubawachs
- 12 g Bienenwachs
- 5 g Sheabutter
- 15 Tr. Braunellengeist

Jojobaöl, Bienen- und Carnaubawachs sowie Sheabutter gemeinsam im Wasserbad schmelzen. In die flüssige Mischung Braunellen-

geist einrühren. Die Mischung in Lippenhülsen (die Menge reicht für ca. 10 Stifte) oder in eine saubere Salbendose füllen und trocknen lassen.

Salbei-Rhabarber-Salbe

- 2 TL Salbeiblätter
- 2 TL Rhabarberwurzel
- 50 ml Weingeist (98 %)
- 50 ml Olivenöl
- 15 g Lanolinanhydrid
- 4 g Bienenwachs

Jeweils 1 TL Rhabarberwurzel und 1 TL Salbei klein schneiden und vermischen. Die eine Hälfte mit Öl, die andere mit Alkohol jeweils für zwei Wochen ansetzen. Danach beide abseihen. 20 ml von der Weingeistmischung mit 10 ml Wasser verdünnen und in einem Wasserbad erwärmen. Für die Fettphase in einem weiteren Wasserbad 30 ml der Ölmischung mit 15 g Lanolinanhydrid und 4 g Bienenwachs erwärmen. Sobald alles gut verschmolzen ist, mit der Weingeistmischung verrühren, bis eine gleichmäßige, cremige Masse entsteht. Ein Mixer eignet sich dazu am besten. Anschließend die Mischung in Salbentiegel abfüllen.

Buchtipps



Dieses und noch andere einfache Rezepte für Hausmittel finden Sie im Ratgeber

„Gutes für Haut & Haar“

von Eva Fauma
Verlag maudrich
ISBN 978-3-99002-066-1
€ 15,90
Zu beziehen auch bei Buchaktuell,
Spitalgasse 31 A, 1090 Wien,
Tel.: 01/406 68 75,
E-Mail: buchaktuell@apoverlag.at,
Homepage: www.buchaktuell.at.
Wir liefern ohne Versandkosten.

So halten Sie Ihre Lippen geschmeidig

Ringelblumen-Öl

- 1 EL Ringelblumenblüten
- 80 ml geruchsfreies Speiseöl

Blüten und Öl in ein kleines, sauberes Glas (100 ml) füllen. Das Glas im Wasserbad auf ca. 50 °C erwärmen und für drei Stunden warmhalten. Danach verschließen und bei Bedarf das Öl direkt auf die Lippen auftragen.

pz



Mikronährstoffe: Warum sie für unsere Gelenke so wichtig sind

Abnutzungerscheinungen in den Gelenken treten früher oder später bei fast jedem auf. Ab dem 60. Lebensjahr ist rund die Hälfte aller Frauen sowie ein Drittel der Männer davon betroffen. Leider bemerkt man diese oft sehr spät, da es sich beim Knorpelabbau um einen schleichenden, „stummen“ Prozess handelt. Oft wird das Problem daher leider erst dann erkannt, wenn sich erste Anzeichen bemerkbar machen. Lesen Sie hier, wie Sie Ihre Gelenke gezielt von innen unterstützen können.

Am häufigsten von Abnutzungerscheinungen sind stark beanspruchte Gelenke wie Finger-, Knie- und Hüftgelenke betroffen, grundsätzlich können sie jedoch bei allen Gelenken auftreten. Jedes einzelne dieser Gelenke ist ein komplexes Konstrukt, das möglich macht, dass wir Schritte ausführen, nach etwas greifen oder unseren Kopf drehen können. Umso wichtiger also, dass sie rechtzeitig mit den richtigen Mikronährstoffen unterstützt werden. Typische erste Hinweise auf Abnutzungerscheinungen der Gelenke sind knirschende und knackende Geräusche.

Worauf man achten sollte

Da die Auswahl an Produkten in der Apotheke für eine gesunde Gelenkfunktion äußerst umfangreich ist, fällt es

dem Konsumenten oft gar nicht leicht, das geeignete Produkt zu finden. Fragt man in der Apotheke, welche Qualitätskriterien zur Beurteilung von hochwertigen Produkten ausschlaggebend sind, so werden oft folgende Punkte genannt:

- Sinnvolle Dosierung und Kombination der Inhaltsstoffe – vor allem sollten die wichtigsten Gelenkbausteine nicht fehlen.
- Magensaftstabile Tabletten – diese lösen sich nicht schon im Magen, sondern erst im Darm auf, wodurch sie sehr gut verträglich und auch für eine längerfristige Einnahme geeignet sind. Das ist insofern ein großer Vorteil, da die Nährstoffe für Gelenke über mehrere Monate zugeführt werden sollten, um ihre volle Kraft zu entfalten.
- Verzicht auf künstliche Farbstoffe.

- Herstellung nach höchsten pharmazeutischen Standards – dies erfordert, dass die Inhaltsstoffe genauen Analysen unterzogen werden, welche für Nahrungsergänzungsmittel nicht verpflichtend sind und aufgrund der höheren Kosten von vielen Herstellern vermieden werden.
- Produktion in Österreich – ist nicht zwingend erforderlich, aber gibt zusätzliche Sicherheit aufgrund der hohen Qualitätsstandards gegenüber Billiglohnländern.

Apotheker empfehlen

Natürlich spielen neben diesen objektiven Gründen auch die eigene persönliche Erfahrung sowie die Rückmeldungen der Kunden eine große Rolle, die für oder gegen eine Empfehlung sprechen. In einer telefonischen Umfrage durch eine der angesehensten Fachzeitschriften Österreichs wurden Apotheker nach konkreten Empfehlungen für die Gelenke gefragt. Das Ergebnis war mehr als eindeutig, 72 von 100 nannten den Gelenks complex von Dr. Böhm® als erste Wahl.¹ So ist auch wenig überraschend, dass die Verkaufszahlen ein ähnliches Bild zeigen. Dieses innovative Nahrungsergänzungsmittel aus Vitaminen und Mikronährstoffen in Kombination mit den fünf wichtigsten Gelenk- und Knorpelbestandteilen ist mit Abstand das meistverkaufte Produkt für gesunde Gelenke.²

Gelenke brauchen Bewegung

Oftmals neigt man bei Gelenkproblemen dazu, sich möglichst wenig zu bewegen. Regelmäßige Bewegung ist jedoch eine absolut unerlässliche Maßnahme, um die Bewegungsfähigkeit zu erhalten. Diese kräftigt die Muskulatur, was wiederum die Knorpel unterstützt und zu einer Entlastung der Gelenke führt. Mit jedem Schritt werden außerdem die in der Gelenkflüssigkeit enthaltenen Nährstoffe regelrecht in den Knorpel gedrückt. Ideal sind Sportarten mit geringer Gelenkbelastung, wie Schwimmen oder Radfahren.

¹Telefonische Befragung von 100 Apothekern, Pharmaceutical Tribune I Nr.4 I 6. März 2019; ²Apothekenabsatz Produkte zur gesunden Gelenkfunktion lt. IQVIA Österreich OTC Offtake Cal/Yr/12/2018

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE GELENKE



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich.

Damit Bewegung wieder Freude macht.

Gelenkprobleme treten früher oder später bei fast jedem auf. Damit die Gelenke auch weiterhin mitspielen, empfehlen wir Dr. Böhm® Gelenks complex. Dieser enthält eine einzigartige Kombination von gelenkspezifischen Vitaminen und Mikronährstoffen wie Vitamin C, D und Mangan und unterstützt die

- ✓ Beweglichkeit der Gelenke,
- ✓ Elastizität der Bänder.

Zusätzlich enthalten sind 5 wichtige Gelenkbestandteile wie Glucosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure, Collagen und MSM.

