

DA

DEINE APOTHEKE



Allergie
bekämpfen
mit Ihrer
Apotheke

Hatschiii

Tipps & Mittel gegen
Heuschnupfen

Wenns haarig wird

Haarausfall: Ursachen
und Behandlung

Ihr Vorteil

So profitieren Sie von
der e-Medikation

OHNE INJEKTION



LSF 30

40x KLEINERES HYALURON FÜR NOCH TIEFERE WIRKSAMKEIT* EFFEKTIVE FALTENAUFFÜLLUNG

Durch die hocheffektive Formel lassen sich selbst die tiefsten Falten von innen auffüllen: Die 40x kleineren Hyaluron Moleküle dringen noch tiefer in die Haut* ein und verdoppeln das hauteigene Hyaluron.

Exklusiv in Apotheken.

www.eucerin.at



[eucerin.pflege](https://www.facebook.com/eucerin.pflege)

* Enthält kurzkettige Hyaluronsäure, die 40x mal kleiner ist als die ebenfalls enthaltene herkömmliche langkettige Hyaluronsäure und dadurch noch tiefer in die epidermale Hautschicht eindringt.

Eucerin®

MEDIZINISCHE KOMPETENZ
FÜR SCHÖNE HAUT



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Tagtäglich gibt es neue Informationen in den Medien, neue Zahlen werden veröffentlicht. Die Rede ist natürlich vom Coronavirus und ebendieses hat die öffentliche Berichterstattung fest im Griff. Ohne Zweifel: Das Coronavirus hat sich zur Pandemie ausgeweitet und das ist per se beunruhigend. Was sich mir allerdings nicht erschließt, ist die Art, wie die Öffentlichkeit damit umgeht. Neulich konnte ich lesen, dass Atemschutzmasken über Amazon statt um die handelsüblichen vier oder fünf Euro um mehr als 90 Euro angeboten wurden. Und das obwohl zwischenzeitlich wirklich jeder Experte den Nutzen zum Schutz vor einer Ansteckung verneint hat. Auch der Preis für Desinfektionsmittel hat sich exponentiell stark erhöht. Und jeder, der durch die Supermärkte schlendert, weiß, dass das Wort „Hamsterkauf“ nicht nur angedichtete Schlagzeilen der Boulevardpresse sind. Weil ich oben die Zahlen erwähnt habe: Mitte März sind weltweit rund 170.000 Coronavirus-Infektionen und rund 6.600 Todesfälle gemeldet worden. Rund 80.000 Menschen waren zu dem Zeitpunkt wieder genesen. Zum Vergleich: Laut WHO kommt es jährlich zu drei bis fünf Millionen schweren Grippefällen mit bis zu 650.000 Todesfällen. In solchen Sphären bewegt sich das Coronavirus aktuell Gott sei Dank noch nicht, die Ausbreitung geht aber extrem rasch voran. In Deutschland geht man davon aus, dass 60 bis 70 Prozent der Bevölkerung infiziert werden könnten. Findet das in einem kurzen Zeitraum statt, kann kein Gesundheitssystem der Welt den Ansturm bewältigen. Vorsicht und Verzicht sind dieser Tage wohl die wichtigsten Begleiter.

Passen Sie auf sich auf und bleiben Sie gesund.

Ihr DA-Team

Ihr Andreas Feichtenberger
Chefredakteur

Die aktuellen Gewinnspiele im Heft:



© Hotel Kvarner Palace

Seite 48

Gewinnen Sie 4 Übernachtungen für zwei Personen im Hotel Kvarner Palace ...



© Stefan Musil

Seite 58

... oder 2x2 Tickets für das Wienerlied-festival wean hean.

Inhalt

*Viel Spaß
beim Lesen!*

3 Editorial

6 kurz & bündig

„Seltene Erkrankungen“

Gastro-Rauchverbot: Österreich verbessert sich
Bernsteinketten & Co.

Nagelpilz: Mehr als ein kosmetisches Problem

Gesundheit

10 Pollen in der Luft

Wenn die Nase läuft

14 Schüßler Salze

Alle Jahre wieder Heuschnupfen?

16 e-Medikation

Was sie ist und wie Sie profitieren!

20 Tipps von der Apothekerin

Pflanzliche Bittermittel

22 Luft im Bauch

(K)ein Tabu!

26 FSME-Impfen schützt!

Mutter & Kind

29 Arzneiformen

Allergie-Pen

30 Das Haar in der Suppe?

Haarausfall muss nicht sein

34 Tierapotheke

Tierische Senioren

36 Vitamin D: Status abklären

Naturheilkunde

38 Schmerzhafte Wasserlassen

Naturheilkunde bei Harnwegsinfekten



10 Die Pollenflugzeit ist wieder da!



16

Auch die Apotheken sind mit dem
e-card-System ausgestattet ...

30

Nicht gefährlich,
aber belastend:
Haarausfall



- 41 Warzen den Kampf ansagen
 42 Heilpflanzen: Gänsefingerkraut
 Linderung bei Krämpfen
 43 Wenn sich die Welt dreht ...
 44 Überlastete Achillessehne
 Der Dungal-Tipp
 46 Was Frauen den Schlaf raubt

38

Gegen Harnwegs-
infekte ist ein
Kraut gewachsen!

Lifestyle

- 49 Vitalküche
 Essen als Lebenselixier
 52 Balancetraining
 Alles im Gleichgewicht?

- 54 Naturreine Kosmetika
 Masken, Bäder & Kuren

- 59 Rätsel & Sudoku

Gewinnspiele

- 48 Hotel Kvarner Palace
 58 Gewinnspiele & Rabatte

42

Gänsefingerkraut
– das altbewährte
Krampfkraut



54

So machen Sie Masken
ganz ohne „Chemie“

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.



Achtung Bernsteinketten & Co.

In der März-Ausgabe von „DA – Deine Apotheke“ hat leider der Fehlerteufel zugeschlagen und so ist auf Seite 40 ein falscher Text „hineingerutscht“. Wir bitten um Entschuldigung. Hier nun der richtige: Die Verwendung von Bernsteinketten bei Säuglingen und Kleinkindern ist sehr beliebt. Aufgrund einiger aktueller Unfälle in der Schweiz hat die renommierte Fachzeitschrift Swiss Pediatrics vor der damit verbundenen Strangulationsgefahr gewarnt. Zerreißt die Kette nicht, kann das Kind damit hängen bleiben, jedoch wegen der Atemnot nicht um Hilfe rufen. Auch aus Frankreich wird berichtet, dass in Frankreich jährlich 30 Fälle von Strangulationsunfällen durch in der Nähe des Bettchens befindliche Vorhangkordeln, Bernstein-Halsketten und andere Halsketten erfasst werden. Es gibt derzeit keinen objektiven Hinweis, der einen positiven Effekt von Bernstein auf das Zahnen belegen kann. Hingegen muss natürlich bezweifelt werden, dass die deutlich billigeren Halsketten aus Bernsteinimitation-Plastikperlen von



irgendwelchem Nutzen sein können. Alle können hingegen eine Gefahr für das Kind darstellen. Es wird daher dringend empfohlen, diese Ketten entweder zu vermeiden oder sich

zumindest zu vergewissern, dass die Halskette beim geringsten Zug reißen kann. Man sollte auch darauf achten, dass die Perlen beim Zerreißen der Halskette sich von dieser nicht lösen und das Kind sie nicht verschlucken oder inhalieren kann. Als Alternative kann eine einzelne echte Bernsteinperle verwendet werden, durch eine kurze Kette an der Kleidung des Kindes befestigt, wie dies auch für Schnuller üblich ist. Eine Publikation von 233 Strangulationsfällen in 119 Notfallstationen in den USA hat die Sicherheitskommission der Vereinigten Staaten veranlasst, den Verkauf von an Halsketten befestigten Schnullern verboten. Diese Empfehlung wurde ebenfalls in Europa übernommen, jedoch nicht für die Bernsteinketten.



300 Millionen Betroffene „Seltene Erkrankungen“

400.000 Menschen leiden in Österreich an einer „Seltene Krankheit“ – weltweit sogar rund 300 Millionen.

Mit dem nationalen Plan für Seltene Krankheiten hat das Bundesministerium 2014 erstmals die Grundlage für eine Verbesserung der Situation geschaffen. Die Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie (ÖGDV) und die Universitätskliniken für Dermatologie haben diesen Plan aufgenommen und ihre Bemühungen, Betroffene mit seltenen dermatologischen Erkrankungen wie Epidermolysis bullosa („Schmetterlingskinder“) und Ichthyosen (Fischschuppen-Erkrankung) zu helfen, intensiviert. Zwei Expertise-Zentren für so genannte Genodermatosen – das sind genetisch bedingte, seltene Hautkrankheiten – sollen Betroffene bestmöglich unterstützen.

„Für immer mehr Erkrankungen gibt es ursächliche Therapien. Je früher so eine gezielte Behandlung beginnen kann, desto eher kann der Krankheitsverlauf gestoppt oder verlangsamt werden“, so Sylvia Nanz, Medical Director bei Pfizer Austria.

Gastro-Rauchverbot Österreich hat sich verbessert

Im neuen Ranking „Tobacco Control Scale 2019“ der europäischen Krebsligen in Kooperation mit der Weltgesundheitsorganisation findet sich Österreich nunmehr auf dem 20. Rang, 2018 war es noch der 35. und letzte Platz gewesen.

Im Rahmen des Rankings werden die teilnehmenden Staaten aus Europa mit Punkten in verschiedenen Kategorien bewertet. Das sind zum Beispiel der Preis für Tabakprodukte, Rauchverbote an öffentlichen Orten, Gesundheitswarnungen, Therapieangebote für Raucher etc. An der Spitze liegt weiterhin Großbritannien vor Frankreich und Irland. Schlecht schneidet Österreich nach wie vor bei den Preisen für Tabakwaren ab.

Nagelpilz Mehr als ein kosmetisches Problem

Nagelpilz (Onychomykose) ist eine Infektionskrankheit und damit kein rein kosmetisches Problem.

Meist geht die Krankheit mit einem großen Leidensdruck einher. Ältere Menschen sind aufgrund von Durchblutungsstörungen anfälliger, ab dem 65. Lebensjahr ist jeder Zweite von Nagelpilz betroffen. Eine große Rolle spielt zudem die genetische Veranlagung. Senioren behandeln ihre Erkrankung bisweilen deshalb nicht, weil entsprechende Produkte teuer sind. Bei Diabetikern birgt eine Mykose am Fuß als Eintrittspforte für

Bakterien eine große Gefahr. Die lokale Behandlung mit Lacken oder Lösungen gilt als Fundament der Nagelpilzbehandlung. Die Erreger werden so einschließlich der sehr resistenten Sporen nachhaltig beseitigt. Eine medikamentöse Therapie kommt im Falle von mehreren erkrankten Nägeln und schwerem Befall einzelner Nägel hinzu. Ist der Nagel verdickt, sollte die infizierte Nagelmasse entfernt werden.

Begleitmaßnahmen

Für einen langfristigen Therapieerfolg ist es ratsam, Schuhe und Socken zu desinfizieren. Das Waschen von Strümpfen bei 40 °C reicht nicht aus, um lebende Pilzelemente abzutöten.

Tritt Fußpilz parallel auf, sollte dieser zwei Wochen lang täglich mit Salbe, Lösung oder Spray mittherapiert werden.



Nagelpilz?

75% aller Betroffenen wünschen sich rasch SCHÖNERE NÄGEL.*



Medizinprodukt PZN 4296084

**Hellet auf
&
Bekämpft**



PZN 4776424

**Deckt ab
&
Bekämpft**

nailner®
www.nailner.at

NEU Nailner TREAT & COLOUR

Viele Frauen verwenden normalen Nagellack auf ihren befallenen Fussnägeln. Dieser hilft jedoch nicht.

- Der atmungsaktive Nagellack bedeckt die verfärbten Fussnägel
- Wirksamkeit belegt bei Nagelpilz





**DA-
Gewinn-
spiel**

Mitmachen & mit Glück eines von 3 Büchern gewinnen

Kreative Handarbeit & Müllvermeidung

Sieben Autorinnen haben sich für dieses Buchprojekt zusammengetan: Das Ergebnis sind detaillierte Näh-, Strick- und Häkelanleitungen für unterschiedlichste Taschen – vom Obstnetz bis zum Brotbeutel, von der Umhängetasche bis zum Rucksackbeutel. Inklusive Materialkunde.

Alle Infos zum Gewinnspiel unter:

www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps

Taschen machen statt Plastiksachen

von Manuela Gaßner, Jasmin Konrad, Katharina Spreng, Eva Scharnowski, Frederike Matthäus, Romana Zirk und Manuela Seitter

2020, Frech Verlag

ISBN: 978-3-7724-4815-7, 17,50 €

Meist gelesen:

- **Fieber messen**
Das ist zu beachten
- **Lavendel**
Die Heilpflanze entspannt
- **Triglyceride**
Energiereserve des Körpers

Schon angemeldet? DA-Newsletter



Mit unserem kostenlosen Newsletter bleiben Sie in Sachen Gesundheit immer auf dem Laufenden. Wir informieren Sie darin jeden Monat über die Top-Stories der neuen Ausgabe von „DA – Deine Apotheke“ und über Neuigkeiten aus der Redaktion. Außerdem stellen wir die spannendsten Beiträge unseres Online-Portals vor. Rufen Sie einfach www.deineapotheke.at auf und scrollen Sie bis nach unten. Dort finden Sie den Anmelde-Button.

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

© Facebook 2019



... hier das Ergebnis



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

*Eule oder Lerche?
Die innere Uhr tickt
bei jedem anders.*



- **Pollen in der Luft**

So können Sie die Beschwerden lindern

- **Kampf der FSME**

So schützen Sie Ihr Kind und sich selbst

- **Das Haar in der Suppe**

Haarausfall richtig behandeln



Noch mehr
zum Thema „Allergie“
finden Sie unter:

www.DeineApotheke.at

*Cover-
story*

Wenn die Nase läuft und die Augen jucken ...

Allergiker werden inzwischen immer seltener verschont: Die Pollenflugzeit setzt im Jahr nur noch zwei Monate – nämlich im Oktober und November – aus.



von Mag. pharm. René Gerstbauer

Die Purpurerle macht im Dezember den Anfang, gefolgt von Erle und Hasel im Februar und März. Kurz danach belasten Esche sowie Birke – und die Gräserpollen sind im Anmarsch. Beifuß und Ragweed bilden den Abschluss.

Blütenstaub, wohin man sieht

Zu Zeiten der Spitzenbelastung setzt sich der Blütenstaub in einer dichten Schicht an Fenstern und anderen Oberflächen ab. Ein einzelnes Pollenkörnchen ist mit bloßem Auge aber nicht zu erkennen. In der Forschung werden einzelne Pollen in Mikrometern gemessen, also in Hunderttausendstel Metern. Erst, wenn sich Hunderte Pollen zu ganzen Ballen bilden, sind sie auf Oberflächen oder in der Luft zu erkennen. Dann können sie auch von Insekten leicht transportiert werden. Für die Pollenallergiker sind die Pollenbällchen aber unbedenklich. Vielmehr sind es die windbestäubten Pollen von mikroskopischer Größe, die tief in die Atemwege eindringen und schwere Reaktionen hervorrufen können. Auf die eingeatmeten Pollen reagiert ein Heuschnupfenpatient mit einem Abwehrreflex. Das Immunsystem ruft eine Entzündung hervor, um gegen die Pollen vorzugehen. Daraus resultieren die bekannten Heuschnupfensymptome.

Immunsystem in Alarmbereitschaft

Der Allergieprozess findet in zwei Schritten statt: Beim ersten Zusammentreffen zwischen Allergen und Immunsystem finden im Körper noch →



WELEDA

Seit  1921

UNSERE
Nr. 1
AUGEN-
TROPFEN*

DIE GRÜNE LÖSUNG BEI ROTEN AUGEN.

Euphrasia D3

DIE SCHNELLE HILFE AUS DER NATUR

- ✓ Frei von Konservierungsstoffen
- ✓ Gut verträglich und leicht dosierbar
- ✓ Für die ganze Familie, für Kinder ab 2 Jahren

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.at

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformationen, Arzt oder Apotheker. **Weleda Ges.m.b.H. & Co KG, A-1220 Wien**

*meistverkauftes OTC-Präparat der Weleda im Segment Auge, Stand Dezember 2019



Gerötete
Bindehaut –
unangenehme
Neben-
erscheinung

Etwa 15 Prozent der Bevölkerung leiden an einer Allergie gegen Birkenpollen.

keine Reaktionen statt. Das Immunsystem steht nun in Alarmbereitschaft und bildet Antikörper – so genannte Immunglobuline. Nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip passen sie mit dem Allergen zusammen. Beim zweiten Zusammentreffen mit dem Blütenstaub reagiert das Immunsystem nun mit einer allergischen Reaktion. Der zweistufige Vorgang wird als Sensibilisierung bezeichnet. Bei jedem Eindringen der Pollen über die Atemwege oder Schleimhäute erkennen die weißen Blutzellen sie wieder. Stets bilden sie die Antikörper, die sich mit dem Allergen zusammenschließen. Die Antikörper befinden sich dabei auf besonderen Immunzellen, so genannten Mastzellen. Beim Kontakt mit dem Allergen setzt die Mastzelle entzündungsfördernde Botenstoffe frei, die ihrerseits weitere Immunzellen stimulieren. Bei den Botenstoffen handelt es sich um Histamin. Am Ende der Reaktionskette rufen Histamine die klassischen Symptome hervor, etwa Niesen, Husten oder Hautausschläge.

Der zweistufige Allergieprozess ähnelt dem einer Erkältung. Tatsächlich handelt es sich bei der Pollenallergie um einen Fehlalarm: Das Immunsystem sieht das Allergen als einen Schädling an und geht mit der Sensibilisierung aktiv gegen es vor.

Wenn nicht behandelt wird ...

Wird die Allergie nicht behandelt, kann sich Heuschnupfen in manchen Fällen zu einem allergischen Asthma fortbilden. Damit gehen Atemwegsprobleme, ein trockener Husten und plötzliche Luftnot einher. Heuschnupfen gehört zudem zu den Allergien, die bei Betroffenen mit seelischen Beschwerden einhergehen.

Lästige Symptome einer Pollenallergie

- Fließschnupfen mit wässrigem Sekret
- verstopfte Nase
- häufiger Niesreiz
- Juckreiz und Fremdkörpergefühl in den Augen
- Rötung der Bindehaut
- im Extremfall: Bindehautentzündung
- Tagesmüdigkeit
- Konzentrationsstörungen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen



Tipps vom Apotheker

- Pollenflugkalender verwenden → auch als App mit Warnfunktion verfügbar → www.pollenwarndienst.at
- benutzte Kleidung nicht im Schlafzimmer ablegen
- Wäsche nicht im Freien trocknen lassen
- Haare täglich waschen
- Pollengitter für Fenster verwenden (auch für die Lüftung im Auto erhältlich)
- Aktivitäten im Freien bei starkem Pollenflug meiden



Hilfe aus Ihrer Apotheke

Da die Nasenschleimhaut am stärksten betroffen ist, eignen sich Salzlösungen, etwa als Nasenspülsalz, dank ihrer reinigenden Wirkung. Die Lösung wird in Wasser aufgelöst und mithilfe einer Nasendusche angewendet. Alternative für Unterwegs: Meerwassersalzspray. Viele Präparate sind gut verträglich und können Allergene, Schleim oder sonstige Partikel aus der Nase spülen.

Viele Pollenallergiker klagen, dass der Nasenschleim mit der Zeit zäher wird. Pflanzliche Präparate mit ätherischen Ölen wie Eukalyptus können helfen, den festsitzenden Schleim zu lösen. Säfte, Tropfen, Sprays und Nasenöle aus Ihrer Apotheke normalisieren die Sekretbildung zusätzlich. Antihistaminika sind als Nasensprays oder Augentropfen

zur lokalen Behandlung von Fließschnupfen, Juckreiz und Augenbeschwerden verfügbar. Die Antihistaminika wirken unmittelbar an der Schleimhaut und hemmen Histaminrezeptoren. So verhindern sie, dass der entzündungsfördernde Botenstoff Histamin an den Rezeptoren andocken kann. Die Wirkung setzt bereits nach 15 bis 60 Minuten ein und hält mehrere Stunden an. Zur Hauptblütezeit ist eine tägliche Anwendung sinnvoll, um eine dauerhafte Wirkung zu erzielen. Bei akuten Beschwerden der Nase kommen abschwellende Nasensprays zum Einsatz. Diese leisten unmittelbar eine Abhilfe, können aber auf Dauer die Schleimhäute austrocknen. Somit sind diese maximal dreimal täglich und längstens eine Woche anzuwenden.

Das können Sie tun

Damit weniger Pollen ins Schlafzimmer gelangen, sollten Sie die Fenster stets geschlossen halten. Möchte man auf Frischluftzufuhr nicht verzichten, können Pollenschutzgitter angebracht werden. Auf dem Land ist die Pollenbelastung am Vormittag am stärksten, in der Stadt häufig erst am Abend. Wenn es regnet, steigt die Belastung in der ersten Stunde massiv an. Nach einer Stunde lässt die Belastung stark nach. Die Zeit nach einem starken Regen ist daher am besten geeignet, um die Wohnung zu lüften und aufgeschobene Tätigkeiten im Freien zu erledigen.

Bewahren Sie getragene Kleidung nicht im Schlafzimmer auf und waschen Sie sich vor dem Schlafengehen die Haare. Saugen Sie regelmäßig Ihre Wohnung – am besten mit einem Mikrofilter. Für weitere Informationen sowie Tipps für die Allergiesaison steht Ihnen Ihr Apotheker mit kompetenter Beratung zur Verfügung.

Fragen Sie den Experten

Bei weiteren Fragen zum Thema „Heuschnupfen“ wenden Sie sich an unseren Experten, Mag. pharm. René Gerstbauer, rene.gerstbauer@chello.at

ZEIT FÜR EIN INNOVATIVES MAGNESIUM



Jetzt
probieren!

DAS ERSTE LIQUID! EXPRESS MAGNESIUM

Hoch konzentriert

Sofort trinkfertig

Fruchtiger Geschmack



Umfrage in Apotheken bestätigt*:

96% begeistert der Geschmack

97% werden das Produkt empfehlen

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



Bioelectra®
Mein Apotheken-Magnesium

Alle Jahre wieder Heuschnupfen?



von Mag. pharm. Susana
Niedan-Feichtinger

Alljährlich kommen vom Heuschnupfen Geplagte in die Apotheken, weil sie in ihrem Alltag sehr beeinträchtigt sind und das Frühjahr mit den vielen Pollen in der Luft ihre Gesundheit schwer belastet.

Allergien sind grundsätzlich im Vormarsch und oft können sich Betroffene gar nicht erklären, wieso sie plötzlich an einer Allergie leiden. „Ich konnte unbesorgt durch eine blühende Wiese gehen! Jetzt rinnt die Nase und meine Augen jucken ganz fürchterlich, wenn ich nach draußen gehe!“

Zell Allergie bei akutem Heuschnupfen

Zell Allergie Komplex wird erfolgreich zur Behandlung eines aktuell auftretenden Heuschnupfens eingesetzt. Fließschnupfen und damit einhergehendes vermehrtes Niesen werden rasch gelindert.

Besonders unangenehm wirkt sich eine oftmals auftretende Reizung der Augenbindehaut auf das persönliche Wohlbefinden aus, welche ebenfalls durch die enthaltenen Schüßler Salze in seiner Intensität rasch abklingt.

Weitere Allergiesymptome sind Juckreiz und eventuell auftretender Nesselausschlag, Symptome, die sich bei allen Allergien zeigen können.

Schüßler Salze wirken bei akuten Problemen oft schnell! Um eine dauerhafte Verbesserung des Problems zu erreichen, ist jedoch eine längerfristige Anwendung unumgänglich.

Die Schüßler Salze in Zell Allergie Komplex:

- Nr. 2 Calcium phosphoricum
- Nr. 3 Ferrum phosphoricum
- Nr. 4 Kalium chloratum
- Nr. 8 Natrium chloratum
- Nr. 10 Natrium sulfuricum
- Nr. 21 Zincum chloratum
- Nr. 24 Arsenum jodatum

Zusätzlich ist mit Schüßler Salzen eine begleitende Einnahme zu anderen Therapien immer möglich.

Allergien sind ein grundsätzliches Problem

Einer allergischen Disposition liegt immer eine Belastung mit Schadstoffen aller Art zugrunde. Diese erwirbt man sich in der Regel nicht in kurzer Zeit, sondern baut sie in Jahren auf.

„Ich hatte immer Kontakt zu Tieren, heute kann ich keinen Hund angreifen! Werden die Putzmittel immer aggressiver? Ich verstehe das nicht, ich vertrage den Hautkontakt mit Putzmitteln nicht mehr!“

Schadstoffe belasten unsere Gesundheit

Der Organismus wird – vergleichbar mit einem anfänglich leeren Glas – im Laufe der Lebensjahre mit Belastungen aus Umwelt, Ernährung und psychischen Belastungen mehr und mehr gefüllt. Werden nur unzureichende Maßnahmen getroffen, den Belastungspegel auf niedrigem Niveau zu halten, so sammeln sich diese belastenden Stoffe mehr und mehr. Je nach Lebensweise wird früher oder später die Belastung insgesamt zu groß.

Eines Tages kommt es durch eine neuerliche Umweltbelastung oder Verletzung usw. „zum Überlaufen“, es ist einfach die Toleranzgrenze, die der Organismus noch ausgleichen konnte, überschritten. Vergleichbar mit dem „berühmten Tropfen, der das Glas zum Überlaufen bringt“, wird eine Panikreaktion ausgelöst, die Allergie ist da!

Das Problem ist: Niemand sieht den Zusammenhang mit den Belastungen der vergangenen Jahre!

Auch junge Menschen und sogar Kinder können unter Allergien leiden. Babys bekommen ihre Schadstoffbelastungen über den mütterlichen Organismus mit. Ab dem Zeitpunkt der Geburt beginnt dann die eigene Belastung. Haben Sie schon einmal beobachtet, dass die Kinder in ihren Buggys genau in Höhe der Auspuffrohre der Autos sitzen? Das ist in den Städten sicher mit ein besonderer Grund, warum die Feinstaubbelastung die Kinder besonders trifft.

Die überaus große Belastung mit Schadstoffen kann neben Allergien auch andere Krankheiten zur Folge haben, die in späteren Jahren auftreten und dann chronisch verlaufen.

Die Frage lautet also nicht „ob“, sondern „wie viele“ belastende Stoffe wir täglich aufnehmen!

Vor allem stellt sich die Frage, wie viele schon im Körper in Deponien abgelagert wurden. Der Körper kann Belastungen für einen gewissen Zeitraum und bis zu einem gewissen Pegel kompensieren. Man bezeichnet diesen Vorgang auch „biologische Toleranz“. Wird ein gewisser Schwellenwert überschritten, kommt es zur gesundheitlichen Störung.

Vor allem passiert das, wenn das Gleichgewicht von Aufnahme und Ausscheidung nicht mehr aufrechterhalten werden kann und das System erschöpft ist.

Wenn daher die Neigung zu Heuschnupfen oder einer anderen Allergie abgebaut werden soll, dann ist es besonders wichtig, auf die eigene Schadstoffbelastung einzugehen und diese Schritt für Schritt abzubauen. Das

braucht Zeit und dauerhafte Betreuung, z. B. durch die regelmäßige Einnahme von Zell Allergie Komplex.

Schüßler Salze ermöglichen eine Absenkung der allergischen Disposition

Schüßler Salze regen den Stoffwechsel an und bauen den Schadstoffpegel langsam ab. Wichtig sind hierbei die richtige Zusammenstellung und eine langfristige und konsequente Einnahme dieser Kombination. Zell Allergie Komplex enthält diese lang erprobte Mischung aus 7 Schüßler Salzen in jeder Tablette.

Zell Allergie zur langfristigen Einnahme

Grundsätzlich kann bei einer natürlichen Heilweise, wie es die Schüßler Salze sind, eine Herabsetzung der Allergiebereitschaft erfolgen, wenn eine längerfristige oder wiederholte Einnahme durchgeführt wird.

Am besten ist es, bereits im frühen Frühjahr, noch bevor sich Symptome zeigen, mit der Einnahme von Zell Allergie zu beginnen. Im Übrigen ist die Einnahme von Schüßler-Komplexmitteln mit jeder medizinischen Therapie kombinierbar.

Natürlich mehr Wirkung!



Adler Pharma
SCHÜßLER SALZE

BEI
HEUSCHNUPFEN
UND
AKUTEN ALLERGIE-
SYMPTOMEN





© Hauptverband der österr. Sozialversicherungsträger/APA-Fotoservice/Reither

e-Medikation So profitieren Sie!

Zwei Millionen Menschen in Österreich nehmen regelmäßig fünf oder mehr Medikamente ein. Unerwünschte Wechselwirkungen sind dabei ein nicht zu unterschätzendes Risiko für Patientinnen und Patienten. Mit der e-Medikation können unerwünschte Wirkungen vermieden und die Patientensicherheit erhöht werden.

Was ist e-Medikation?

Die e-Medikation ist eine Funktion der elektronischen Gesundheitsakte ELGA. Von Ärzten verordnete und in der Apotheke abgegebene Medikamente werden darin als so genannte „e-Medikationsliste“ für ein Jahr gespeichert. In Ihrer e-Medikationsliste sehen Sie alle ärztlich verordneten Medikamente.

Hat auch mein Apotheker Zugriff auf meine e-Medikationsliste?

Auch die österreichischen Apotheken sind nunmehr mit dem e-card-System ausgestattet. Das bringt große Vorteile für die Patienten im Sinne von mehr Arzneimittel- und Patientensicherheit durch lückenlose Dokumentation der individuellen Medikation. Die e-Medikation erlaubt es, die pharmazeutische Beratung der Menschen in den Apotheken, etwa in Bezug auf Arzneimittel-Wechselwirkungen und Polymedikation, zu optimieren.

Wenn die e-card in der Apotheke gesteckt wird, kann die gesamte e-Medikationsliste für eine Wechselwirkungsprüfung oder Beratung des Patienten abgerufen werden, und es können rezeptfreie Medikamente eingetragen werden. Die e-Medikation erstellt ein digitales Arzneimittelprofil der Patienten.

Drei Arzneimittel können gemeinsam eingenommen bereits drei Wechselwirkungen auslösen.

WAS IST DAS FÜR EIN CODE AUF MEINEM REZEPT?

Beim Ausdruck eines Rezepts wird künftig ein Code mitausgedruckt. Durch Scannen des Codes auf Ihrem Rezept kann die Apotheke die Abgabe der verordneten Medikamente in e-Medikation auch ohne e-card speichern. Mit Ihrer e-card kann die Apotheke zusätzlich auch rezeptfreie Medikamente eintragen und Ihre gesamte e-Medikationsliste für eine Wechselwirkungsprüfung oder Beratung abrufen.

WIE PROFITIERE ICH VON DER E-MEDIKATION?

Unerwünschte Wechselwirkungen von Medikamenten sind ein nicht zu unterschätzendes Risiko für Patienten.

Drei Arzneimittel gemeinsam eingenommen können – statistisch gesehen – bereits drei Wechselwirkungen auslösen. Fünf Arzneimittel hingegen lösen bereits zehn Wechselwirkungen aus.