Geheimwaffe gegen das Altern? Grüner Tee



Grüner Tee hilft gegen Hautalterung, reduziert Hautrötungen und -entzündungen, schützt vor UV-Strahlen und bekämpft sogar Akne. Dabei können die Teeblätter als sanftes Peeling verwendet werden, welches der Haut ein gesünderes Aussehen verleiht.

Gut gegen das Altern der Haut und ...

Grüntee-Extrakte enthalten viele Antioxidantien, die den Körper vor freien Radikalen schützen, welche sowohl das Altern als auch Krankheiten fördern können. Wenn der Körper zu viel Sonnenlicht, Passivrauch und Verschmutzung ausgesetzt wird, erhöht sich die Menge dieser freien Radikale im Blut. Mit den starken Antioxidantien in Grünem Tee kann damit nicht nur eine gute Gesundheit, sondern auch ein jüngeres Aussehen bewirkt werden. Die Antioxidantien tragen dazu bei, den Alterungsprozess der Haut zu verlangsamen, indem sie die Zellen bei der Reparatur und Regeneration unterstützen, um die alten

Ohne Zweifel ist Grüner Tee zurzeit in aller Munde. Dieser Kräutertee bietet zahlreiche Gesundheits- und Hautvorteile ... Anti-Aging muss nicht teuer sein!



von Mag. pharm. René Gerstbauer

Hautzellen zu erneuern und zu revitalisieren. Falten und Hautveränderungen können somit etwas vermieden werden, wenn man regelmäßig Grünen Tee trinkt. Ja selbst die Abheilung eines leichten Sonnenbrandes kann das Kraut unterstützen, indem es zu einer erhöhten Feuchtigkeit und Elastizität der Haut beiträgt.

... gegen Akne & Co.

Es ist erwiesen, dass der Konsum von Grünem Tee das Auftreten von Akne durch Stressreduzierung und Kontrol-

le der Freisetzung eines Stresshormons namens Cortisol verhindert. Außerdem enthält dieser Tee entzündungshemmende Eigenschaften, von denen Menschen, die an Rosacea, Psoriasis und Ekzemen leiden, in hohem Maße profitieren können. Heutzutage sind Antioxidantien, die in Grünem Tee enthalten sind, in zahlreichen Hautprodukten wie Schönheitscremes, Make-up und Lotionen enthalten.

Die vielen Gesichter des Grünen Tees

Wie bereits zu Anfang erwähnt, ist der Grüne Tee weltweit ein bekanntes Getränk. Schon vor Jahrhunderten war man sich im fernen Osten seiner Vorteile bewusst. Heutzutage kann das Kraut heiß, kalt und sogar in Pulverform genossen werden. Durch die erwiesene Bioaktivität ist der Genuss jedoch auch begrenzt, und es sollte eine gewisse Menge Tee täglich nicht überschritten werden. Studien zufolge können Sie beim Konsum von Grünem Tee täglich 75 bis 100 zusätzliche Kalorien verbrennen. Dies scheint zwar nur eine geringe Menge zu sein, könnte jedoch langfristig zu einer erheblichen Gewichtsreduzierung beitragen. Am sinnvollsten ist es, drei bis fünf Tassen Grünen Tee pro Tag zu sich zu nehmen, um seinem Körper und der Schönheit etwas Gutes zu tun.

Kein Vorteil ohne Nachteil

Vorsicht: Grüner Tee enthält auch Koffein. Reagiert der Körper allergisch auf diesen Stoff können Unruhe, Reizbarkeit, Schlafstörungen, Herzklopfen, Magenreizungen, Übelkeit und häufiges Wasserlassen die Folge sein. In der Menopause können Hitzewallungen sogar verstärkt werden. Ebenfalls kann die Teedroge die Aufnahme von Eisen und Thiamin (Vitamin B1) verringern. Dies bedeutet, dass bei einem diagnostizierten Eisenmangel der Konsum von Grünem Tee eingeschränkt werden sollte.



Alpinamed®
URKRAFT DER NATUR

Pack's an.

Mit der Wurzel.



NEU in Ihrer Apotheke!

Immunsystem & Zellschutz

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

Auch mit Kurkuma!



Für ein gutes Bauchgefühl



Hochdosiertes Kurkumaliquid

Nahrungsergänzungsmittel

Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich

www.alpinamed.at



Gut für Ihr Kind **Babyschwimmen**

Babyschwimmen ist gut für Ihr Kind und das gemeinsame Erlebnis macht auch Spaß – Sie sollten sich aber darüber im Klaren sein, dass sich dennoch Respekt oder auch Angst vor dem Wasser einstellen können.

Eigentlich ist der Begriff Babyschwimmen irreführend, da es sich dabei eher um eine gemeinsame Eltern-Kind-Gymnastik im Wasser handelt. Die reflexartigen Bewegungen der Säuglinge wirken zwar wie Schwimmen, sind damit aber nicht vergleichbar. Das Baby soll auch nicht schwimmen lernen, sondern das Element

Je früher die Kinder schwimmen lernen, desto besser sind die Voraussetzungen für eine spätere Vertrautheit mit dem Wasser ...



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

Wasser entdecken. Es soll sich entspannen, aber auch gemeinsam mit den Eltern aktiv sein. Schwimmen oder Tauchen muss auf jeden Fall in einem richtigen Schwimmunterricht (frühestens ab 3 Jahren) gelernt werden. Daher leisten Babyschwimmkurse

auch keinen Beitrag zur Verhinderung von Ertrinkungsunfällen.

Element Wasser

Ihr Baby kann sich so früh an das Element Wasser gewöhnen und den richtigen Umgang damit lernen. Die motorische Entwicklung wird unter-

stützt und es sammelt neue Eindrücke. Babyschwimmen fördert die Entwicklung des Säuglings und die Eltern-Kind-Beziehung. Das Wassererlebnis ist angenehm und bietet durch Hautreize – Temperatur, Druck, Wassergefühl, Hautkontakt mit den Eltern – neue Erfahrungen.

Sehr vorteilhaft ist der Aufenthalt im Wasser auch für behinderte Kinder.

Sie lernen sichere Griffe und Haltetechniken und erleben, wie Ihr Baby die neue Bewegungsmöglichkeit im Wasser ausnützt. Durch die Eigenschaften des Wassers wie Nässe, Kälte, Auftrieb und Widerstand werden zudem neue Reize der Umwelt wahrgenommen.

Schwimmkurs fürs Baby

Viele Hallenbäder bieten eigene Babyschwimmkurse an. Rückenschwimmen ist empfehlenswert für Babys, da sie hier bequem atmen können. Sie haben in der Bauchlage

oft noch nicht die Kraft, den Kopf lange über Wasser zu halten. Wenn ein Baby in Rückenlage ruhig im Wasser liegen bleibt, kann es, von den Eltern gehalten, im Wasser treiben.

Auch eine Bauchlage beim Babyschwimmen ist möglich. Durch diese Haltung wird das Krabbeln der Babys stimuliert, wie es auch bei diversen Physiotherapien eingesetzt werden kann.

Spielerische Förderung

Das Thema Tauchen wird unterschiedlich gehandhabt. Jedes Baby verfügt über einen Atemschutzreflex, es hält unter Wasser automatisch die Luft an. Die Eltern tauchen mit und können mit dem Baby Augenkontakt unter Anleitung eines Kursleiters halten. Das Tauchen soll eine positive Erfahrung für das Baby sein und es nicht erschrecken. Allerdings kann das Untertauchen auch negative Auswirkungen auf das Vertrauen des Babys zu den Eltern mit sich bringen, vor allem dann, wenn es unerwartet und plötzlich kommt. →

Gewöhnen Sie Ihr Baby zunächst zuhause in der Badewanne langsam an das Element Wasser.



Tipps fürs Babyschwimmen

Das Mindestalter sollte etwa 2 Monate betragen, für Frühgeborene entsprechend später.