Dabei sind besonders auch die rezeptfreien Medikamente zu beachten, die eine entgegen den Erwartungen hohe Rate an Wechselwirkungen verursachen. Mengenmäßig betrachtet ist jede zweite Arzneimittelpackung, die in der Apotheke verkauft wird, ein rezeptfreies Präparat. Unerwünschte Arzneimittelwirkungen treten öfter auf als man denkt: Manche Blutgerinnungshemmer vertragen sich nicht mit rezeptfrei erhältlichen Schmerzmitteln, Blutdrucksenker harmonisieren oft nicht mit Entwässerungsmitteln.

Selbst manche auf den ersten Blick unverfängliche Teesorten, Mineralien oder Vitamine können die Wirkung von Medikamenten beeinflussen, zum Beispiel verstärken oder abschwächen.

Mit der e-Medikationsliste haben die weiteren ELGA-Gesundheitsdiensteanbieter – also zum Beispiel Ärztin beziehungsweise Arzt, eine Ambulanz oder ein Spital – einen aktuellen Überblick über verordnete und in der Apotheke abgegebene Medikamente. Damit können diese auf unerwünschte und auch gefährliche Wechselwirkungen überprüft und unnötige Doppelverschreibungen vermieden werden.

Wie wird sich die e-Medikation weiterentwickeln?

Es ist eine Software in Entwicklung, mit der jede Apotheke auf Basis der e-Medikationsdaten und des aktuellen Rezepts oder Einkaufs rezeptfreier Medikamente ein automatisches Screening auf arzneimittelbezogene Probleme durchführen kann. Dabei wird das Arzneimittelprofil der Patienten auf Wechselwirkungen und eventuell vorliegende Doppelmedikationen geprüft. Dadurch können etwaige Probleme verhindert werden, noch bevor diese Personen beginnen, das betroffene Medikament einzunehmen. Damit wird die Arzneimittelsicherheit für die Patientinnen und Patienten maßgeblich verbessert.

Schönheit von innen!



Kieselerde + Calcium-Pulver

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

200 g-Packung:
PZN 4907240

Unsere weiteren
Kieselerde-
Produkte:



Haben Sie schon unsere B-Vitamine probiert?



Vitamin B-Komplex Kapseln

60 Kapseln: PZN 2996920

Vitamin B12 Tabletten

60 Tabletten: PZN 4495464

twardy.de



Migräne:

„Diese Heilpflanze hat mir geholfen!“

Pochende Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel und mehr – wenn die Migräne kommt, steht der Alltag still. Eine traditionelle Heilpflanze kann helfen dem Gewitter im Kopf vorzubeugen, wie begeisterte Anwender berichten.

Migräne kann zu Recht als eine der ausgeprägtesten Zivilisationskrankheiten unserer westlichen Gesellschaft bezeichnet werden. Jede 4. Frau und jeder 9. Mann leidet an dieser Form der chronischen Kopfschmerzen. Besonders zwischen dem 20. und dem 40. Lebensjahr tritt die Erkrankung gehäuft auf. Kommt es bei manchen Patienten nur ein paar Mal im Jahr zu einer Attacke, kämpfen andere mehrmals im Monat damit, wobei eine Episode mitunter auch bis zu 72 Stunden anhalten kann.

Zum Schmerz kommt die Angst vor dem Krankenstand

Egal, wie häufig sie auftritt, in jedem Fall bedeutet Migräne eine enorme Einschränkung für die Lebensqualität. Die Schmerzen treten meist nur in einer Kopfhälfte auf, sie pulsieren und pochen regelrecht und gehen meist mit Lärm- und Lichtempfindlichkeit, Übelkeit und Erbrechen einher. Oft geht es sogar so weit, dass das tägliche Leben nicht mehr normal weitergeführt werden kann. An Arbeit ist dabei nicht zu denken – zum Schmerz kommt für viele Betroffene damit auch die Angst schon wieder in Krankenstand gehen zu müssen.



Der Name Migräne leitet sich von der griechischen Bezeichnung „Hemikranie“ für „halbköpfig, halbseitig“ ab – der Begriff verweist darauf, dass Migräne typischerweise einen halbseitigen Kopfschmerz mit sich bringt.

Schmerzmittel sind keine Dauerlösung

Um die akuten Schmerzen in den Griff zu bekommen, sind vielfach Schmerzmittel notwendig. Diese können Nebenwirkungen verursachen und belasten den gesamten Organismus – eine dauerhafte Einnahme ist daher nicht zu empfehlen. Im Mittelpunkt der Migräne-Forschung steht immer das Ziel, eine Arznei zu finden, die ihre Wirksamkeit entfaltet, bevor es überhaupt zur Migräne-Attacke kommt.

Ein großer Schritt in Richtung Lebensqualität

Genau diese Möglichkeit haben Wissenschaftler in Form von Mutterkraut, einer traditionellen Heilpflanze, gefunden: Die Inhaltsstoffe der Pflanze helfen, die Häufigkeit von Migräne zu reduzieren und dadurch Begleiterscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen zu lindern. Wichtig: Wie bei allen pflanzlichen Präparaten werden die besten Ergebnisse durch regelmäßige und langfristige Einnahme erzielt. So kann sich die wertvolle Unterstützung durch die Pflanze langsam entfalten und kontinuierlich steigern.

Empfehlung: Mutterkraut ist sehr gut verträglich und eignet sich hervorragend zur Vorbeugung von Migräne. Durch die vorbeugende Einnahme kann möglicherweise die Einnahme von Schmerzmitteln reduziert werden, wie auch begeisterte Anwender berichten:

Anja L.: „Sowohl mein Mann, als auch meine Mutter leiden schon sehr lange unter schlimmen Migräne-Anfällen und mussten – oft mehrmals täglich – starke Medikamente einnehmen. Seit sie regelmäßig ihre Mutterkraut-Kapseln einnehmen, hat sich die Schmerzmitteleinnahme deutlich reduziert. Das liegt vor allem an einer regelmäßigen Einnahme. Ich habe meinen Freunden schon mehrfach von Mutterkraut erzählt!“

Stefan H.: „Ich war 30 Jahre lange von Migräneattacken mit Übelkeit und Erbrechen geplagt. Manchmal kamen die Anfälle sogar mehrmals im Monat. Ich nehme nun seit mehr als einem Jahr regelmäßig die Mutterkraut-Kapseln und seither ist die Häufigkeit der Attacken deutlich zurückgegangen. Daher bin ich von Mutterkraut sehr begeistert!“

Tipp: Wenn Migräne-Attacken zwei, drei- oder viermal im Monat auftreten, ist es wichtig einen möglichen Auslöser zu finden. Damit das gelingt, hilft es ein Migräne-Tagebuch zu führen.

**Ihr persönliches Migräne-Tagebuch
zum Download unter:
drböhm.at/migränekalender**

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEIN LEBEN OHNE MIGRÄNE



Qualität aus
Österreich.



Dr. Böhm® Mutterkraut. Migräne dauerhaft vorbeugen.

Sie sehnen sich nach mehr Lebensqualität und weniger Kopfschmerzen? Mutterkraut kann dabei helfen die Anzahl Ihrer Migräne-Anfälle zu reduzieren – damit Sie seltener Schmerzmittel benötigen. Bestens verträglich, ideal für die **regelmäßige Einnahme. Nur 1 Kapsel täglich!**

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012



Pflanzliche Bittermittel



Pflanzliche Bittermittel haben seit Jahrtausenden einen festen Platz in der Naturheilkunde. Ihre bekannteste Wirkung ist sicherlich die auf unsere Verdauung.

von Mag. pharm. Irina Schwabegger-Wager

gehalt von Gemüse oder Salaten wurde mittels Züchtung reduziert, nur in der mediterranen Küche können sich diese gesunden und wertvollen Helfer aus der Natur dank der Verwendung von Olivenöl, Artischocken oder Rucola noch gut behaupten.

Pflanzliche Bittermittel sind Arzneidrogen beziehungsweise deren Zubereitungen mit einem mehr oder weniger deutlich wahrnehmbaren Bittergeschmack. Die darin enthaltenen Bitterstoffe sind wichtige sekundäre Pflanzenstoffe, welche in vielen Pflanzen weit verbreitet vorkommen und die in der Naturheilkunde seit Jahrtausenden ihren festen Platz haben.

Schon Pfarrer Kneipp hielt viel von den „bitteren Gesellen“ und empfahl: „Wer ein Gärtlein hat, soll darin Salbei, Wermut und Enzian pflanzen“

– drei Pflanzen, die sehr reich an Bitterstoffen sind, wobei der Gelbe Enzian und der Wermut sogar zu den bitterstoffhaltigsten Pflanzen der Welt gehören – zum Beispiel ein Gramm gelbe Enzianwurzel verleiht 58 000 Litern Wasser einen bitteren Geschmack.

Die daraus gewonnenen Bittermittel, auch Amara genannt, werden sowohl in der ayurvedischen und chinesischen Medizin eingesetzt. Leider sind aus der modernen Küche von heute die natürlichen Bitterstoffe weitgehend verschwunden – der Bitterstoff-

Verdauungsfördernd

Ihre bekannteste Wirkung ist sicherlich die auf unsere Verdauung. Bitterstoffe sorgen für eine rasch einsetzende Verdauung und damit auch für ein schneller einsetzendes Sättigungsgefühl, indem sie eine vermehrte Freisetzung der Magensäure sowie eine stärkere Durchblutung der Magenschleimhaut bewirken. Auch wird beim Kauen die Speichelproduktion hochgefahren und die Darmbewegungen sowie Leber, Gallenblase und Bauchspeicheldrüse angeregt.

Der Wermut gehört zu den bitterstoffhaltigsten Pflanzen der Welt.

Bittermittel helfen also besonders gut bei Appetitlosigkeit, Verstopfung, Völlegefühl und Blähungen; vor allem, wenn mit fortschreitendem Alter die Magensaftproduktion nachlässt.

Darüber hinaus entfalten Bitterstoffe ihre anregende und kräftigende Wirkung auf den gesamten Organismus. Wer unter chronischer Müdigkeit oder zu viel Stress leidet, kann durch Bittermittel wieder zu neuen Kräften kommen, da diese Bitterstoffe die Aufnahme von Nähr- und Vitalstoffen aus der Nahrung steigern.

Auch bei Hautbeschwerden wie Ekzemen oder Hautunreinheiten kann eine kurmäßige Anwendung von Bitterstoffzubereitungen unterstützen. Ein angenehmer Nebeneffekt der Bitterstoffe ist ihr gewichtsreduzierender Effekt, da Bitteres die Lust auf Süßes dämpft.

So funktioniert's

Bitterstoffarzneimittel werden prinzipiell gut vertragen und können bei Bedarf auch über längere Zeit angewendet werden. Nicht geeignet sind sie bei einem Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür, da sollte auf eine konzentrierte Zufuhr verzichtet werden.

Ob als Tee, Kräuterbitter oder Tinktur, Frischpflanzenextrakt, Spray für die Mundschleimhaut oder Kapsel eingenommen – jede Bitterstoffpflanze besitzt ihr eigenes Wirkprofil, weshalb Dosis und Einnahmezeitraum sehr individuell festgelegt werden und der Rat Ihres Apothekers bei der Wahl des passenden Produktes hilfreich ist. Nicht selten sind nur relativ niedrige Dosierungen nötig, zum Teil auch nur wenige Tropfen pro Tag. Auch der Zeitpunkt der Einnahme ist wichtig: Bittermittel vor dem Essen eingenommen aktivieren die Verdauungsenzyme und regen den Speichelfluss an, nach dem Essen wirken Kräuterbitter dem Völlegefühl entgegen.

Kein anderes Curcumin-Präparat wird besser aufgenommen

curcumin-Loges® wird mit einer einzigartigen Technologie hergestellt: Sogenannte Mizellen, wie sie auch in unseren natürlichen Verdauungsprozessen vorkommen, werden um die Curcumin-Moleküle gelagert, so dass diese vom Körper besser aufgenommen werden können. Dieser Vorgang nach dem Vorbild der Natur führt zu einer 677-fach verbesserten Aufnahme nach 8 Stunden im Vergleich zu herkömmlichem Curcumin. curcumin-Loges® bietet vielfältige Einsatzmöglichkeiten z. B. für Gelenke und Darm.



Gelb und gesund: Die Kurkuma-Wurzel

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

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

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



Exklusiv in Apotheken. PZN 4404378 bzw. 4404384.
Auch erhältlich als Kombinations-Produkt mit Weihrauch (curcumin-Loges® plus Boswellia: PZN 4894112 bzw. 4894129). Nahrungsergänzungsmittel. Dr. Loges Österreich GmbH, Stand: März 2020 www.loges.at

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

Wussten Sie, ...

... dass es während einer Flugreise mit ungesundem Essen und wenig Bewegung besonders leicht zu einer Anstauung von Gasen kommt? Zudem dehnt sich in großen Höhen die Luft aus – und ebenso die Gase im Magen. Dieses Phänomen ist als „boeing belly“ bekannt.

B lähungen, auch Flatulenz oder Meteorismus genannt, äußern sich durch Luft und Gasansammlungen im Darm oft in Kombination mit Druck und Völlegefühl sowie Unbehagen. Mögliche Ursachen gibt es viele. Unser Darm wird zum Beispiel oft überlastet durch schnell gegessene und zu große Mahlzeiten. Zudem wird er belastet durch industriell gefertigte Nahrungsmittel. „Diät-“ und „light“-Produkte enthalten vielfach Geschmacksträger wie Milchsucker, Sorbit als Zuckeraustauschstoff oder Fruktose als Süßungsmittel. Diese Zutaten bereiten vielen Menschen Verdauungsprobleme. Flatulenzen können aber auch durch Übergewicht begünstigt werden, besonders wenn viel Bauchfett vorhanden ist.

Woher kommen die Gase?

Bei Stress essen wir oft zu hastig und schlucken dabei auch viel Luft. Die kann sich dann als Völlegefühl im Magen bemerkbar machen oder verlässt ihn durch Aufstoßen. Nur ein



Luft im Bauch Blähungen

Blähungen sind peinlich. Vor allem dann, wenn sie geräuschvoll sind oder übel riechen. Blähungen sind jedoch ganz normal und betreffen jeden Menschen. Ihre Ursachen sind äußerst vielfältig.

von Camilla Burstein, MA

kleiner Teil der Luft gelangt gegebenenfalls in tiefere Etagen des Verdauungstraktes. Der Großteil der Gase wird „abgeatmet“. Der Rest der Darmwinde wird über durchschnittlich 12,7 Blähungen pro Tag „freige-

setzt“. Die freigesetzte Darmluft ist ein Mix aus CO₂, Wasserstoff, Stickstoff, Methan, dazu Ammoniak, Schwefel und andere Gärungsprodukte (Geruchskomponenten). Die Gase passieren den Darm etwa in einer



Fenchel wird wegen seiner karminativen Eigenschaften medizinisch angewendet. Er enthält ätherische Öle, die krampflösend wirken.



auch Milch- oder Fleischmahlzeiten haben darauf Einfluss und verändern darüber hinaus die Zusammensetzung der Darmgase. Auch bei Milchallergie (Unverträglichkeit gegenüber Kuhmilchprotein), Histaminintoleranz und Lactoseintoleranz (Unverträglichkeit gegenüber Milchsucker) kann es zu starker Flatulenz kommen. Weiters kann Zöliakie – also die Unverträglichkeit von Gluten – für übermäßige Blähungen verantwortlich sein. Wissenschaftler von der Monash University in Melbourne haben

herausgefunden, dass sich die Verdauung so steuern lässt, dass Darmgase weniger unangenehm riechen. Die folgenden Nahrungsmittel schaffen Abhilfe bei übelriechenden Blähungen: Erdäpfel, Bananen, Hülsenfrüchte, Getreide, Weizen, Artischocken und Spargel.

Hilfe!