- Die Wassertemperatur sollte bis zum Alter von 3 Jahren 31 bis maximal 33 °C betragen.
- Achten Sie darauf, dass das Wasser nur leicht gechlort ist.
- Das Baby muss gesund sein, um Babyschwimmen zu können.
- Der günstigste Zeitpunkt für ein Bad liegt zwischen den Mahlzeiten, dann ist das Baby weder hungrig noch ist der Magen zu voll.
- Die Aufenthaltsdauer sollte 20 bis maximal 30 Minuten betragen.
- Die Wasserqualität sollte vom Bakteriengehalt her Trinkwasserqualität aufweisen.
- Es sollten sich so wenig Personen wie möglich im Becken befinden.
- Schwimmflügel passen Kindern unter einem Jahr nicht, aber es gibt andere Schwimmhilfen – wie zum Beispiel Schwimmscheiben – für Babys.
- Lassen Sie Ihr Baby auch plantschen und mit seinen Badespielsachen spielen.
- Achten Sie darauf, Ihr Baby nach dem Baden gleich abzutrocknen, es aufzuwärmen und/oder eine warme Flasche anzubieten.

Achtung!

Neugeborene und Säuglinge besitzen etwa bis zum 6. Monat den so genannten Tauchreflex, der das Einatmen von Wasser in die Lungen durch Verschließen des Kehlkopfs automatisch verhindert. Trotzdem können Babys reichlich Wasser schlucken, was im Extremfall zu Störungen des Elektrolythaushaltes führen könnte.

Eine gewisse Infektions- und Unterkühlungsgefahr im Badewasser ist sicherlich gegeben. Infektionen des Gehörgangs, selten des Mittelohrs, und Erkältungen können vorkommen. Zu niedrige Wasser- oder Lufttemperatur, ungenügendes Abtrocknen und Aufwärmen nach dem Bad können zu erniedrigter Körpertemperatur führen.

Zu lange im Wasser

Bei folgenden Symptomen sollte man die Schwimmstunde beenden:

- bei blassen Fingernägeln
- wenn die Lippen blau werden
- wenn das Baby sehr unruhig wird und sich nicht wohl fühlt
- wenn es sich an Ihren Körper an-schmiegt und Wärme sucht

Auf eine gute Vorbereitung kommt es an

Je eher, desto besser! Beginnen Sie am besten ab der 10. Lebenswoche zuhause in der Badewanne bei ca. 37 °C Wassertemperatur. Dabei gewöhnen Sie langsam Gesicht und Kopf an das Wasser. Halten Sie immer Körperkontakt und geben Sie Ihrem Baby Sicherheit durch Singen oder leises Sprechen.

Senken Sie ein paar Wochen vor Kursbeginn die Wassertemperatur langsam etwas ab, damit sich das Baby auf die Hallenbadtemperatur vorbereiten kann.

In manchen öffentlichen Bädern herrscht Duschpflicht, die auch für Babys gilt. Als Vorübung können Sie das Kind zuhause mit unter die Dusche nehmen. Bitte den Wasserstrahl nicht voll auf den Kopf halten und vorsichtig anfangen.

Schwimmbäder haben eine hallende Akustik. Sie können vor dem Kursstart mit dem Baby das Bad besichtigen, damit es die fremde Umgebung etwas kennenlernen kann.

Im großen Schwimmbecken erlebt das Baby einen Auftrieb, den es so nicht

gewöhnt ist. Sie können das in der eigenen Badewanne ein wenig simulieren. Halten Sie das Baby in Bauchlage mit Ihren beiden Händen unter dem Oberkörper oder in Rückenlage unter dem Kopf beziehungsweise Po. Sie werden merken, wie viel Auftrieb die Beine des Babys haben. Gut festhalten und keine ruckartigen Bewegungen, damit es sich nicht erschreckt.

Bloß nicht!

Cremen Sie Ihr Baby vor dem Schwimmen keinesfalls mit einer Creme ein, da es ansonsten nicht gut gehalten werden kann.

Füttern Sie Ihr Baby nicht unmittelbar vor dem Schwimmen! Es empfiehlt sich, bis spätestens eine halbe Stunde davor zu füttern.

Gut gerüstet ins Schwimmbad

Babys tragen während des Schwimmens entweder eigene Schwimmwindeln oder eine einfache Badehose. Fragen Sie vorab, was in dem Hallenbad Ihrer Wahl gefordert wird.

Nehmen Sie ein bis zwei frische Badetücher, Windeln für danach,

rutschfeste Badeschuhe, ausreichend Babynahrung und Getränke sowie eine Haube zum Aufwärmen des Kopfes nach dem Baden mit.



Halten Sie – wenn möglich – Augenkontakt! So geben Sie Ihrem Baby Sicherheit.

Handekzem Ein Schlag für Ihre Hand

Ekzeme an den Händen sind nicht nur besonders unangenehm, sie können – werden sie nicht erfolgreich behandelt – auch zu einer schweren psychischen Belastung für die betroffene Person werden und nicht selten einen beruflichen Wechsel bedingen.

Starker Leidensdruck

Der Leidensdruck ist groß: Berufsbedingte Handekzeme kommen häufig



Trockene, gerötete Hautstellen, unangenehmer Juckreiz und Entzündung – Ekzeme der Haut gehören zu den häufigsten Hauterkrankungen.

von Mag. pharm. Irina Schwabegger-Wager

bei Risikogruppen wie Friseuren, Landwirten, Reinigungskräften oder Angehörigen von Gesundheitsberufen sowie in der Bau-, Metall-, Farb- und Nahrungsmittelbranche vor und stellen die Betroffenen vor eine Fülle

von Problemen. Nicht nur, dass sich im fortgeschrittenen Stadium entzündliche Bläschen bilden können, die Haut verhornt und an manchen Stellen aufspringen kann ... auch Infektionen haben dann leichtes



Regelmäßiges Händewaschen ist wichtig, zu häufiges schädigt aber die Hautbarriere.

Spiel, die betroffenen Stellen gehen von nur unansehnlich oftmals über zu sehr schmerzhaft und machen eine Berufsausübung für viele Tage unmöglich.

Auslöser für Ekzeme

Die Ursachen und Auslöser für die Entstehung eines Handekzems sind vielfältig. Meist sind es mehrere Faktoren, die sich in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken.

Als Hauptursache gilt in der Regel eine wiederholte Schädigung der Hautbarriere durch falsche oder zu häufige Reinigung, dauerhafte Feuchtigkeit wie durch längeres Tragen von Schutzhandschuhen, häufigen Kontakt mit Wasser, Seife und/oder Reinigungsmitteln, direkten Kontakt mit Säuren und Laugen sowie Druck und Belastung beim handwerklichen Arbeiten.

Gesunde und regelmäßig gepflegte Haut hält einiges aus; Menschen mit Allergien jedoch sind besonders gefährdet, ein Handekzem zu entwickeln.

Reinigen, aber richtig

Nicht nur für die trockene und juckende Haut gehören Reinigen und Pflegen untrennbar zusammen.

Regelmäßiges Händewaschen ist zwar wichtig, sollte jedoch nur so viel wie nötig und so schonend wie möglich durchgeführt werden. Die Verwendung von Seife sollte dabei eher vermieden werden, sie greift den Säureschutzmantel der Haut an.



Seifenfreie, ph-neutrale Reinigungsprodukte hingegen kommen meist ohne Duft- und Farbstoffe aus und sind dafür mit wertvollen rückfettenden Substanzen und Feuchthaltefaktoren ausgestattet, die der strapazierten Haut guttun.

Generell sollten in Arbeitsbereichen, in denen es darauf ankommt, der Übertragung von Keimen den Kampf anzusagen, die Hände eher desinfiziert als gewaschen werden. Entgegen der landläufigen Meinung wirken Desinfektionsmittel besser und hautschonender als Wasser, weil diese Mittel auf der Haut bleiben und hauteigene Fette nicht abgewaschen werden. Nach dem Reinigungsschritt ist gründliches Abtrocknen ebenso Pflicht wie anschließendes Eincremen. Handpflegeprodukte mit regenerierenden Stoffen wie Fettsäuren, Harnstoff oder Dexpanthenol sorgen

dafür, dass gesunde Hände auch gesund bleiben beziehungsweise bereits geschädigte und strapazierte Haut schneller heilen kann.

Einsatz von Kortison und Co.

Kortisonsalben oder -cremen sind bei entzündeten Handekzemen die erste Wahl und gehören in die Hand des Arztes.

Um die gefürchteten Langzeitfolgen von Kortison – wie eine dünne Papierhaut oder andere Hautschäden – zu vermeiden, ist es am besten, im akuten Schub ein ausreichend starkes Kortisonpräparat kurzfristig zu verwenden und es dann nach ärztlicher Anweisung wieder auszuschleichen. Begleitend zur ärztlich verordneten Therapie wird die Basispflege wie gewohnt durchgeführt – die

Handpflegeprodukte mit regenerierenden Stoffen wie Fettsäuren, Harnstoff oder Dexpanthenol sorgen dafür, dass gesunde Hände auch gesund bleiben.

von der Apothekerin

Richtig vorbeugen und behandeln

- Gerade beim Handekzem gilt: Vorbeugen ist besser als Heilen
- Spezielle Hautschutzcremen schützen die Hände für Stunden wie ein unsichtbarer Handschuh vor hautreizenden Substanzen, auch im Lebensmittelbereich – Fragen Sie dazu Ihren Apotheker!
- Hautschutzsalben am Arbeitsplatz und Hautpflege nach Feierabend verbessern den Hautzustand deutlich
- Tauschen Sie – wenn möglich – hautgefährdende Stoffe gegen hautfreundliche aus und wechseln Sie feuchte Arbeiten mit trockenen ab; tragen Sie Schutzhandschuhe mit Baumwolle innen und nicht länger als zwei Stunden durchgehend.
- Bei der Arbeit keine Ringe, Uhren oder Armreifen tragen – dort bleibt nach dem Waschen die Haut darunter länger feucht und quillt auf – Sammelplatz für Keime!

Pflege für Zuhause

- Handcremetube auf den Nachttisch legen; sorgfältiges, regelmäßiges Eincremen nach der Arbeit und vor dem Schlafengehen ist eine Wohltat für strapazierte Hände, dabei Fingerkuppen, Zwischenräume und Handgelenke nicht vergessen
- Inhaltsstoffe wie Fette und Feuchthaltefaktoren verbessern den Feuchtigkeitsgehalt und stärken die Hautbarriere.
- Weniger ist mehr: Produkte ohne Konservierungs-, Farb- oder Duftstoffe tun der Haut gut, ohne sie zu reizen.



Sorgfältiges, regelmäßiges Eincremen ist eine Wohltat für strapazierte Hände.

Erfahrung zeigt, dass die Kombination zu den besten Erfolgen führt. Insbesondere bei einer notwendigen längeren Anwendungsdauer kommen anstelle von Kortison auch Salben mit immunmodulierenden Wirkstoffen wie zum Beispiel Tacrolimus oder Pimecrolimus zum Einsatz. Darüber hinaus kann bei mittelschwerem bis schwerem Handekzem die PUVA-Therapie Linderung bringen. Dabei handelt es sich um Bestrahlungen mit UV-Licht über einen Zeitraum von max. vier bis sechs Wochen. Wenn bei sehr schweren chronischen Formen des Handekzems die äußerliche Therapie nicht mehr ausreicht, können Vitamin-A-Produkte oder Immunmodulatoren wie Ciclosporin zum Einnehmen verordnet werden. Dabei handelt es sich um sehr stark wirksame Medikamente, die zum Beispiel bei Frauen im gebärfähigen

Alter genaue Vorsichtsmaßnahmen erfordern, wie beispielsweise eine strenge Schwangerschaftsverhütung während der Therapie.

Bei Verdacht handeln

Handekzeme können über weite Strecken unerkannt bleiben, da Symptome und Krankheitsverlauf sehr unterschiedlich sein können. Wer unter dauerhaft rissigen Händen leidet, immer wieder trockene und schuppige Stellen bemerkt, oder wem aufgeplatzte Fingerkuppen und entzündete Hautfalten an den Fingern den Alltag schwer machen, der sollte ehebaldigst einen Hautarzt aufsuchen. Je früher die richtige Diagnose gestellt und die passende Therapie eingeleitet wird, desto höher steigen die Chancen auf (wieder) gesunde Hände.

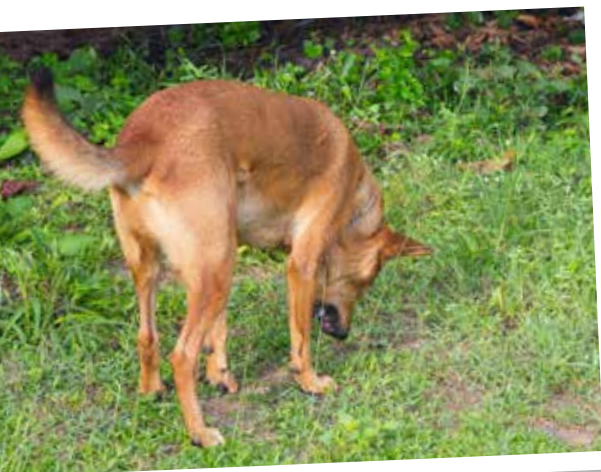
Was steckt dahinter?

Wenn der vierbeinige Liebling hustet ...

Husten ist eigentlich ein natürlicher Schutz- und Reinigungsmechanismus der Atemwege. Ausgelöst werden kann der Hustenreflex mechanisch oder chemisch durch Fremdmaterial oder Sekrete wie zum Beispiel Schleim in den Atemwegen, durch Entzündungen oder auch durch Druck, der auf die Hustenrezeptoren ausgeübt wird. Husten kann jedoch auch willkürlich erfolgen. Für den Tierhalter ist es oft sehr schwierig, Husten von Erbrechen, Würgen oder Niesen abzugrenzen.

Junge Tiere werden häufiger mit Infektionen wie dem Katzenschnup-

Für den Tierhalter ist es oft sehr schwierig, Husten von Erbrechen, Würgen oder Niesen abzugrenzen.



Husten beim Tier ist ein Symptom, kein eigener Erkrankungskomplex. Eine Vielzahl von Faktoren können Husten auslösen, die Ursache muss beim Tierarzt abgeklärt werden.



von Dr. med. vet. Michaela D'Alonzo

fenkomplex oder dem infektiösen Komplex der Atemwege der Hunde befallen, während bei älteren Tieren gehäuft Herz- und Tumorerkrankungen vorkommen können.

Chronischer, langanhaltender Husten bei der Katze spricht meist für eine Erkrankung der Bronchien. In besonders vielen Fällen liegt eine entzündliche Grunderkrankung wie Katzenasthma oder eine chronische Bronchitis vor. Bei beiden Krankheiten ist kein Erreger nachweisbar. Aber auch Parasiten können Auslöser von Husten sein, wie eine Infektion mit Lungenwürmern, die vor allem bei Freigängerkatzen nicht selten vorkommt.

Infektionen mit Viren oder Bakterien können natürlich ebenso häufig auftreten.

Wesentlich seltener sind Infektionen mit Pilzen oder Kleinstlebewesen, wie Protozoen. Sehr selten ist Lungenkrebs, der im Lungengewebe selbst seinen Ursprung hat, meist handelt es sich um Metastasen aus anderen Tumoren. Beim Hund ist die zugrundeliegende Erkrankung für die Auslösung von Husten oftmals eine Herzerkrankung.