Es sind vor allem die Früchte von Anis, Fenchel und Kümmel, die wegen ihrer karminativen Eigenschaften medizinisch angewandt werden. Sie enthalten ätherische Öle, die krampflösend wirken. Sie werden als windtreibender Tee zum Beispiel mit Pfefferminz, Kamille oder Kalmus gemischt angewandt. So genannte Entschäumer wie Dimeticon und Simeticon lösen Gasschäume durch Veränderung der Oberflächenspannung auf und erleichtern den Abtransport des Gases.

halben Stunde. Geräuschvolle Blähungen – die übrigens von der Vibration der Analöffnung verursacht werden und von der Spannung des Schließmuskels, der Geschwindigkeit und vom Volumen der Flatulenz abhängen – sind uns peinlich. Aber auch das Zurückhalten ist nicht gut. Wird dem Bedürfnis nicht nachgegeben, kommt es zu einer Einklemmung der Luft im Bauch, wodurch sich der Darm verkrampft.

Gase sind normal, aber ...

Die Gasmenge ist stark von der Nahrungszusammensetzung abhängig. Manche Nahrungsmittel wie zum Beispiel Bohnen können das Gasvolumen auf das Zehnfache steigern. Aber

Das können Sie tun

- Bei der Nahrungsaufnahme wird oft viel Luft geschluckt – essen Sie langsam und stressfrei.
- Meiden Sie vor allem abends große Mahlzeiten. Generell sind kleine Mahlzeiten besser.
- Achtung: Auch durch Kaugummikauen wird viel Luft verschluckt.
- Verzichten Sie auf stark kohlenensäurehaltige Getränke.
- Es gibt spezielle luftdichte Unterhosen mit aktivkohlehaltigen Pölstern.





Omega-3-Fettsäuren: Schlüssel zur Gesundheit

Omega-3-Fettsäuren können schon im Mutterleib zu einer normalen Entwicklung des Kindes beitragen und werden daher gerne von Gynäkologen empfohlen. Für Erwachsene sind sie in jeder Lebensphase ein wichtiger Bestandteil der Ernährung und können sich positiv auf Alterungsprozesse auswirken.

Omega-3-Fettsäuren sind weltweit Gegenstand intensiver Forschungen. Dabei kommt vermehrt zutage, wie bedeutungsvoll sie für unsere Gesundheit sind. In der breiten Öffentlichkeit wird das jedoch noch vielfach unterschätzt. Fakt ist allerdings, dass Omega-3-Fettsäuren für unseren Organismus lebensnotwendig sind. Bereits im Mutterleib spielen diese ungesättigten Fettsäuren eine wichtige Rolle für die Entwicklung des Kindes. Dies betrifft nicht nur die Monate vor und nach der Geburt, sondern auch das weitere Kindesalter.



Besonders die „Gehirnfettsäure“ DHA (Docosahexaensäure) ist für die normale Gehirnentwicklung unverzichtbar – im Speziellen für die Aufmerksamkeit und das Lernvermögen. Aber auch bei Erwachsenen zeigen zahlreiche Studien einen eindeutigen Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren und einer verbesserten Gehirnfunktion.



Auch die positive Unterstützung der Augen ist mittlerweile belegt und hat den großen Vorteil, dass die Einnahme von Omega 3 direkt bei den Sehzellen ansetzt und im Gegensatz zu Augentropfen nicht nur Symptome lindert. Denn DHA ist der überwiegende Bestandteil der Augennetzhaut. Somit tragen Omega-3-Fettsäuren auch zum Erhalt der normalen Sehkraft bei.



Omega-3-Fettsäuren haben in ausreichender Dosierung einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte (Triglyceride) sowie – nach neuesten Erkenntnissen – auch auf den Blutdruck. Diese sind ernstzunehmende Risikofaktoren, wodurch auch Folgeerkrankungen entstehen können.

Bedarf decken

Aber: Der Körper kann diese für ihn so wichtigen Omega-3-Fettsäuren nicht selbst herstellen. Sie müssen von außen über die Nahrung zugeführt werden. Jedoch stehen bei Herr und Frau Österreicher entsprechende Lebensmittel viel zu selten auf dem Speiseplan. Besonders wertvolle Omega-3-Fettsäure-Lieferanten sind fettreiche Kaltwasserfische (etwa Hering, Sardellen, Sardinen, Lachs), hochwertige Pflanzenöle wie Lein-, Raps- oder Walnussöl, sowie Nüsse und Samen. Doch auch aus diesen Produkten nimmt der Körper tatsächlich nur geringe Mengen der enthaltenen Omega-3-Fettsäuren auf – es ist somit schwer, den Bedarf über die Ernährung voll zu decken. Daher kann es sinnvoll sein, Omega-3-Fettsäuren in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zuzuführen.

Worauf kommt es an?

Um hier jedoch einen nachhaltigen Nutzen zu erzielen, ist es wichtig, einige Qualitätskriterien zu kennen.

- Nur wenn normale Blutfettwerte oder Blutdruck auf der Packung stehen, können Sie davon ausgehen, ein hochdosiertes Produkt vor sich zu haben. Der positive Effekt auf die Blutfettwerte (Triglyceride) stellt sich nämlich erst ab einer täglichen Einnahme von 2000 mg der wichtigen Omega-3-Fettsäuren (EPA & DHA) ein.
- Maßstab für die Qualität ist die Konzentration des Omega-3-Fischöls. Je höher diese ist, umso weniger Kapseln müssen Sie einnehmen. Achtung, es gibt große Unterschiede in der Konzentration des Fischöls.
- Magensaftstabile Kapseln garantieren, dass keinerlei Fischgeruch oder -geschmack aufkommt, fischiges Aufstoßen wird verhindert. Sie lösen sich erst im Darm auf und die Omega-3-Fettsäuren werden so sehr gut vom Körper aufgenommen.
- Fischöl aus nachhaltigem Fischfang – z.B. erkennbar an dem „Friend of the Sea“ Siegel, welches garantiert, dass die Fische aus nachhaltiger Fischerei stammen – und eine garantierte Reinheit besteht, d.h. eine Prüfung auf Schadstoffe (Schwermetalle) erfolgt.

Entgeltliche Einschaltung

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE IDEAL- WERTE



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich.

870 mg
Omega 3

Dr. Böhm® Omega 3 complex. Normale Blutfettwerte und Blutdruck.

Zu viel **Cholesterin** und **Triglyceride** im Blut können zu Ablagerungen in den Arterien und damit zu einem erhöhten Blutdruck führen. Zahlreiche Studien zeigen, dass ungesättigte Omega-3-Fettsäuren **Blutfettwerte** und **Blutdruck** normalisieren.

Dr. Böhm® Omega 3 complex + Coenzym Q10 ist die **ideale Ergänzung für all jene, die cholesterinsenkende Medikamente zu sich nehmen müssen.**

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Impfen schützt! Kampf der FSME

Für Kinder
ab einem
Jahr!



Die FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis) ist eine Viruserkrankung, die durch Zecken übertragen wird; eine Infektion von Mensch zu Mensch ist nicht möglich. Die Ansteckung kann in der warmen Jahreszeit stattfinden.

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

Eine FSME verläuft bei Kindern meist leichter als bei Erwachsenen und älteren Jugendlichen. Etwa ein bis zwei Wochen nach dem Zeckenstich treten zunächst grippeähnliche Symptome mit Fieber, Kopfschmerzen, Erbrechen oder Schwindel auf, die sich nach einigen Tagen wieder zurückbilden. Für die meisten der Betroffenen ist die Krankheit hiermit überstanden.

Gefahr „Zeckenmeningitis“

Allerdings kommt es bei fast einem Drittel der Infizierten im weiteren Verlauf zu einer so genannten „Zeckenmeningitis“ – also einer Entzündung des Hirns und der Gehirnhäute. Es können aber auch der Herzmuskel und/oder die Leber mitbetroffen sein. Die Zeckenmeningitis ist eine gefährliche Erkrankung: ein bis zwei Prozent

der Patienten sterben, drei bis elf Prozent haben bleibende Schäden wie Lähmungen und viele Patienten haben eine lange Rekonvaleszenz mit häufigen Kopfschmerzen oder Migräneanfällen. Es gilt: Je älter der Patient, desto schwerer verläuft die Erkrankung.

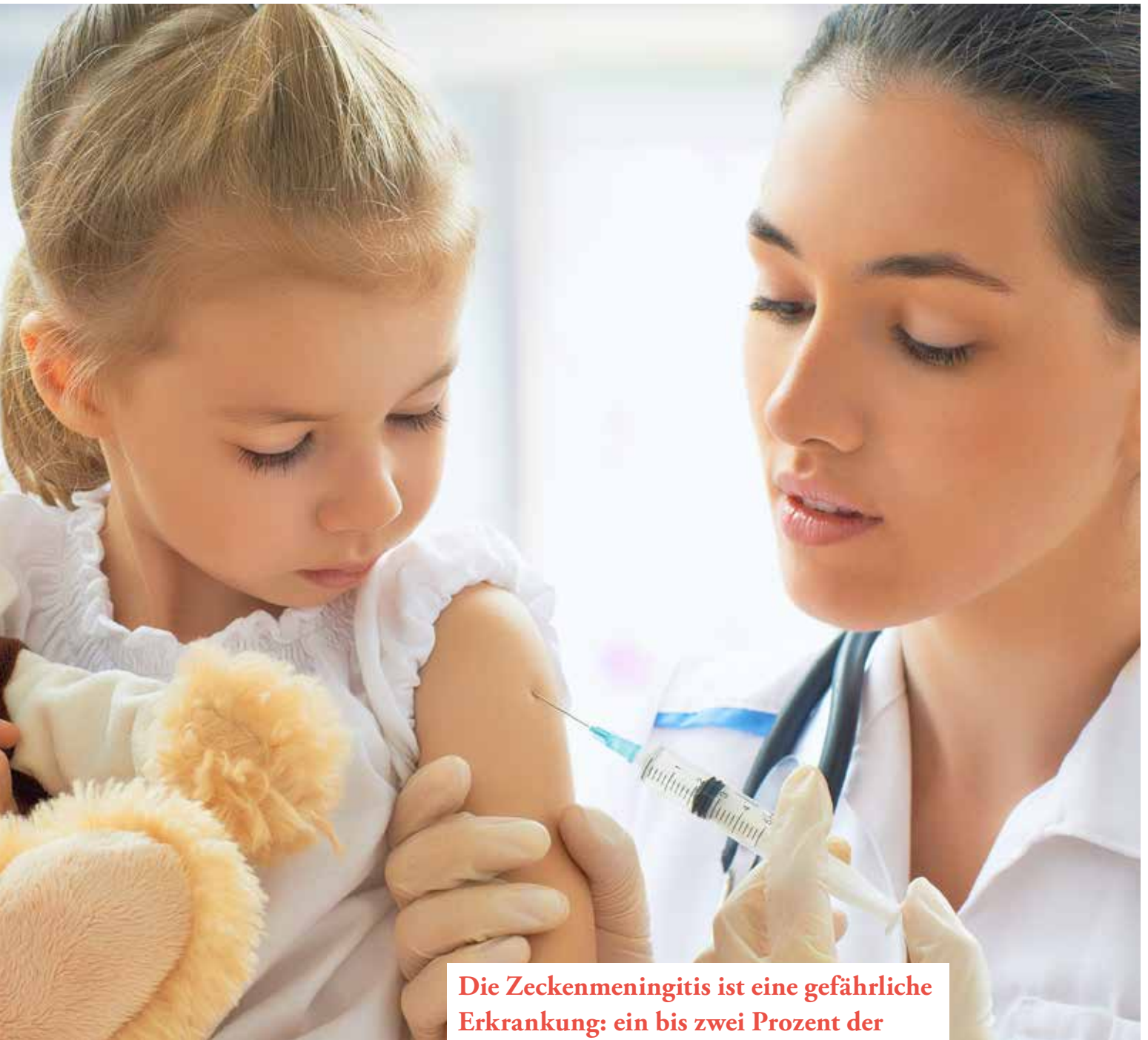
Wie bei den meisten anderen Viruserkrankungen existiert keine spezifische Behandlung. Man kann nur die Symptome lindern, ohne die Ursache – nämlich das FSME-Virus – zu bekämpfen.

Reguläres Impfschema

Es werden zunächst zwei Impfungen im Abstand von vier Wochen durchgeführt, die dritte Impfung erfolgt nach zwölf Monaten. Danach soll – laut Fachinformation – die erste Auffrischung nach drei Jahren erfolgen und dann alle fünf Jahre mit einer Impfung aufgefrischt werden.

FSME-Impfung für Kinder

Kinder können ab dem ersten Geburtstag geimpft werden. Bei Kindern unter drei Jahren kann es durch die Impfung in bis zu 15 Prozent der Fälle zu einer Fieberreaktion kommen.



Die Zeckenmeningitis ist eine gefährliche Erkrankung: ein bis zwei Prozent der Patienten sterben und drei bis elf Prozent haben bleibende Schäden.

**FOLGENDE
MAXIMALINTERVALLE
SIND MÖGLICH:**

- Abstand 1. zu 2. Impfung:
maximal 1 Jahr.
- Abstand 2. zu 3. Impfung:
maximal 8 Jahre.
- Abstand zu Auffrischungen:
maximal 8 Jahre.

Wenn diese maximalen Intervalle überschritten werden, so kann man entweder von Neuem beginnen oder – was noch sinnvoller ist – im Einzelfall eine eventuell noch bestehende Immunität mittels Blutabnahme abklären.





Schutzrate

Nach vollständiger Grundimmunisierung ist bei 95 bis 99 Prozent der Geimpften mit vollständigem Schutz zu rechnen. Auch nur zwei Impfungen im regulären Abstand schützen schon zu 90 Prozent, allerdings für nur ein Jahr.

Nebenwirkungen

- Rötung oder Schwellung an der Impfstelle
- selten Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenksbeschwerden
- fieberhafte Reaktionen – vor allem bei Kleinkindern
- eventuell Fieberkrämpfe

Kontraindikationen

Nicht geimpft werden soll bei akuten, fieberhaften Erkrankungen. Allergien gegen Komponenten des Impfstoffes stellen eine relative Gegenanzeige dar. Am besten fragen Sie Ihren Kinderarzt, ob Ihr Kind geimpft werden kann.

Es ist nie zu spät!

Für die Impfung zum Schutz gegen eine FSME-Infektion durch die gerade entfernte Zecke ist es zwar zu spät,

eine passive Immunisierung durch Gabe von Antikörpern gegen FSME wird nicht mehr empfohlen. Allerdings kann vier Wochen nach dem Stich die FSME-Impfung durchgeführt werden, um bei eventuellen zukünftigen Zeckenstichen geschützt zu sein.

Teilweise geimpft, aber die Zecke war schneller ...

Nach nur einer Impfung geht man vor wie bei Ungeimpften, wenn der Stich

Zahlen & Fakten

FSME-Viren kommen nur bis zu Höhenlagen vor, bei denen die mittlere Jahrestemperatur **über 8 °C** liegt; d. h., im Bergland über etwa **1.400 m** gibt es keine FSME. Die Wahrscheinlichkeit, nach dem Biss einer infizierten Zecke zu erkranken, ist hoch – allerdings ist selbst in Gebieten mit hoher Durchseuchung selten mehr als eine von **200** Zecken infiziert. Die Inkubationszeit liegt bei **2 bis 28** Tagen.

der Zecke innerhalb von 14 Tagen nach der ersten Impfung erfolgt. Erfolgt er später, so wird nur die zweite Impfung gegeben. Sind schon zwei Impfungen vorhanden, so geschieht bei Zeckenstichen innerhalb von sechs Monaten nach der zweiten Impfung nichts, danach wird die dritte Impfung einfach gegeben.

Der Zeck muss weg – aber wie?

Entfernen Sie die Zecke möglichst rasch. Man weiß heute, dass das langsame Abtöten – im Uhrzeigersinn rausdrehen, Öl auf die Zecke etc. – vor allem die Einschwemmung von Erregern (v. a. Borrelien) fördert. Am besten zieht man mit einer Pinzette – oder Zeckenzange aus Ihrer Apotheke – kurz am Körper der Zecke an. Wenn Sie im Wald unterwegs sind, können Sie auch mit einer Kreditkarte in horizontaler Richtung den Kopf der Zecke abreißen.

Statt wie bisher langsam rausdrehen am besten kurz am Körper der Zecke anziehen!



Allergie-Pen

Kaum ist die sonnenreiche Jahreszeit wieder da, werden auch Insekten wieder aktiv. Für Personen mit Insektengiftallergie kann es infolgedessen zu lebensbedrohlichen Situationen kommen, die eine schnelle Behandlung erforderlich machen.

WIE?



Damit das Adrenalin in diesem absoluten Ausnahmezustand einfach und sicher verabreicht werden kann, steht es in Form eines Autoinjektors zur Verfügung.

Ein Allergie-Pen kann nur einmal verwendet werden! Seine Lagerung ist unkompliziert, er kann bei jeder Temperatur mitgeführt werden. Die Haltbarkeit ist dadurch jedoch eher gering: der Wirkstoff wird nach ca. eineinhalb Jahren schwächer.

Warum?

Nach einem Insektenstich kann es innerhalb weniger Minuten zum Auftreten von schweren Komplikationen kommen. Erste Warnsignale sind juckender Nesselausschlag und Anschwellen von Lippen/Augen/Gesicht oder auch der Handflächen sowie in der Folge rote Augen, rinnende Nase und/oder asthmatische Beschwerden, Übelkeit, Erbrechen, Schweißausbruch, Herzklopfen und in voller Ausprägung der allergische Schock mit Blutdruckabfall und Bewusstseinsverlust.



Was?



Der Insektengiftallergiker muss unmittelbar nach dem Stich seine Notfallmedikation nach ärztlicher Anweisung einnehmen. Die Notfallausrüstung besteht meist aus einem Kortisonpräparat und einem Antihistaminikum, beides in Tablettenform. Das Notfallset wird vom Arzt verschrieben.

Bei einem anaphylaktischen Schock ist außerdem ein Allergie-Pen notwendig. Er enthält das Hormon Adrenalin, das die Bronchien öffnet und in Minutenschnelle den Kreislauf stabilisiert. Es soll vom Patienten selbst oder von der Begleitperson bereits bei den ersten Anzeichen einer schweren Reaktion verabreicht werden.

WOHIN?

Die Bedienung ist relativ einfach: Schutzkappe abziehen, Allergie-Pen im Liegen im 90-Grad-Winkel gegen die Außenseite des Oberschenkels drücken. Der Pen muss nicht selbst ausgelöst werden, festes Pressen genügt. Die Injektionsstelle sollte zudem massiert werden, dadurch wird die Aufnahme gefördert.

Es braucht auf jeden Fall Schulung und Übung, um im Fall des Falles richtig zu reagieren. Fragen Sie Ihren Apotheker nach weiteren Informationen.

Lichte
Augenblicke,
nein danke!

Das Haar in der Suppe?

Unsere Kopfbehaarung ist keineswegs homogen, die Haarwurzeln befinden sich in unterschiedlichen Wachstumsphasen.

Nichts ist ärgerlicher, als wenn sich die Pracht am Kopf lichtet. Haarausfall ist zwar nicht gefährlich, beeinträchtigt aber die Lebensqualität immens. Dagegen gibt es wirkungsvolle Therapien. Um Erfolg zu haben, müssen Wirkstoffe langfristig eingesetzt werden.



von Dipl.-Chem. Michael van den Heuvel

Kennen Sie das auch? Jeden Morgen landen beim Kämmen etliche Haare in der Bürste. Das ist noch kein Grund zur Sorge. Tag für Tag fallen 50 bis 100 Haare aus. Haarwurzeln haben nur eine zeitlich begrenzte Lebensdauer und sterben schließlich ab. Verlieren Sie allerdings mehr Haare, sollten Sie zu Ihrer Hautärztin oder Ihrem Hautarzt gehen.

Haare, wollt ihr ewig leben?

Zum Hintergrund: Unsere Kopfbehaarung ist keineswegs homogen, die Haarwurzeln befinden sich in unterschiedlichen Wachstumsphasen. Etwa 85 bis 90 Prozent sind in der so genannten Anagenphase. Sie dauert zwei bis sechs Jahre. Hier bildet sich eine neue Haarwurzel, und das Haar beginnt zu wachsen. Die Anagenphase geht in die zwei- bis dreiwöchige Katagenphase über. In der Zeit verengt sich das Haarfollikel – also die Struktur um eine Haarwurzel – und verkümmert schließlich. Das Haar fällt aus. Schätzungsweise ein Prozent aller Haarwurzeln ist in der Katagenphase und 18 Prozent erneuern sich während der Telogenphase. Die Zellteilung beginnt, und ein neues Haar entsteht. Dieser Abschnitt erstreckt sich über zwei bis vier Monate.

Diagnose um Haaresbreite

Ändert sich das natürliche Gleichgewicht aller Phasen, sprechen Ärzte von Haarausfall. Zum Nachweis fertigen sie ein Trichogramm an. Patienten sollen zuvor die Haare drei Tage lang nicht waschen und nur vorsichtig kämmen. Bei der →



Haarausfall kann die gesamte Kopfhaut oder nur einzelne Areale betreffen.



50 bis 100
Haarfollikel fallen
jeden Tag aus

Untersuchung selbst werden 50 bis 100 Haare mit der Pinzette ausgezupft und unter dem Mikroskop angesehen. Mittlerweile sind auch Computer-Trichogramme möglich: Dermatologen beurteilen die Phasen aufgrund von Kameraaufnahmen digital. Entscheidend ist, wie viele Haarwurzeln sich in den unterschiedlichen Phasen befinden. Auf dieser Basis stellen Ärzte ihre Diagnose. Bei neun von zehn Patienten finden sie Hinweise auf erblich bedingten Haarausfall. Diese androgenetische Alopezie kommt durch eine erhöhte Empfindlichkeit der Haarfollikel gegenüber männlichen Sexualhormonen, den Androgenen, zustande.

Minoxidil: Er braucht mehr

Apotheker empfehlen bei androgenetischer Alopezie oft Minoxidil: ein Wirkstoff, der ursprünglich in Tablettenform zur Behandlung von Blutdruck gedacht war. Als Nebenwirkung beobachtete man stärkeren Haarwuchs, was den Weg zur äußerlichen Anwendung bei Haarausfall geebnet hat. Wie Minoxidil wirkt, weiß man bis heute nicht genau. Vermutlich wird die Kopfhaut besser durchblutet

und Wachstumsfaktoren werden gebildet. Studien haben gezeigt, dass „seine“ und „ihre“ Kopfhaut unterschiedlich auf den Wirkstoff reagieren. Für Frauen gibt es zweiprozentige Präparate, für Männer sollte die Variante mit fünf Prozent gewählt werden.

Sichtbare Erfolge stellen sich bereits nach drei bis vier Monaten ein, wobei die besten Resultate nach einem Jahr zu beobachten sind. Das Präparat sollte zweimal täglich auf die betroffenen Regionen aufgetragen und leicht einmassiert werden. Vermeiden Sie den Kontakt mit Ihrer Gesichtshaut und waschen Sie die Hände bald danach. Wichtig ist, dass Minoxidil mehrere Stunden auf der Kopfhaut bleibt. Vorsicht – bei Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen sollte Minoxidil nur nach ärztlicher Rücksprache zum Einsatz kommen.

Für schwangere und stillende Frauen ist es ungeeignet.

Gegen Haarausfall helfen nicht nur Minoxidil, Finasterid & Co. Von einem gesunden Lebensstil profitiert auch die Haarpracht.



Beim kreisrunden Haarausfall führt eine Autoimmunreaktion zum Haarausfall.

Finasterid: Reine Männersache

Auch Finasterid hat bereits eine Karriere hinter sich – als Arzneimittel zur Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung. Es blockiert im Körper ein Enzym, das Testosteron in seine aktive Form Dihydrotestosteron umwandelt. Haarwurzeln werden nicht mehr angegriffen, und die Haare fallen langsamer aus. Finasterid ist verschreibungspflichtig. Mögliche Nebenwirkungen sind nachlassende sexuelle Lust, verminderte Reaktion auf sexuelle Reize, Erektionsstörungen oder Erektionsprobleme. Für Frauen ist Finasterid ungeeignet.

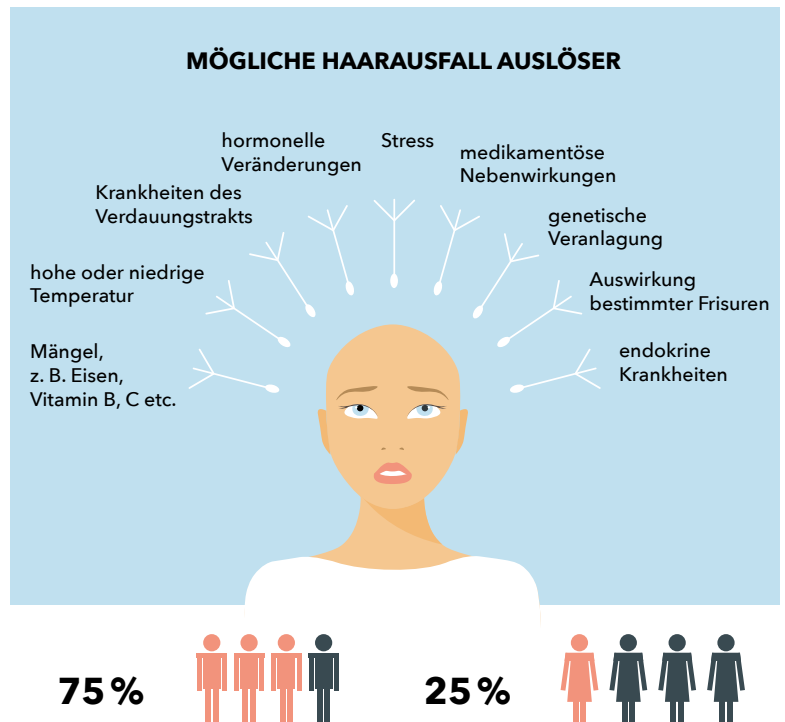
Kreisrunder Haarausfall: Schach dem Immunsystem

Anders als beim erblichen Haarausfall, der mehr Männer als Frauen betrifft, findet man beim kreisrunden Haarausfall keine Unterschiede. Forscher gehen davon aus, dass fehlgeleitete Abwehrzellen unseres Körpers Haarwurzeln attackieren. Diese Autoimmunreaktion führt zum Haarausfall.

Hautärzte arbeiten zur Behandlung mit unterschiedlichen Wirkstoffen oder Verfahren, etwa mit Dithranol (Anthralin), um die Haut zu reizen und das Wachstum neuer Haare zu stimulieren. Äußerlich – oder seltener innerlich – eingesetztes Kortison soll entzündliche Vorgänge bremsen. Auch eine äußerliche Immuntherapie mit Diphenylcyclopropenon zeigt Erfolge. Nicht zuletzt bleiben Phototherapien, die man von Patienten mit Schuppenflechte kennt.

Lebensstilmaßnahmen

Gegen Haarausfall helfen nicht nur Minoxidil, Finasterid & Co. Rauchen schadet den Haarwurzeln, und Stress hat ebenfalls negative Folgen. Vom gesunden Lebensstil profitiert auch die Haarpracht. Damit nicht genug: Es gibt Hinweise, dass die Vitamine C und E, der Vitamin-B-Komplex inklusive Niacin (Vitamin B3) und Biotin (Vitamin B7) sowie diverse Spurenelemente wie Zink, Kupfer, Iod oder Eisen günstigen Einfluss auf die Haarwurzeln



Nachgefragt

„Biotin, auch ‚Schönheitsvitamin‘ genannt, ist für die Keratinbildung mitverantwortlich. Es ist in Leber, Sojaprodukten, Hefe, Eidotter und Haferflocken enthalten. Ungesättigte Fettsäuren wie Nachtkerzenöl, Borretschöl und Arganöl verbessern die Struktur des Haares und helfen, brüchigem Haar vorzubeugen.“

Mag. pharm. Helene Aichinger
Kuenringer Apotheke / Zwettl



nehmen. Ginkgo biloba, Aloe vera oder Coffein scheinen ähnlich zu wirken. Und Grüner Tee, Cimicifuga oder Sägepalmenextrakte hemmen möglicherweise die Bildung von Dihydrotestosteron. Doch die Datenlage ist deutlich schlechter als bei synthetischen Wirkstoffen. Sollten Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel nicht zum Erfolg führen, bleiben noch Eigenhaartransplantationen.



Viele Krankheiten werden bei alten Tieren häufiger akut als bei jungen. Daher sind regelmäßige Gesundheitschecks besonders wichtig.

von Dr. med. vet. Michaela D'Alonzo



Tipps für pelzige Senioren Wenn das Haustier älter wird ...

Tiere altern im Vergleich zum Menschen ziemlich schnell – und plötzlich sind unsere besten Freunde alt. Wenn Ihr tierischer Gefährte den Übergang vom erwachsenen zum alten Tier durchläuft, werden Ihnen Veränderungen auffallen.

Katzen bleiben im Vergleich zu Hunden längere Zeit aktiv. Erst ab etwa 15, 16 Jahren setzt bei Katzen ein höheres Ruhebedürfnis ein, die Bewegungsfreude lässt nach, und das Gehör wird schlechter. Bei den meisten Hunden beginnt mit etwa sieben Jahren das höhere Alter, wobei das je

nach Rasse und Gesundheitszustand variieren kann. So altern kleine Rassen später und besonders große Rassen deutlich früher.

Hinweise auf Erkrankungen

Generell treten Krankheiten bei alten Tieren häufiger auf als bei jungen. Unter anderem sind das Erkrankungen der Zähne, Herzprobleme und Nierenkrankheiten. Aber auch Diabetes, Arthrose, Krebs und geistige Fehlfunktionen können den tierischen Senioren zu schaffen machen.

Die Nahrung anpassen

Ungefähr ab dem achten Lebensjahr wird zu speziellem Seniorenfutter geraten. Dabei sollte es sich um nierenschonendes und gut verdauliches Futter handeln. Zum Beispiel ist es wichtig, den Phosphorgehalt zu reduzieren, da sonst die Nieren belastet werden. Außerdem brauchen die Tiere zusätzliche Nährstoffe für die Gelenke.

Die folgenden Symptome sind weit verbreitet und können darauf hinweisen, dass Ihr Senior krank sein könnte:

- erhöhter Durst oder vermehrtes Wasserlassen
- Das Tier bekommt zunehmend üblen Mundgeruch oder Zahnstein.
- Schwierigkeiten beim Treppensteigen oder Hochspringen
- erhöhte Steifigkeit oder Humpeln des Tieres
- übermäßiges Hecheln oder Bellen
- Verwirrung und Orientierungsprobleme
– Demenz ist keine Seltenheit
- Veränderungen von Haut oder Fell
- Im Alter können Tiere auch inkontinent werden und eventuell eine Windel benötigen.

Wenn Sie eines dieser Symptome bei Ihrem Hund feststellen, sollten Sie ihn vom Tierarzt durchchecken lassen.

Leiden die Tiere neben Arthrose an weiteren gesundheitlichen Beschwerden, können ihre Besitzer dies nur in manchen Fällen erkennen. Zum Beispiel könnten sich die Tiere vermehrt putzen oder an Gelenken ablecken. Was viele nicht wissen: Auffälliges Verhalten ist immer ernst zu nehmen und sollte untersucht werden. Deshalb sind regelmäßige, vorsorgliche Tierarztbesuche ratsam. Zweimal pro Jahr eine Routineuntersuchung vornehmen zu lassen, ist das Minimum. Bei Anzeichen von Krankheit oder Schmerzen sollten Besitzer ihre Schützlinge immer sofort zum Tierarzt bringen. Gut versorgt steht einem schönen Lebensabend nichts im Wege.