Bei Tieren mit chronischer Atemwegsproblematik können bestimmte Maßnahmen eine Verbesserung bewirken – zum Beispiel die Reduktion von Übergewicht und die Umstellung auf ein Brustgeschirr bei Hunden. Auch das Umgebungsmanagement wie rauchfreie Umgebungsluft, Vermeidung stark staubenden Katzenstreu, reizende Putzmittel und Duftsprays in der Umgebung der Tiere kann sich positiv auf den Krankheitsverlauf auswirken.

The background of the entire page is a top-down photograph of various natural health products. In the top left, a white circle contains the red letters 'DA' above the red text 'DEINE APOTHEKE'. To the right of this circle, the words 'NATUR-HEILKUNDE' are written in large, bold, green capital letters. Below the text, there are several items: a large green leaf with several white, oval-shaped pills resting on it; a small white bowl filled with dried, brownish plant matter; a cluster of yellow, oval-shaped capsules; a group of green, capsule-shaped pills; two small amber glass bottles with white droppers; a small clear jar containing a yellowish cream or oil; and some fresh green herbs with small leaves and tiny flowers. The overall aesthetic is clean and natural.

DA
DEINE APOTHEKE

NATUR- HEILKUNDE

- **Pflanzenpower**

Natürliche Stärkung für Herz und Blutgefäße

- **Wermut**

Für eine bessere Verdauung

Pflanzenpower

für Herz und Blutgefäße

Gut fürs
Herz



Viele denken bei pflanzlichen Helfern gegen Herz-Kreislauf-beziehungsweise Venenprobleme an Weißdorn und Rotes Weinlaub. Doch es gibt einige weitere Pflanzen, welche sich positiv auf diese Bereiche anwenden lassen ...

von Mag. pharm. Stefanie Briganser

Es gibt eine Vielzahl an Herz-Kreislaufproblemen, welche die Lebensqualität beeinträchtigen können, häufig jedoch auch eine ernste Gesundheitsgefahr darstellen. Daher müssen Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems immer ärztlich

abgeklärt werden. Zur Therapieunterstützung oder bei leichten Beschwerden wie zum Beispiel niedrigem Blutdruck können Heilpflanzen zur Anwendung kommen. Auch die Berücksichtigung einiger Tipps kann ein gesundes Herz unterstützen – dazu zählen: eine gesunde, ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, in den Alltag Ruhepausen einbauen, Rauchstopp und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.

Weißdorn für einen kräftigen Herzschlag

Weißdorn – die Arzneipflanze des Jahres 2019 – war schon im Altertum als Arzneipflanze bekannt und wird seit dem 14. Jahrhundert als herzstärkendes Mittel verwendet. Er wächst in lichten Gebüsch und auf sonnigen Hängen und kommt in ganz Europa vor. Verwendung finden seine Triebspitzen, denn die Blüten enthalten Stoffe, welche zu einer erhöhten Schlagkraft des Herzens führen sowie die Durchblutung des Herzmuskels und der Herzkranzgefäße fördern. Daher wird der Weißdorn gerne beim so genannten „Altersherz“, bei



Weißdorn wird seit dem 14. Jahrhundert als herzstärkendes Mittel verwendet.



Kreislaufprobleme? Das können Sie tun!

- ausreichend trinken
- regelmäßige Ausdauerbewegung
- abwechselnde Anwendung von Wärme und Kälte, zum Beispiel „Kneipen“
- auf Genussmittel wie Alkohol, Kaffee und Zigaretten verzichten
- bei akuten Beschwerden: Beine hochlagern!

Herzbeschwerden nach Infektionskrankheiten und bei extremer körperlicher Belastung wie Bergsteigen in großen Höhen eingesetzt. Bei Symptomen wie Atemnot, vor allem unter Belastung, Beklemmungsgefühl und Brustschmerzen oder Herzstolpern sollte rasch ein Arzt aufgesucht werden. Dieser kann feststellen, ob eine Herzschwäche vorliegt und der Einsatz von Weißdorn sinnvoll ist. Extrakte aus der Pflanze können in Form von Tropfen, Kapseln oder Tabletten eingenommen werden. Auch die Zubereitung eines Tees ist möglich. Hierzu werden zwei gehäufte Teelöffel der Triebspitzen mit kochendem Wasser übergossen und nach zehn Minuten abgeseiht. Es ist zu beachten, dass Weißdorn erst nach mehrwöchiger Anwendung Wirkung zeigt und dass er nicht in der Schwangerschaft eingenommen werden sollte.

Mistel zur Unterstützung der Blutdrucktherapie

Bei der Mistel handelt es sich um einen immergrünen Halbschmarotzer, der in Europa und Asien anzutreffen ist und auf verschiedenen Bäumen wächst. Daher unterscheiden sich Mistelextrakte je nach Baum in den Inhaltsstoffen und dem Einsatzgebiet. Die Mistel findet unter anderem Anwendung zur Unterstützung der Therapie bei Bluthochdruck und in Kombination mit Weißdorn zur Verbesserung der Heizleistung und zur Stärkung des Herzmuskels. →

Mistel dient zur Unterstützung bei der Blutdrucktherapie.



Knoblauch bei hohem Blutdruck

Auch der Knoblauch wird schon seit dem Altertum aufgrund seines positiven Einflusses auf Herz, Kreislauf und Gefäße verwendet. Der Knoblauch kommt ursprünglich aus Zentralasien und wird heute weltweit angebaut. Durch die entspannende Wirkung seiner Inhaltsstoffe auf die Blutgefäße kommt es zu einer Verbesserung hoher Blutdruckwerte. Weitere Inhaltsstoffe führen zur Regulation von Blutfettwerten, und die uns durch ihren unangenehmen Geruch bekannten Schwefelverbindungen führen zu blutverdünnenden

Effekten. Daher kann der Knoblauch zur Vorbeugung von Herzkrankheiten, Kreislaufbeschwerden und Arteriosklerose eingesetzt werden. Am Markt ist auch der so genannte Schwarze Knoblauch. Dabei handelt es sich um normalen Knoblauch, der mit Hilfe von Hitze und Luft fermentiert wurde, wodurch sich die Knolle

schwarz färbt. Zubereitungen aus dem Schwarzen Knoblauch, aber auch viele Zubereitungen aus normalem Knoblauch sind geruchs- und geschmacksfrei und daher angenehm anzuwenden.

Für alle Knoblauchpräparate gilt: Werden blutverdünnende Medikamente eingenommen, sollte die Einnahme eines Knoblauchpräparates mit dem Arzt abgesprochen werden, da sich die Wirkung des Medikaments eventuell verstärken kann.

Der Knoblauch kommt ursprünglich aus Zentralasien und wird heute weltweit angebaut.



Zahlen & Fakten

Im Durchschnitt schlägt das menschliche Herz **100.000-mal** am Tag und wiegt durchschnittlich **250 bis 300 Gramm**.

Es pumpt pro Schlag ungefähr **70 bis 80 Milliliter** Blut in die Gefäße.

Das Herz erzeugt jeden Tag genug Energie, um einen Lastwagen eine Strecke von **32 Kilometern** fahren zu lassen.

Das schwerste Herz eines Säugetieres ist das von einem Blauwal, es wiegt ungefähr **700 Kilogramm!**

Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems müssen immer ärztlich abgeklärt werden!

Rotes Weinlaub lindert Schmerzen in den Beinen.