VORTEILSABO

GESÜNDER Leben

2-Jahres-ABO* (20 Ausgaben)

zum Vorteilspreis von 46,- Euro



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

Aktion gültig solange der Vorrat reicht



Bestellungen gerne auch telefonisch
unter 01 3100 700-360

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

Für alle, die mehr wollen

Dekristolvit₃

4000 I.E.



- Unterstützt das Immunsystem
- Ist wichtig für Knochen und Muskeln

Vitamin D

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

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

Nahrungsergänzungsmittel

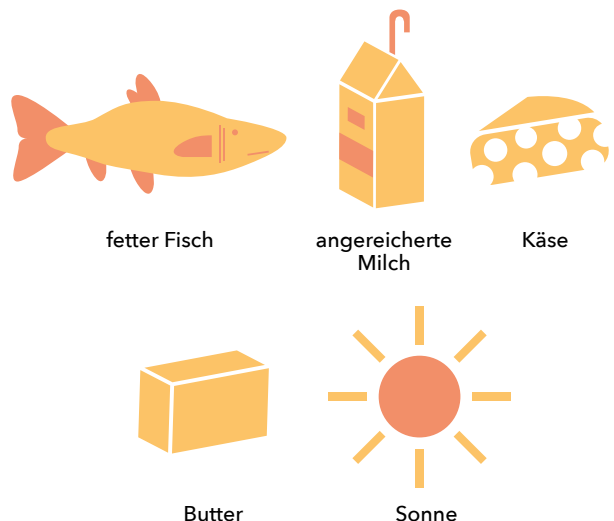
Dermopharm

Vitamin D Status abklären

Vitamin D (aktive Form: Calcitriol) ist für den Körper zwar sehr wichtig, doch leider gibt es keine Möglichkeit, den täglichen Bedarf über die Nahrung zu decken – außer Sie möchten jeden Tag Hering und als Getränk Lebertran zu sich nehmen. Doch die Haut unseres Körpers ist in der Lage, Vitamin D mithilfe der UV-B-Strahlen der Sonne selbst zu produzieren. In den Wintermonaten kommt es in unseren Breiten jedoch zu einer unzureichenden Sonneneinstrahlung und der Körper greift auf seine Reserven zurück (in Form von Calcifediol in Muskel- und Fettgewebe gespeichert) oder wir müssen supplementieren. Calcitriol fördert die Aufnahme von Kalzium im Darm und in weiterer Folge die Mineralisation der Knochen, indem es den Einbau von Kalzium und Phosphat unterstützt – das macht die Knochen stark und belastbar. Zusätzlich gibt es Studien, welche die Funktion von Vitamin D in Bezug auf das Immunsystem, unser Herz-Kreislaufsystem und etwa die Schutzwirkung für unsere Nervenzellen untersuchen.

Da die Haut mit zunehmendem Alter dünner wird, leidet auch die Vitamin-D-Produktion. Eine regelmäßige Abklärung des Vitamin-Status ist deshalb empfohlen.

rg



Meist ist es schwierig, allein durch Nahrungsaufnahme und Sonneneinwirkung ausreichend Vitamin D aufzunehmen.

- **Brennendes Problem**

Pflanzliche Helfer bei Harnwegsinfekten

- **Gänsefingerkraut**

Zur Linderung von Unterleibskrämpfen

- **Beleidigte Achillessehne**

Das können Sie tun

Harnwegsinfekte
**Schmerzhaftes
Wasserlassen**

Viele Menschen – vor allem Frauen – kennen das Problem: Es brennt beim Wasserlassen, die Toilette muss häufig aufgesucht werden und der Unterleib schmerzt. Hier gibt es Abhilfe aus dem Pflanzenreich, welche die Symptome lindern und die Leidensdauer verkürzen kann.



von Mag. pharm. Stefanie Briganser

In den meisten Fällen handelt es sich bei einem Harnwegsinfekt um eine Infektion der Harnwege durch Bakterien; es können aber auch Viren und Pilze zu den Auslösern zählen. Dabei gelangen die Keime von außen über die Harnröhre in die Blase und lösen eine Entzündung und Reizung der Blasenwand aus. Darin liegt auch der Grund dafür, warum Frauen wesentlich häufiger an einer Blasenentzündung leiden als Männer. Denn die Harnröhre der Frau ist um vieles kürzer als die des Mannes, wodurch Keime schneller in die Blase gelangen. Auch die räumliche Nähe von After und Harnröhre führt zu häufigeren Infektionen bei Frauen, da die krankheitsauslösenden Keime oft aus dem eigenen Darm kommen. Zu den Symptomen eines Harnwegsinfekts zählen Schmerzen und Brennen beim Wasserlassen, häufiger Harndrang, Schmerzen im Unterleib, Blut im Harn und Fieber. Der Arzt sollte aufgesucht werden, wenn ein Mann von einem Infekt betroffen ist, da hier unbedingt die Ursache abgeklärt werden muss; wenn Schwangere, Diabetiker, Menschen, die Immunsuppressiva einnehmen, oder Kinder betroffen sind; wenn Krankheitszeichen länger als drei Tage bestehen oder Harnwegsinfekte immer wieder auftreten. Außerdem muss der Arzt bei Blut im Harn oder Fieber aufgesucht werden. →

Ihr Apotheker verfügt über ein breites Sortiment an pflanzlichen Helfern – lassen Sie sich beraten!

Mit Zinnkraut, Birke & Co. Keime ausspülen

Das Zinnkraut, auch Acker-Schachtelhalm genannt, ist eine der ältesten Gefäßpflanzen. Sie entwickelte sich vor 400 Millionen Jahren und wurde bereits im Altertum wegen ihrer harntreibenden Wirkung verwendet. Diese Pflanze ist in Europa und anderen gemäßigten Breiten beheimatet und wächst auf feuchten Böden und an Wegrändern. Verwendung finden ihre grünen Triebe. Das Zinnkraut sollte nicht selbst gesammelt werden, da Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen besteht.

Die Birke kommt in den gemäßigten Zonen Europas vor; verwendet werden ihre Blätter.

Die Goldrute wird seit über 700 Jahren gegen Harnwegsinfekte eingesetzt, wobei zwei verschiedene Arten Anwendung finden: zum einen die Echte Goldrute, welche aus Europa kommt, und zum anderen die Riesengoldrute, welche aus Nordamerika stammt, aber nun auch in Europa wächst. Verwendung findet das Kraut, das bedeutet: die ganze Pflanze mit Ausnahme der Wurzel.

Der Hauhechel ist bereits im antiken Griechenland für seine harntreibende Wirkung bekannt. Er stammt aus Mitteleuropa und Nordafrika, wo er auf Trockenrasen und an Waldrändern wächst. Verwendet wird seine Wurzel.

Alle diese Pflanzen besitzen einen harntreibenden Effekt, wodurch die Harnwege besser durchgespült und Keime ausgeschieden werden. Daher ist es wichtig, bei der Anwendung dieser Pflanzen ausreichend zu trinken. Zudem besitzt die Goldrute eine antientzündliche und leicht krampflösende Wirkung. Der Hauhechel wirkt vermutlich zusätzlich hemmend auf das Wachstum von Bakterien. Diese Pflanzen dürfen jedoch nicht angewendet werden, wenn Ödeme – zum Beispiel aufgrund von Herz- oder Nierenfunktionsstörungen – vorliegen. Die Birke sollte außerdem nicht von Pollenallergikern verwendet werden.



BÄRENTRAUBE GEGEN DAS WACHSTUM VON BAKTERIEN



Die Bärentraube ist seit dem 13. Jahrhundert als Heilpflanze bekannt und heimisch in Mittel- und Nordamerika, wo sie in Mooren und auf Heiden wächst. Verwendung finden ihre Blätter, welche Inhaltsstoffe aufweisen, die im Körper in eine wirksame Form umgewandelt werden und so leicht desinfizierend wirken sowie das Wachstum von Bakterien hemmen.

Bei der Einnahme von Präparaten, die diese Pflanze beinhalten, kann sich der Urin grünlich verfärben. Die Bärentraube sollte nicht länger als eine Woche durchgängig und nicht häufiger als fünf Mal pro Jahr angewandt werden. Für Schwangere, Stillende und Kinder ist sie nicht geeignet.

Rosmarin, Tausendgüldenkrout, Liebstöckl – eine Kombination

Rosmarin stammt aus dem Mittelmeergebiet und wächst an sonnigen, trockenen Plätzen. Verwendet werden seine Blätter.

Tausendgüldenkrout kommt in Europa, Westasien, Nordamerika und Nordafrika vor. Es wächst auf Waldlichtungen und Wiesen. Verwendung findet das Kraut der Pflanze. Achtung: Tausendgüldenkrout darf nicht wild gesammelt werden, da es unter Naturschutz steht!

Der Liebstöckl kommt im Mittleren Osten und Europa vor. Es kommt die Wurzel des Liebstöckl zur Anwendung.

Es gibt ein Kombinationspräparat, in dem alle drei genannten Pflanzen enthalten sind. Durch die enthaltenen Wirkstoffe wirkt das Präparat schmerzlindernd, krampflösend, harntreibend und entzündungshemmend.

D-Mannose, Preiselbeere und Cranberry gegen das Anhaften von Bakterien

Die D-Mannose ist ein pflanzlicher Einfachzucker, welcher eingenommen unverändert in die Blase gelangt. Dort bindet er an die meisten Bakterien, die Harnwegsinfekte verursachen, und hindert diese an der Anhaftung an die Blasenwand. Die so frei herumschwimmenden Bakterien können mit dem Urin ausgeschieden werden.

Die Cranberry stammt aus Amerika, die Preiselbeere aus Europa. Beide besitzen Inhaltsstoffe die für die Gesunderhaltung der Harnwege wichtig sind. Weiters enthalten sie einen sekundären Pflanzenstoff, welcher wie die D-Mannose das Anhaften der Bakterien an die Blasenwand verhindert.

Die enthaltenen Gerbstoffe können außerdem die Aufnahme von anderen Medikamenten vermindern, daher sollte ein Einnahmeabstand von zwei bis drei Stunden eingehalten werden.



Noch mehr
zum Thema

Frauengesundheit
finden Sie unter:

www.DeineApotheke.at



Verrucae Warzen ade!

Warzen (Verrucae) sind gutartige Hautveränderungen, die durch eine Gruppe von verschiedenen Papillomaviren hervorgerufen werden. Die Infektion kann prinzipiell überall erfolgen – bevorzugt dort, wo man barfuß läuft; zum Beispiel in Sauna, Dusche oder auch in Turnsälen. Deshalb ist es günstig, in Nassräumen zur Vorbeugung Badeschlappen anzuziehen. Gewöhnliche Warzen an Händen und Füßen betreffen zumeist Kinder und Jugendliche. Sie erscheinen als raue, oft erhabene Knoten mit unregelmäßiger, schuppiger Oberfläche. In der Mitte weisen sie manchmal kleine schwarze Punkte auf. Sie breiten sich häufig weiter aus, sodass größere Areale betroffen sind.

Behandlung

Die meisten Warzen bereiten keine Beschwerden und verschwinden irgendwann von allein wieder. Werden sie jedoch als störend empfunden, gibt es verschiedene Wege, ihnen den Kampf anzusagen. Üblicherweise werden Warzentinkturen eingesetzt, welche Salicylsäure und Milchsäure enthalten, die das von den Viren hervorgerufene Hautgebilde wegätzen. Da diese Behandlung die gesunde Haut schädigen kann, sollte man jedenfalls diese vor dem Auftragen mit dem Pinsel mit Vaseline schützen. Diese Mittel wirken nicht gegen die Viren selbst; deshalb muss man die Behandlung lange durchführen, bis wirklich die ganze Warze und mit ihr die Viren verschwunden sind.

cd



excILOR®

WARZENBEHANDLUNG 2in1

- / Vereint Kryotherapie und Säurebehandlung
- / Schnelle und effektive Behandlung
- / Wirksam bei gewöhnlichen Warzen und Dornwarzen

DIE NÄCHSTE GENERATION IN DER WARZENBEHANDLUNG



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6391 Fieberbrunn. Stand: Februar 2020. BG-JV,EXC 200302

Gänsefingerkraut –

lindert Krämpfe

In der heimischen Volksmedizin kennt man das Gänsefingerkraut unter dem sehr bezeichnenden Namen „Krampfkraut“. Vor allem bei Unterleibskrämpfen während der Regelblutung und bei leichten Durchfällen wird es seit Langem benutzt.



von Mag. pharm. Arnold Achmüller

Das unscheinbare Gänsefingerkraut (*Potentilla anserina*) kam zu seinem offiziellen Namen (lat. *anserinus* = Gänse), weil diese Pflanze früher häufig auf typischen Gänseweiden vorkam und Gänse diese Pflanze gerne fressen. Sehr viel bezeichnender für die hauptsächlichen Einsatzgebiete dieser Heilpflanze ist aber der in der heimischen Volksmedizin gebräuchli-

che Name „Krampfkraut“. Ganz nach der volkstümlichen Bezeichnung verwendet man Gänsefingerkraut nämlich in der Kräuterkunde bei krampfartigen Unterleibsschmerzen während der Regelblutung und bei Koliken im Verdauungstrakt. Auch wenn im Hinblick auf die Forschungen zum Gänsefingerkraut noch viele Fragestellungen offen sind, dürfte es sich bei den möglichen

Wirksubstanzen um so genannte Gerbstoffe und Flavonoide handeln. Die Gerbstoffe sind es auch, denen Gänsefingerkraut weitere Anwendungen verdankt. Denn die im Kraut reichlich enthaltenen Gerbstoffe machen Haut und Schleimhäute oberflächlich unempfindlicher gegenüber Reizungen und mildern dadurch Entzündungen. Deshalb eignet sich Gänsefingerkraut sowohl als Gurgellösung bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut als auch als Tee bei leichten Durchfallerkrankungen.

Für die Zubereitung eines Tees nimmt man ca. 2 g des getrockneten Krautes pro Tasse Tee. Man kann hiervon zwei- bis dreimal täglich eine Tasse trinken. Anzumerken sei, dass man in der österreichischen Volksmedizin auch immer wieder den Ratschlag vernimmt, dass Gänsefingerkraut vor allem als Milchauszug krampflösend sei.

Eine Anwendung von Gänsefingerkraut empfiehlt sich jedenfalls auch wegen der guten Verträglichkeit dieser Heilpflanze. Einzig bei Reizungen sollte man auf Gänsefingerkraut verzichten, denn die Gerbstoffe könnten die Beschwerden verstärken.



Das Gänsefingerkraut wird auch „Krampfkraut“ genannt.



Noch mehr
Heilpflanzen-Wissen
finden Sie unter:

www.DeineApotheke.at

Vertigo Wenn sich die Welt dreht ...

Gleichgewichtsstörungen stellen ein häufiges und ernstes Problem bei älteren Menschen dar. 30 Prozent der 60-Jährigen und sogar 50 Prozent der über 85-Jährigen sind betroffen. Sturzbedingte Verletzungen führen zu Mobilitäts-einschränkungen, zum Verlust der Unabhängigkeit und erhöhen die Sturzanst, was mitunter auch Auslöser von Folgestürzen sein kann. Schuld ist wahrscheinlich die altersbedingte Degeneration verschiedener neuronaler Strukturen. Ein weiteres Problem ist der Verlust der dynamischen Sehschärfe, da somit schnelle Kopfdrehungen nicht mehr durch korrigierende Augenbewegungen kompensiert werden können. Daraus folgt, dass kein gleichmäßiges Bild auf die Netzhaut projiziert wird, und es als weitere Folge zu Drehschwindel kommen kann.

Medikamentöse Ursachen

Auch die Einnahme bestimmter Medikamente kann Schwindel auslösen. Zu nennen sind hier Blutdrucksenker, Entwässerungsmedikamente sowie Antidepressiva wie Serotonin-Wiederaufnahmeemmer und selektive Serotonin-Noradrenalin-Wiederaufnahmeemmer.