Rotes Weinlaub für dichte Gefäße

Das Rote Weinlaub wird von der roten Weinrebe gewonnen, welche zu den ältesten Kulturpflanzen gehört und schon 3.500 v. Chr. bekannt war. Es wird unter anderem in Mittel- und Südeuropa sowie Australien und Südafrika angebaut. Verwendung finden seine Blätter beziehungsweise die daraus gewonnenen Extrakte in Form von Tabletten, Kapseln, Auszügen zum Trinken, Tee, Cremes und Gelen. Seine Inhaltsstoffe haben einen entzündungshemmenden Effekt und wirken gefäßabdichtend und somit abschwellend, da keine Flüssigkeit mehr ins Gewebe gelangt. Aufgrund dieser Effekte führt das Rote Weinlaub zur Linderung bei angeschwollenen Knöcheln, Schmerzen und müden, schweren Beinen. Mit einer entsprechenden Wirkung ist jedoch erst nach ein bis zwei Wochen zu rechnen. Vor der Verwendung von Rotem Weinlaub sollten die Symptome ärztlich abgeklärt werden!

Roskastanie bei Venenschwäche und Krampfadern

Die Rosskastanie stammt ursprünglich aus Südosteuropa und dem Kaukasus, kommt heute aber fast in ganz Europa vor. Verwendet werden die Samen der Pflanze. Ihre Inhaltsstoffe führen ebenso zur Abdichtung der Blutgefäße und wirken entzündungshemmend, daher kommt sie bei Venenschwäche und Krampfadern zur Anwendung. Sie ist als Unterstützung gedacht und soll eine Standardtherapie zum Beispiel durch Stützstrümpfe nicht ersetzen. Die Rosskastanie kann in Form von Tabletten, Kapseln oder Granulaten zum Auflösen eingenommen oder als Creme oder Gel aufgetragen werden.

Werden blutverdünnende Mittel eingenommen, sollten Rosskastanienpräparate nur nach Rücksprache verwendet werden.

Nebenbei erwähnt ...

Auch gegen Venenprobleme wie zum Beispiel müde und geschwollene Beine gibt es eine Reihe an wirksamen Heilpflanzen. Ebenso können eine ausgewogene Ernährung, viel Wasser trinken, zwischendurch Beine, Knöchel und Füße bewegen, Beine nicht für längere Zeit übereinanderschlagen, regelmäßige Bewegung, Beine mit kühlem Wasser abdschen und die Durchblutung in den Beinen durch Bürsten oder Massagen anregen hilfreich sein.



Die Inhaltsstoffe der Rosskastanie wirken entzündungshemmend und dichten Blutgefäße ab.

Wermut -

für eine bessere Verdauung



Wermut wird in der europäischen Heilkunde seit Jahrhunderten verwendet. Vor allem sein ausgeprägter bitterer Geschmack machte ihn zu einem der beliebtesten Magen-Darmmittel im Mittelalter. Bitter schmeckende Heilpflanzen werden heute über den so genannten Bitterwert definiert. Dieser besagt, wie viel Milliliter Wasser ein Gramm Pflanzenmaterial noch bitter schmecken lässt. Mit einem Bitterwert von 15.000 (1 g lässt 15.000 ml oder 15 l Wasser bitter schmecken) übertrifft Wermut sogar noch den Enzian mit einem Bitterwert von 10.000 und gehört somit zu den bittersten bekannten Heilpflanzen der europäischen Heilkunde.

Bitterstoffe üben auf unterschiedliche Weise positive Wirkungen auf unsere Verdauungsorgane aus. Bereits auf der Zunge und im Gaumen regen diese Stoffe über den bitteren Geschmack reflektorisch im gesamten Verdauungstrakt die Produktion von diversen Verdauungssäften an. Dadurch wird der Nahrungsbrei insgesamt besser verdaut und Völlegefühl, leichte Bauchkrämpfe und Blähungen entstehen erst gar



Wermut gehört zu den am bittersten schmeckenden Kräutern, die wir kennen. Es ist daher nicht verwunderlich, dass diese Pflanze seit Jahrhunderten besonders bei Verdauungsbeschwerden in unterschiedlichsten Zubereitungen verwendet wird.

von Mag. pharm. Arnold Achmüller

nicht oder werden gebessert. Die Bitterstoffe des Wermuts regen auch den Appetit an. Für die Herstellung eines Tees einen Teelöffel (ca. 1 g) des getrockneten Krautes mit ca. 150 ml Wasser aufbrühen. Bei Appetitlosigkeit trinkt man diesen eine halbe Stunde vor dem Essen, bei Verdauungsbeschwerden dagegen erst nach dem Essen. Wermut war auch die Ausgangssubstanz für die Herstellung des im 19. Jahrhunderts besonders in Künstlerkreisen berühmten Absinths. Da Absinth allerdings rasch zu rauschartigen Zustän-

den führte und beträchtliche Mengen des in hohen Dosen als Nervengift wirkenden Thujons enthielt, wurde dieser ab 1910 in den meisten Ländern verboten. Seit 1991 ist Absinth mit einem streng definierten Grenzwert an Thujon wieder erhältlich. Bei der Zubereitung eines Tees erreicht man wegen der schlechten Wasserlöslichkeit des Thujons nicht diese Grenzwerte. Trotzdem den Wermuttee nicht länger als zwei Wochen lang trinken und bei einer Allergie gegen Korbblütler gänzlich darauf verzichten.

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



Wermut schmeckt bitter! Es sollte aber nicht versucht werden, den bitteren Geschmack mit Zucker zu neutralisieren.

DA
DEINE APOTHEKE

LIFESTYLE

- **Weniger ist mehr ...**

Sporttraining mit Pause

- **Ab in die Sauna!**

Gut fürs Herz

- **Rabatte & Gewinnspiele**

Weniger ist mehr Bitte Ruhe!

Auch als Hobbysportler kann die körperliche Belastung beim Training sehr hoch sein. Und das ist auch gut so; denn um fitter zu werden, führt kein Weg daran vorbei. Wir dürfen aber nicht auf entsprechende Erholungsphasen vergessen.



von Kacheata Eath, PT, MSc



Während richtige Ernährung (darüber lässt sich genüsslich streiten) dazu beitragen kann, einige unangenehme Nachwirkungen vom Training abzumildern, sind angemessene Erholung und Genesung unerlässlich, um eine fortlaufende Leistungsverbesserung sicherzustellen.

Leider vernachlässigen die meisten Hobbysportler aber die notwendige Genesung. Die Philosophie „keine freien Tage“ überwiegt sehr oft und wir fühlen uns schuldig, wenn wir das Training auslassen. In der Realität kann es jedoch vorteilhafter sein, zwei oder drei Tage pro Woche auszurufen und sich zu erholen als zu viel zu trainieren. Überanstrengen wir unseren Körper und gönnen ihm nicht genügend

Ruhe, kann das gravierende Auswirkungen haben. Dies wirkt sich nicht nur auf die körperliche Leistungsfähigkeit aus. Es kann auch zu einer schlechten Immunfunktion, neurologischen Veränderungen, hormonellen Störungen und Depression führen.

Nicht bloß herumsitzen

Wenn wir Erholung sagen, heißt das nicht, herumzusitzen und darauf zu warten, dass sich unsere Muskeln reparieren, vielmehr sollten Sportler

eine aktive Rolle im Genesungsprozess einnehmen. Dies beinhaltet die Konzentration auf richtige Ernährungspraktiken sowie auf genügend Schlaf, aktives Mobilisieren und sogar andere Erholungstechniken wie Saunieren und Kontrastduschen. Ein richtig konzipiertes Trainingsprogramm sollte sowohl Trainingsperioden als auch Ruhe- und Erholungsphasen einplanen, da Verletzungen bekanntlich sehr leicht auftreten können, wenn sich der Körper nicht in einem Höchstmaß an geistiger und körperlicher Verfassung befindet. Die Dauer und Art der benötigten Erholung hängt jedoch nicht nur davon ab, wie hart oder wie lange wir trainiert haben. Sie hängt auch von externen Faktoren wie Ernährung, Stress, Gesundheit und vielem mehr ab. Unterschied-

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

TIPP

Sinnvolle Pausen

Schlaf

Während des Schlafs produziert der Körper Hormone und Wachstumsfaktoren, die für die Reparatur und das Wachstum des Körpergewebes notwendig sind. In der dritten und vierten Schlafphase ist die Stoffwechselaktivität am niedrigsten und die Wachstumshormonausschüttung am höchsten.