TIPPS

Tipps gegen den Schwindel

- Ursache des Schwindels muss individuell abgeklärt werden
- den Körper mit ausreichend Flüssigkeit und Sauerstoff versorgen
- bei akuten Schwindelanfällen den Kopf kühlen
- mit Balanceübungen das Gleichgewichtsorgan trainieren
- dem Körper Coffein zuführen
- Heilkräuter wie Weißdorn wirken kreislaufanregend.
- Ingwer fördert die Durchblutung.
- Mistel reguliert den Blutdruck.



Lebensfreude ohne Schwindel



Vertigoheel®

- bei Schwindel aller Art
- wirksam und sicher
- gut verträglich
- natürlicher Wirkmechanismus

www.vertigoheel.at

Tropfen und Tabletten zum Einnehmen. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. VER_1909_L

Wenn die Achillessehne beleidigt ist ...



Endlich ist der Frühling da, die Sonne lacht uns förmlich an, und die Lust, sich im Freien zu bewegen, ist deutlich gestiegen. Im Winter ist das Fitness-Pensum auf Null gesunken – also rein in die Laufschuhe und los geht's ...



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

NEIN, bitte nicht!!! – Würden Sie ohne entsprechender Vorbereitung mit Ihrem Lauftraining beginnen, sind Schmerzen schon vorprogrammiert. Dabei wollen Sie sich doch Gutes tun. Viel zu oft verleitet uns der Motivationsdrang dazu, einfach loszustarten. Doch ein vernünftiges Training sollte auch entsprechend strukturiert sein.

Am Anfang war ... der Schuh

Machen Sie das auch bei Ihrem Lauftraining. Welche Schuhe tragen Sie, sind diese noch in Ordnung oder sollte doch ein „anderes Gerät“ her? Die Schuhe spielen in Kombination mit dem Untergrund eine wichtige Rolle. Sie müssen auf den jeweiligen Läufer und auf das bevorzugte Gelände abgestimmt sein. Bei einem 10-km-Lauf absolvieren Sie ca. 6.500 Schritte. Dabei belasten Stöße des zwei- bis dreifachen Körpergewichts Ihre Gelenke und Sehnen. Nicht verwunderlich, dass falsches Schuhwerk fatale Folgen für Kniegelenke und Achillessehnen haben kann.

Warm-up-Übungen

Um den gesamten Bewegungsapparat auf das Laufen einzustimmen, empfehlen wir zum „Warm-up“ verschiedene Übungen, zum Beispiel:

- Gehen auf Fersen und Ballen
- Steppen seitwärts
- Hopserlauf
- Anfersen, Kniehebelauf – dabei



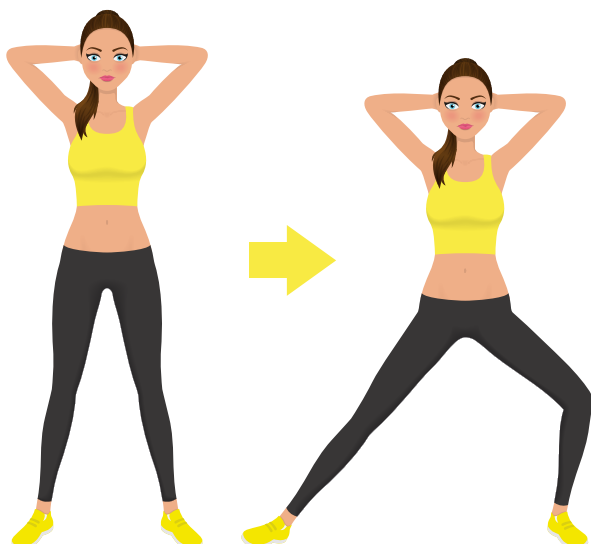
darf man auf keinen Fall zu kräftig abdrücken; noch ist die Muskulatur nicht endgültig warm

Überlastete Achillessehne

Ein häufiges Problem ist die Achillessehnenentzündung. Eine unzureichende muskuläre Stabilisation im Sprunggelenk, verkürzte Wadenmuskulatur oder auch Fehlstellungen des Fußes führen zu Überlastung und Reizung der Sehne. Die Folgen sind eine deutliche Schwellung, Rötung, unter Umständen Hitzezeichen. Schmerzen treten besonders im Bereich des Fersenbeins und der ihm umgebenden Gewebe auf. Lassen Sie sich von einem Experten unterstützen und verbessern Sie Ihre Lauftechnik. Eine langsame und kontinuierliche Steigerung der Trainingseinheiten verspricht nachhaltigen Erfolg.

Beschwerden lindern

Sollten Sie schon Beschwerden wie Anlaufschmerz oder das Gefühl der Steifigkeit im Achillessehnenbereich haben, so lassen Sie sich behandeln. Durch entstauende Massagegrifftechniken in Kombination mit entzündungshemmenden Salben und vorübergehendes Pausieren des Trainings kann die Entzündung im Ansatz bekämpft werden. Durchblutungsfördernde Zutaten wie Rosmarinöl oder Kampfer sowie den Lymphfluss anregendes Wacholderbeeröl schaffen Linderung. Ebenso Wickel oder Auflagen mit der antiödematös und entzündungshemmenden Arnikatinktur. Fragen Sie dazu Ihren Apotheker!



Alpinamed®
URKRAFT DER NATUR

Voll im Takt.



NEU



Alpinamed® MSM Arthro

Nährstoffquelle mit MSM-Schwefel, Kurkuma, Vitamin C und Mineralstoffen für Knochen, Knorpel und Bindegewebe.

- ✓ Für geforderte Gelenke
- ✓ Tipp für Sportler

Nahrungsergänzungsmittel

Alpinamed® Mobilitätskapseln Forte:

Bei Gelenksbeschwerden durch Abnutzung oder rheumatische Entzündung.



Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diäten).

Insomnie?

Was Frauen den Schlaf raubt

Bei Insomnien haben Betroffene Ein-, Durchschlafstörungen oder leiden unter schlechter Schlafqualität. In der Forschung wurde der Bereich spezifisch „weiblicher“ Schlafprobleme lange Zeit ignoriert. Betroffen sind vermehrt Frauen ab dem mittleren Lebensalter durch die Menopause. Ebenso beeinflussen Schwanger- und Mutterschaft sowie Menstruation die Schlafqualität. In den Wechseljahren treten vermehrt Schlafstörungen auf, mehr als die Hälfte der Frauen leidet darunter. Hitzewallungen lassen die betroffenen Frauen zunächst schwitzen

und anschließend frösteln. Denkbar schlechte Voraussetzungen für einen erholsamen Schlaf. Ursache ist die altersbedingte Hormonumstellung – sinkt die Konzentration von Progesteron und Östrogen schlafen viele Frauen schlechter. Sie schlafen schlechter ein, wachen häufiger auf, oder die Nacht endet bereits um vier Uhr früh. Das spiegelt sich auch im

Schlafmittelgebrauch von Frauen wider, der laut Krüger mit zunehmendem Alter zunimmt und den von Männern übertrifft. Typische Symptome beim Aufwachen mitten in der Nacht sind Herzklopfen und frequenter Puls, die den Schlaf ebenfalls beeinträchtigen. Die Folge sind Müdigkeit, Abgeschlagenheit am Tag und auch Depressionen.



Ruhiger Schlaf ist kein Traum mehr!

- ✓ Zur Verkürzung der Einschlafzeit¹
- ✓ Für einen gesunden und entspannten Schlaf
- ✓ Als Kapseln oder veganes Liquid erhältlich!

Mit Melatonin¹-
Einschlafformel
+ L-Tryptophan



ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

Nahrungsergänzungsmittel – Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden. AU/VALER/20/0003

Jetzt beim Kauf von
VALERIANA NIGHT
-20%
sparen!
ratiopharm

DA
DEINE APOTHEKE

LIFESTYLE

- **Naturreine Kosmetika**

Die besten Masken, Bäder & Kuren

- **Balancetraining**

Alles im Gleichgewicht?

- **Rabatte & Gewinnspiele**



© Hotel Kvarner Palace (3)

Hotel Kvarner Palace Im Paradies kann es nicht schöner sein



Perfekt auf einem Hügel gelegen und von einem 30.000 m² großen, nahezu unberührten Hotelpark umgeben, kombiniert das HOTEL KVARNER PALACE gekonnt 120-jährige Tradition mit zeitloser Eleganz. Waren es schon immer Orte mit Geschichte, die uns faszinierten, und die Erinnerungen in uns weckten, erleben Sie heute im mediterranen Hideaway klassische mitteleuropäische Architektur und den unwiderstehlichen Charme der Belle Epoque.

Kvarner Riviera

Die Kvarner Bucht gilt als eine der schönsten Regionen Kroatiens und zählte bereits zu Zeiten der K.-&k.-Monarchie zu den beliebtesten Urlaubs- und Badeorten im gesamten Mittelmeerraum. Seinen großen Bekanntheitsgrad verdankt der Ort heute vor allem seinem langen Sand- und Kieselstrand und seinem großen Angebot an Unterhaltungsmöglichkeiten. 1906 offiziell zum Luftkurort ernannt, schätzen Urlauber die Region vor allem wegen des milden

Klimas mit über 2.500 Sonnenstunden im Jahr, wegen der eindrucksvollen Hügel- und Waldlandschaften und wegen des traumhaft türkisblauen Meeres. Mit herrlichem Blick auf die Insel Krk ist Crikvenica der perfekte Ausgangspunkt für Aktivitäten und Exkursionen ins geheimnisvolle Landesinnere oder zu den küstennahen Inseln.

Authentisch und traditionsverbunden

Waren es schon immer Plätze mit Geschichte, die uns begeisterten, so war es auch der Hoteliersfamilie von Anbeginn ein Anliegen, die Geschichte des Hauses und die Traditionen ihrer Länder Österreich und Kroatien in Einklang zu bringen und ein Urlaubs-Zuhause für alle Generationen zu schaffen. Erleben Sie in Ihrem mediterranen Hideaway die perfekte Symbiose aus kroatischer Gastlichkeit und österreichischer Herzlichkeit an der kroatischen Adria. Die Themenbuffets garantieren kulinarische Vielfalt während Ihres Urlaubes am Meer!


**HOTEL
KVARNER PALACE**
DIE EXKLUSIVE FERIEWELT AM ADRIA-STRAND

„**DA** – Deine Apotheke“ verlost 4 Nächte für 2 Personen inkl. Halbpension. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – Kvarner“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30. April 2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.*

KONTAKT

HOTEL KVARNER PALACE****

**– Die exklusive Ferienwelt am
Adria-Strand**

Ul. Brace Dr. Sobol 1, HR-51260

Crikvenica, Kroatien

Tel. 00385 (0) 51 380 000

hotel@kvarnerpalace.info

www.kvarnerpalace.info

*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.



Vitalküche Essen als Lebenselixier

Ausgewogene, abwechslungsreiche und wohlschmeckende Mahlzeiten sind die Basis der Vitalität. Sie machen anhaltend satt und zufrieden, denn Essen und Getränke liefern Energiequellen, Bausteine und Stoffwechselförderer für die gesamte Körperchemie.



von Mag. pharm. Karin Hofinger

Wichtig ist die Kombination der richtigen Lebensmittelgruppen in moderaten Mengen.

Zum regelrechten Lebenselixier wird die Ernährung erst bei Beachtung dreier Ebenen: Beste Zutaten, gekonntes Komponieren und achtsames Genießen. Mit dieser „Zauberformel für gesunden Genuss“ sind Übergewicht, Heißhunger und Energietiefs kein Thema.

Auf Qualitätszutaten achten

Wertvolle, frische und möglichst biologische Lebensmittel sind die Voraussetzung für hausgemachtes „Superfood“, welches alle wesentlichen Nährstoffe für den 60-Billionen-Zell-Organismus liefert: komplexe Kohlenhydrate als anhaltende Energiespender, wichtige Proteine und wertvolle Fette als unersetzliche Zell-Bausteine sowie reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe für das reibungslose Funktionieren von Stoffwechsel und Verdauung. Wenig nutzbringend (und bei Dauergenuss definitiv schädlich) zeigen sich hingegen Fastfood und Fertigprodukte. Diese hochverarbeiteten Industrieprodukte sind arm an Wertstoffen und sie strotzen vor Zusatzstoffen, Zucker und miserablen Fetten. Sie liefern also primär leere Kalorien und sättigen daher nicht wirklich. Auch stark beworbene „Superfoods“ sind überflüssig, denn kein einziges davon kann eine ausgewogene Mahlzeit mit ihren verschiedensten Nährstoffgruppen ersetzen und manche sind sogar ökonomisch und ökologisch höchst bedenklich.

Urlaub am Esstisch genießen

Ein entspanntes Essen ist eine Art Urlaub im Alltag, bei dem wir Energie auftanken – mit einem ausgewogenen Mix an wertvollen Lebensmitteln.



Die Komponenten eines Vital-Tellers:

● ● **2 Handvoll Gemüse / Salate / Kräuter**
als kalorienarme, gesunde Vitalstoff-Quellen in Form von Gemüse-Beilagen, -Suppen, -Saucen, -Currys und – soweit verträglich – auch Rohkost. (Obst: kann ½ bis 1 HV Gemüse/Tag ersetzen)

● **1 Handvoll Stärke-(Kohlenhydrat)-Beilage**
in ballaststoffreicher Vollwertqualität wie Vollkorn-Getreide, -Flocken, -Brot, -Nudeln, -Reis, Kartoffeln und Kastanien

● **1 Handvoll Eiweiß-(Protein)-Zulage**
aus mehr pflanzlichen als tierischen Quellen, vorzugsweise in Form von Hülsenfrüchten (Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Süßlupinen) und Pilzen sowie Eiern und (ungesüßten) Milchprodukten oder auch fallweisem Genuss von Fisch und Fleisch

● **1-2 Esslöffel wertvolles Extra-Fett**
aus pflanzlichen und tierischen Quellen, insbesondere Nüsse, Ölsaaten und kaltgepresste native Öle sowie in Maßen Butter (Butterschmalz), Süßrahm etc.

♥ **1 Miniportion Süßes (optional)**
als einzige konzentrierte Zuckerquelle, beispielsweise 1 kleiner Apfel, 1 bis 2 Vollwertkekse oder 1 bis 2 Stück Schokolade

♦ **Wasser als Hauptgetränk**
mit seinen ungesüßten Spielarten wie Kräutertees, Früchtetees, verdünnten Gemüsesäften sowie in Maßen Kaffee und Schwarztee

Die lebensfrohe Fülle an vielfältigen Sinneseindrücken und Nährstoffen, wie sie nur eine gemüsereiche, gut gewürzte Genussküche bietet, belohnt uns auf vielen Ebenen: Wohlige Sättigung, gute Energie, anhaltendes Wohlbefinden, gesteigerte Vitalität, stressfreies Gewichthalten, erleichtertes Abnehmen und einen wesentlichen Beitrag zur Vorbeugung, positiven Beeinflussung und (bei rechtzeitigem Kurswechsel) sogar zur Heilung von ernährungsbedingten Stoffwechselerkrankungen.

Vitalkost nach Gusto komponieren

Ohne jegliches Kalorienzählen können alltägliche Mahlzeiten mit Hilfe weniger Grundregeln wesentlich gesünder gestaltet und gezielt aufgewertet werden – und zwar ganz nach persönlichem Ernährungsstil vegetarisch, vegan oder gemischt-köstlich. Der hier vorgestellte Ernährungs-Leitfaden basiert auf aktuellen ernährungswissenschaftlichen (mediterran orientierten) Empfehlungen und bringt die wesentlichen Botschaften der österreichischen Ernährungspyramide direkt auf den Teller.

Die „Zauberformel für gesunden Genuss“ lautet: Beste Zutaten, gekonntes Komponieren und achtsames Genießen.