Sauna

Infrarotsaunas sind eine großartige Möglichkeit, wenn es darum geht, die Erholung von Sportlern zu verbessern. Im Vergleich zu herkömmlichen Trockensaunen, in denen nur die Umgebung erwärmt wird, verwenden IR-Saunas Infrarotlampen, um den Körper direkt bis zu 4 cm unter der Haut zu erwärmen. Die Durchblutung wird verbessert und die Muskeln entspannen sich.

Kontrastduschen

Warm-/Kalt-Duschen können Muskelkater lindern. Das heiße Wasser hilft, die Blutgefäße zu erweitern und die Durchblutung zu steigern, während das kalte Wasser die Blutgefäße verengt. Dieser Kontrast erzeugt einen „Pump“-Effekt, der dabei hilft, Milchsäure und andere Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen, die sich während des Trainings ansammeln.

Massagen

Massagen helfen Spannungspunkte in den Muskeln anzuvisieren. Durch das Ausüben von verschiedenen Techniken auf die Muskeln können sich diese entspannen und flexibler werden.

Tipps für einen guten Schlaf finden Sie unter www.deineapotheke.at/gesundheit/im-fokus

Erholsamer Schlaf dient der Regeneration am meisten.

liche Bedingungen – sowohl geistige als auch körperliche – erfordern unterschiedliche Methoden der Genesung, um gesund zu bleiben. Ruhe- und Erholungsphasen bieten dem Körper die Möglichkeit, sich selbst zu regenerieren. Das Ausmaß der Schädigung Ihres Körpers variiert je nach Sportart und Trainingsintensität oder -dauer. Beispielsweise werden beim Krafttraining mit schweren Gewichten Muskelfasern beansprucht und reißen, was eine gewisse Reparaturzeit erfordert. Selbst wenn wir längere Zeit wandern oder laufen, wird das Skelettsystem belastet und es besteht die Gefahr von Mikrorissen in den Knochen. Zum größten Teil kann sich der Körper ziemlich schnell anpassen und sich von körperlichen Anstrengungen erholen,

solange die Bedingungen stimmen. Manchmal aber müssen wir eben ein wenig nachhelfen.

Aktive Erholung

Moderates Schwimmen, Radfahren oder Laufen sind großartige aktive Maßnahmen nach intensivem Training für Sportler, die sich aktiv erholen möchten. Die aktive Erholung ist die effektivste Methode zur Senkung des Laktatwertes im Blut.



Wenn schon sitzen, dann in der Sauna!

Geringeres Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisiko Ab in die Sauna!

Herzinfarkt, Schlaganfall, Aortenaneurysma und Herzinsuffizienz sind Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, die nach wie vor zu den häufigsten Todesursachen zählen. Ein deutlich reduziertes Risiko, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu versterben, haben allerdings Personen, die häufig die Sauna besuchen. Zu dieser Erkenntnis gelangten Doz. Dr. Peter Willeit, Neurologe und Epidemiologe an der Medizin Uni Innsbruck und Jari A. Laukkanen von der Universität Ostfinnland anhand vergleichender Analysen aus Daten der finnischen KIH-D-Studie. Darin wurden Daten von 1.688 Männern und Frauen (51 %) zwischen 53 und 74

Jahren seit Mitte der 1980er-Jahre erhoben und ausgewertet.

Häufiges Saunabad schützt Männer und Frauen

Im Beobachtungszeitraum von 15 Jahren verstarben 181 Studienteilnehmer an Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Nach Berücksichtigung möglicher sonstiger Einflussfaktoren konnte für die Häufigkeit und Dauer von Saunabesuchen ein eindeutiger Zusammenhang ermittelt werden: Finninnen und Finnen, die vier- bis siebenmal wöchentlich die Sauna besuchten, hatten ein um 70 Prozent geringeres Risiko, im Beobachtungszeitraum an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu

versterben; bei jenen, die zwei- bis dreimal wöchentlich saunierten, war dieses Risiko immerhin noch um 29 Prozent reduziert. „Diese für Männer bereits zu einem früheren Zeitpunkt bestätigte Korrelation konnten wir nun auch für Frauen eindeutig nachweisen und damit eine Lücke in der wissenschaftlichen Literatur schließen“, führt Dr. Willeit die genderspezifische Relevanz der Untersuchung ins Treffen.

Außerdem kamen die Forscher zu folgender Erkenntnis: Wer länger als 45 Minuten pro Woche in der Sauna schwitzt, hat das vergleichsweise niedrigste kardiovaskuläre Risiko.



GESUNDHEIT

NATURHEILKUNDE

LIFESTYLE

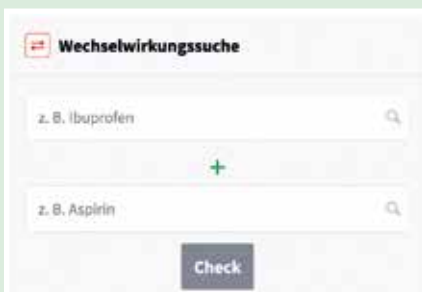
ARZNEIMITTELINFOS

APOTHEKEN



Das passiert auf
www.DeineApotheke.at

Med-Check & Co. Gratis Tools



Kennen Sie schon den Medikamenten-Check auf www.DeineApotheke.at? In der Präparate-suche kann man alle in Österreich erhältlichen Arzneimittel nachschla-

gen. Erstmals steht den Österreichern zudem eine valide Wechselwirkungssuche zu in Österreich erhältlichen Medikamenten und Wirkstoffen zur Verfügung. Geben Sie einfach zwei Präparate oder Wirkstoffe ein und klicken Sie auf den „Check“-Button. Ein weiteres nützliches Tool ist unsere Apothekensuche. Mit wenigen Klicks finden Sie die nächstgelegene Apotheke, inklusive Kartenansicht, genauer Adresse, Telefonnummer und Weblink. Schnell etwas nachsehen: Unsere kostenlosen Tools sind auch für die mobile Ansicht optimiert.

Meist gelesen:

- **Weihrauch:** wirkt schmerzstillend
- **Rissige Mundwinkel:** Tipps zur Heilung
- **FODMAPs:** Ernährung bei Reizdarm

© Facebook 2019



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



DA-
Gewinn-
spiel

„DA – Deine Apotheke“ verlost zwei Nächte für zwei Erwachsene und zwei Kinder samt Halbpension im Ortner Eschenhof****. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Eschenhof“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 29. Februar 2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

© Gert Perauer

Ortner Eschenhof**** Immer mit der Ruhe

A nkommen, tief durchatmen, beruhigt ausschlafen. Als Gegenmittel zu Hektik und Tempo im Alltag hat die Familie Ortner in ihrem Eschenhof einige gute Tipps parat. Eine Massage hier, ein Kapitel im Lieblingsbuch dort, ein ausgiebiges Gourmet-Menü da. Genug vom Stress auf der Skipiste im Winter und Urlaubshektik im Sommer? Warum nicht einfach mal ein wenig Tempo rausnehmen? Am besten bei den Spezialisten für Ruhe und Regeneration im Thermendorf Bad Kleinkirchheim im Süden Österreichs. Zu jeder Jahreszeit lockt der Eschenhof vor allem jene Gäste an, die aufgehört haben, Zeit mit Eile zu verwechseln. „Alpine Slowness“ heißt das Stichwort. Als grüne Inspiration helfen die umliegenden sanften Kuppen der Nockberge – ein vielfältiges Biosphärenreservat, das sich auch auf leisen Schneeschuh-Sohlen erwandern lässt. Die grüne Jahreszeit bringt hingegen ein ganzes Netz an Wanderwegen und Bike-Touren inmitten von Blütenmeeren und

grünen Almen. Die Kräfte der Natur werden in Ortner Eschenhof bewusst und bestens eingebunden, mit fein abgestimmten Aktivitäten wie etwa Wanderungen zum Sonnenauf- und untergang und nicht zuletzt durch das wärmende Thermalwasser. Das heilkräftige, wohltemperierte Nass sprudelt im nahen „Römerbad“ und in der benachbarten Therme St. Kathrein, beide ein vergnügliches Wasser- und Plantscherlebnis für die ganze Familie. Im Haus selbst lockt ebenfalls ein umfangreiches Wellnessangebot, von Hallen- und Freibad über Kräutersauna und Sole-Grotte bis hin zu „Tom + Tinas Schwitzstadel und Dampfgrotte“, eine sanfte Version, in der sich auch der Nachwuchs wohlfühlt. Dass die Kids Spaß haben und sich im Eschenhof herzlich geborgen fühlen, dafür sorgen der betreute Kinderclub mit Ausflügen in die Wunderwelt der Natur, viel Platz zum Spielen im Kinderpavillon und sogar ein Rundum-Babyservice.



Einzigartige Urlaubserlebnisse mit Kindern versprechen die 34 family austria-Mitgliedsbetriebe in Österreich: Ob Bio-Bauernhof, Wellnesshotel oder Appartement – leuchtende Kinderaugen und entspannende Momente für Erwachsene sind garantiert.
www.familyaustria.at

KONTAKT

Ortner Eschenhof** Alpine Slowness | Familie Ortner Wasserfallweg 12 9546 Bad Kleinkirchheim Tel. +43 42 40 / 82 62 E-Mail: hotel@eschenhof.at www.eschenhof.at**

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

Exklusive Rabatte & Gewinnspiele für DA-Leser

Golden Girls

Wer ein Fan der reizenden Damen war, wird die Bühnenfassung der Kult-Comedy-Serie in der Komödie am Kai lieben. Es spielen Edith Leyrer, Ulli Fessler, Irene Budischowsky, Margot Ganser-Skofic, Natascha Shalaby, Peter Kuderna und Christian Spatzek. Wir verlosen 1x2 Karten für den 14.3.2020; Infos:

www.komoedieamkai.at

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Golden Girls“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 29.02.2020.



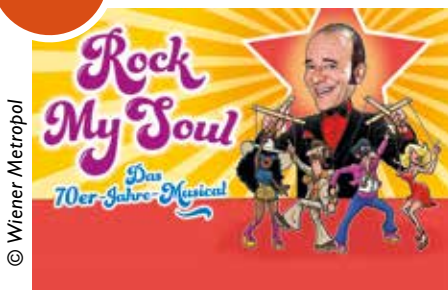
© Komödie am Kai

Rock my Soul - Das 70er-Jahre-Musical

Niemand Geringerer als Andy Lee Lang versetzt das Wiener Metropol am 13.3.2020 zurück in die Zeit der wilden 70er. 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 „Rock my Soul“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 29.02.2020.

- 15 %



© Wiener Metropol

Forever Amy

Amy Winehouse zählt ohne Zweifel zu den größten und kontroversesten Persönlichkeiten der Musikgeschichte. Die fulminante Show „Forever Amy – featuring Amy's Original-Band“ bringt acht Jahre nach ihrem Tod die Original Band in die Wiener Stadthalle, die den zeitlosen Sound mit Amy gemeinsam kreiert hat. Als Frontfrau konnte die Jazz- und Soulsängerin Alba Plano gewonnen werden. Wir verlosen 1x2 Karten für den 26.3.2020; außerdem gibt es mit dem Kennwort „Apotheke“ für alle DA-Leser, die sich nicht auf ihr Glück verlassen wollen, 10 Prozent Ermäßigung auf den Ticketpreis.*

- 10 %



© Luca Pellizaro

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Amy“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 29.02.2020.

Vor dem Frost - ein Wallander-Krimi

Es beginnt mit Schwänen, die als lebende Fackeln in den Tod fliegen. Feuerattacken auf weitere Tiere folgen. Junge Frauen verschwinden, Menschen werden ermordet. Kirchen brennen. Und im Zentrum der Ermittlungen stehen Kurt Wallander, Schwedens berühmtester Kommissar, und seine Tochter Linda, die noch nicht einmal ihren Polizeidienst angetreten hat. Schon bald ist sie nicht nur Jägerin, sondern auch Gejagte ... Wir verlosen 2x2 Karten + je ein Glas Kattus-Sekt für die Vorstellung am Samstag, dem 21.3.2020 im Wiener Kattus-Keller, Billrothstraße 51, 1190 Wien.



© Hans Pramner

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Wallander“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 29.02.2020.

*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.

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

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

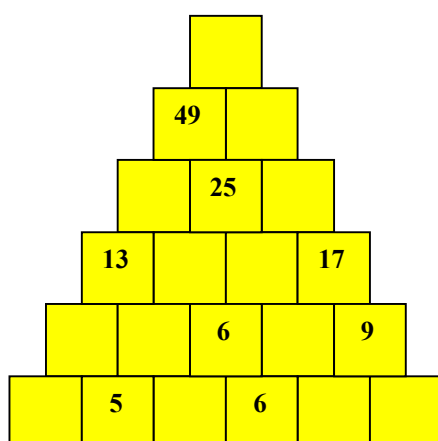
6	4	3	2	8	1	9	5
5	7	9	3	4	6	2	8
1	2	8	7	5	6	4	3
3	1	7	8	6	4	5	2
2	9	6	5	1	7	4	3
4	8	5	3	2	1	7	6
7	3	1	4	9	5	8	6
8	6	4	1	2	3	7	9
9	5	2	6	7	8	3	1

Auf Lösung Sudoku

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

RECHENPYRAMIDE

Das Ergebnis der benachbarten Zahlen steht jeweils im mittig darüber stehenden Kästchen. Füllen Sie die leeren Felder bis zur Spitze der Pyramide aus!



KRAPFEN-LOGICAL

Die Gastgeber haben auf der Faschingsfeier eine große Anzahl an Krapfen für ihre Freunde vorbereitet; es handelt sich um eine runde Zehneranzahl an Krapfen. Paul verschlingt bei der Faschingsparty 6 Krapfen, Noelle 2 weniger als Paul. Herwig isst die Hälfte von Paul, Colin einen weniger als Herwig. Michaela schmecken die Krapfen nicht besonders gut, daher isst sie nur die halbe Anzahl an Krapfen, die Colin gegessen hat. Romy und Tobias teilen sich den Rest auf den nächsten Zehner.

Wie viele Krapfen waren es insgesamt und wie viele Krapfen hat jeder einzelne gegessen?

STÄDTE-ANAGRAMME

Ordnen Sie die Buchstaben der Wörter neu an, sodass als Lösungswörter verschiedene österreichische Städte entstehen!

INFEKTUS - _____

WEIN - _____

ABEND - _____

SUDELNEI - _____

FLUGKARTEN - _____

BIRNROND - _____

KIRCHFELD - _____

AURUM - _____

Auflösungen

Rechenpyramide
105
49 56
24 25 31
13 11 14 17
8 5 6 9
3 5 0 6 2 7

Krapfen-Logical
Paul: 6, Noelle: 4, Herwig: 3, Colin: 2, Michaela: 1, Romy und Tobias: je 2. Es waren insgesamt 20 Krapfen.

Städte-Anagramme
INFEKTUS - KUFSTEIN
WEIN - WIEN
ABEND - BADEN
SUDELNEI - NEUSIEDL
FLUGKARTEN - KLAGENFURT
BIRNROND - DORNBIEN
KIRCHFELD - FELDKIRCH
AURUM - MURAU

Eucerin®

AtopiControl



NEURODERMITIS?

– BERUHIGT JUCKREIZ SOFORT

96 %
der Verwender bestätigen:

| Zieht schnell ein
| 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