Vital-Teller-Modell®

Die Vital-Teller-Modell®-Grafik (s. Seite 50) zeigt, wie Sie ausgewogene Vital-Teller in der eigenen Küche zaubern oder im Gasthaus bestellen: Ein stimmiger Nährstoffmix ergibt sich durch die Kombination der richtigen Lebensmittelgruppen in moderaten Mengen (4 Handvoll und 1–2 EL), wobei die Zutaten innerhalb der Farbsymbole frei wählbar sind.

Gesunder Genuss ist keine Hexerei

Nach diesem einfachen „Strickmuster“ lassen sich unzählige köstliche Vital-Teller-Varianten gestalten und so die Nährstoff- und Kalorienbilanz der Mahlzeiten optimieren. Das Prinzip ist universell, verträgt sich mit jedem Ernährungsstil und lässt sich nicht nur in der eigenen Küche, sondern auch außer Haus umsetzen. Denn: Mit dem Vital-Teller-Modell im Hinterkopf kann man auch im Gasthaus modifiziert bestellen.

DA-Buchtipp



Das Vital-Teller-Modell

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

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

Das Vital-Teller-Modell.

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

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

Alles im Gleichgewicht?

Bei jeder Bewegung in unserem Alltag muss unser Körper für eine Zeit das Gleichgewicht halten. Der Körperschwerpunkt verändert sich durch die Positionswechsel, und unsere Muskulatur tut ihr Bestes, um etwa einen Sturz zu verhindern. Mit einem Balancetraining können wir unseren Körper trainieren, damit er den Anforderungen nicht nur im Alltag, sondern auch bei sportlichen Aktivitäten gerecht wird. Die Übungen des Balancetrainings sprechen eine Vielzahl verschiedener Muskeln und Muskelgruppen an und wollen dabei vor allem die tiefliegenden Muskeln stärken. Denn diese

Durch Balancetraining lässt sich nicht nur unser Gleichgewichtssinn verbessern, sondern ebenso die Stabilität – und es reduziert das Verletzungsrisiko in jedem Alter. Erfahren Sie hier, wie das Balancetraining genau funktioniert.



von Kacheata Eath, PT, MSc

bilden den Stützapparat, der den Körper in seinem Gleichgewicht hält.

Steigern Sie die Schwierigkeit der Übungen

Je kleiner die Kontaktfläche des Körpers zum Boden, desto höher ist die Anforderung, ihn im Gleichgewicht zu halten. Das gilt natürlich auch für die Balanceübungen. Der Schwie-

rigkeitsgrad lässt sich der Konstitution des Trainierenden anpassen, sodass dieselbe Übung sowohl von einem Anfänger als auch von einem erfahrenen Sportler – in einer anderen Variante – durchgeführt werden kann. Für die Erhöhung des Schwierigkeitsgrades gibt es mehrere Möglichkeiten: Zum einen kann man die Kontaktpunkte des Körpers mit dem Boden reduzieren, zum anderen erschwert man die Übung durch den Einsatz eines Trainingsgerätes (z. B. Weichmatte). Eine weitere Möglichkeit ist es, den Sehsinn auszuschließen. Wenn wir die Augen schließen, muss der Körper große Anstrengungen auf sich nehmen, um in einem stabilen Zustand zu bleiben. Dadurch wird die Übung anspruchsvoller und gleichzeitig effektiver.

Gesundheitlicher Nutzen

Mit Gleichgewichtsübungen lässt sich der allgemeine Gesundheitszustand verbessern. Muskeln, Sehnen



Gleichgewichtstraining sollte auch für Menschen im fortgeschrittenen Alter ein selbstverständlicher Teil des Fitnessprogramms sein.

Muskeln, Sehnen und Gelenke werden gestärkt und muskuläre Dysbalancen reduziert.



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

und Gelenke werden gestärkt, muskuläre Dysbalancen reduziert und – besonders wichtig – verschiedene Arten von Schmerz beseitigt. Menschen mit Rücken- oder Gelenksbeschwerden sind oft stark eingeschränkt. Ein klassisches Trainingsprogramm im Studio kann dabei aber oft keine Abhilfe leisten. Hier kann das Balancetraining der Schlüssel zum Erfolg sein, schon viele wurden durch diese Art von Training beschwerdefrei.

Balancetraining für Jedermann

Vielen Profisportlern dient das Balancetraining als Verletzungsprophylaxe. Denn die Regeneration sowie das Erreichen der früheren Kondition kosten Mühe und Zeit

– regelmäßige Gleichgewichtsübungen können dies vermeiden. Auch Menschen, die primär nichts mit Sport „am Hut“ haben, profitieren von Balanceübungen. Problemen wie Übergewicht, Hypermobilität, schwache Muskeln oder zu hoher Muskeltonus liegen oft Bewegungsmangel, falsche Bewegungsgewohnheiten oder einseitige Körperbelastung zugrunde. Die spielerische Vermittlung von Balanceübungen kann der Auslöser sein, um sich mit der eigenen Bewegungsfähigkeit zu beschäftigen.

Eine weitere erwähnenswerte Zielgruppe sind Menschen im fortgeschrittenen Alter, deren Muskelkraft und Elastizität abnehmen und die dadurch Einschränkungen im Alltag erfahren. Oftmals sind sie nicht mehr in der Lage, körperlich schnell zu

reagieren, was dann zu Verletzungen führen kann. So haben junge Menschen meist keine größeren Folgen zu erwarten, wenn sie stolpern, da ihr Körper noch gut reagieren kann. Für ältere Menschen kann das Stolpern aber durchaus Folgen haben, da ihr Körper über weniger Motoneuronen verfügt, die die Muskulatur steuern. Sie verlieren das Gleichgewicht – und ein Sturz ist unvermeidlich.

Die Balance halten zu können, ist eine wichtige körperliche Fähigkeit, deren Fehlen uns oft erst bei Verletzungen oder im Alter schmerzlich bewusst wird. Gleichgewichtstraining sollte daher ein selbstverständlicher Teil jedes Fitnessprogramms sein, denn: Wenn wir unsere Balance nicht regelmäßig trainieren, verlieren wir sie.

Gurkenmaske & Co.

Naturreine Kosmetika für Zuhause

Wer auf jegliche „Chemie“ verzichten möchte, kann gerne auf reine, frische, nicht bearbeitete und vor allem nicht konservierte Naturprodukte zurückgreifen. Sie sollten aber bedenken, dass das allergene Potenzial von Naturstoffen hoch sein kann.

von Erika Fink



GESICHTSMASKEN



FÜR LEICHT FETTIGE HAUT **Gurkenmaske**

Die Gurkenmaske ist die beliebteste Hausmaske. Sie ist einfach zu machen und erfrischt die Haut: Dünne Gurkenscheiben aus einer frischen Salatgurke auf Gesicht und Hals legen und mit einem feuchten Tuch bedecken, damit sie nicht verrutschen und austrocknen. Nach 20 Minuten die Maske abnehmen und das Gesicht mit einem feuchten Tuch reinigen. Diese Maske versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und verkleinert die Poren.

FÜR TROCKENE HAUT **Avocadomaske**

Das Innere einer reifen Avocado leicht zerdrücken und auf dem Gesicht verteilen. Nach 20 Minuten Einwirkzeit wieder abnehmen.

Durch die Zugabe von etwas Honig oder Topfen kann die Maske variiert werden. Avocado enthält essenzielle Fettsäuren, Vitamin A und Pantothensäure, wodurch sie einen feuchtigkeitsspendenden Effekt erzielt.



BELEBT MÜDE HAUT TOPFEN-ORANGEN-MASKE

3 Esslöffel Topfen mit dem gut zerkleinerten Fruchtfleisch einer Orange und eventuell einem Teelöffel Olivenöl mischen, auf dem Gesicht verteilen und ca. 20 Minuten einziehen lassen; danach mit lauwarmem Wasser abwaschen.

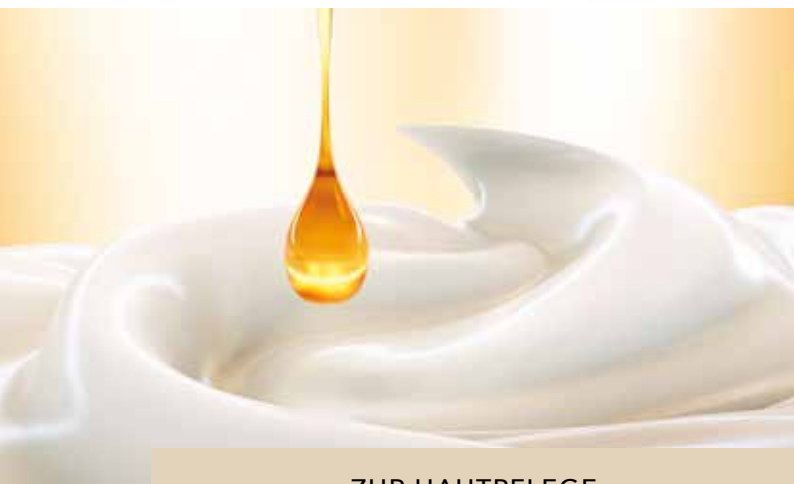
Diese Maske erfrischt und belebt müde Haut.



Noch mehr
Kosmetik-Tipps
finden Sie unter:

www.DeineApotheke.at

BÄDER



ZUR HAUTPFLEGE **Milch-Honig-Bad**

Eine Tasse Milch (oder Milch mit Obers) leicht anwärmen und einen Esslöffel Honig darin schmelzen; danach ins laufende Badewasser geben.

Das Milch-Honig-Bad ist für jede Haut geeignet, versorgt die Haut mit Mineralstoffen, Eiweiß und Fett. Honig wirkt antibakteriell.

FÜR DIE REIFE HAUT **ROSMARINVOLLBAD**

Etwa 150 g Rosmarinblätter mit Wasser kurz aufkochen und 20 Minuten leicht sieden lassen. Danach den Aufguss abseihen und dem Badewasser zufügen. Die Gerbstoffe des Rosmarins wirken adstringierend (zusammenziehend). Wodurch die Haut ihre Schutzfunktion verbessert und sich das Rosmarinvollbad besonders für die dünne Haut älterer Menschen eignet.



GEGEN AUSSCHLÄGE **Salbeivollbad**

100 g zerkleinerte Salbeiblätter in einen Stoffbeutel oder ein Teefiltersäckchen füllen und ins Badewasser hängen. Salbei hilft bei unreiner Haut und gegen Ausschläge und beugt starkem Schwitzen vor.



HAARKUREN

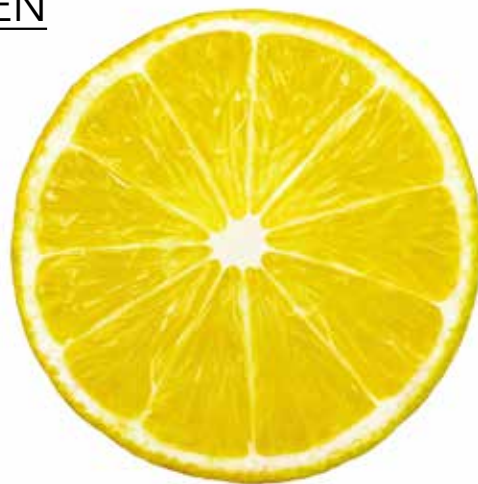
ZUR HAARPFLEGE

Ei-Olivenöl-Packung

Den Saft einer Zitrone mit zwei Esslöffeln Olivenöl und zwei Eidottern mischen, auf dem Haar verteilen und ca. 20 bis 30 Minuten einwirken lassen; danach gründlich ausspülen.

Achten Sie darauf, dass das Wasser zum Spülen nicht zu warm sein darf, sonst gerinnt das Eiweiß im Haar und ist nur schwer zu entfernen.

Das Haar wird gepflegt durch Fette und Lecithin sowie durch Zitronensäure geglättet.

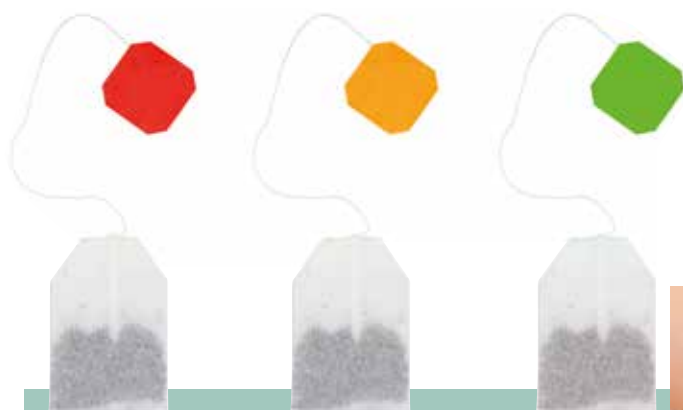


FÜR FETTES HAAR

Zitronensaft Haarkur

Den Saft einer Zitrone mit der gleichen Menge Wasser verdünnen, auf dem Haar verteilen und ca. 20 Minuten einwirken lassen; anschließend gut ausspülen.

Nach dieser Kur fettet fettes Haar nicht mehr so schnell nach.



FÜR MÜDE AUGEN

Teebeutel-Augenmasken

Angefeuchtete Teebeutel eignen sich gut als Augenmasken, d. h. zur Behandlung der Augenumgebung, keinesfalls als Ersatz für Augenarzneimittel! Sie werden kurz in heißes Wasser getaucht, überschüssiges Wasser ausgedrückt, abkühlen gelassen und je ein Beutel für 10 bis 15 Minuten auf die geschlossenen Augen gelegt.

- Grüner Tee wirkt erfrischend
- Kamillentee wirkt beruhigend und entzündungshemmend
- Schwarztee wirkt abschwellend und belebend bei müden Augen
- Thymiantee wirkt antiseptisch und abschwellend



LAST BUT NOT LEAST: FÜR STARKE NÄGEL NAGELKUR MIT OLIVENÖL

½ Tasse warmes Olivenöl mit ein paar Tropfen Zitronenöl mischen; die Nägel 10 Minuten vor dem Zubettgehen darin baden und vorsichtig abtrocknen. Stärkt die Nägel und hilft gegen brüchige Nägel.

Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL
IM HEFT**



FOTO: NIGHTLYVIOLETT/123RF

und Geld sparen!

*Sie
sparen
45%*

gegenüber dem
Einzelheftkauf

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



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Wie Sie Garten,
Balkon & Terrasse
perfekt gestalten.**

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

ORF. WIE WIR.

Ja,

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

.....
NAME / VORNAME

.....
STRASSE / NR.

.....
PLZ / ORT

.....
TELEFON / E-MAIL

.....
DATUM / UNTERSCHRIFT

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

Falls Marke
zur Hand, bitte
frankieren!

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

Exklusive Rabatte & Gewinnspiele für DA-Leser

Romantik-Theater Die Glücksfee

Ein wunderschöner gemütlich-turbulenter Tag im Romantik-Theater in Hadres im Weinviertel – mit schmackhafter Kulinarik und einzigartigem Unterhaltungsprogramm von Volksmusik bis Klassik – gipfelt in der humoristischen Operette „Die Glücksfee“. Das Stück erzählt die Geschichte des Regisseurs Frederico. Dieser erhält den Auftrag, einen großartigen Film mit bekannten Stars zu drehen. Frederico ist nicht nur ein überaus talentierter Regisseur sondern auch ein Spieler – und so verspielt er das gesamte Produktionsbudget. Wie wird er die Dreharbeiten retten? Wir verlosen 2 VIP-Karten für Theater & Dinner im Romantik-Theater in Untermarkersdorf 128, 2061 Hadres. Außerdem erhalten alle **DA**-Leser mit den Kennwort „Apotheke“ 10 % Rabatt auf den Ticketpreis. Reservierungen und Infos unter: Tel.: 0664/2380551 <https://romantiktheater.jimdo.com>

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Romantik“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.04.2020.

-10 %

© Romantik Theater



Das Musical Peppa Pig LIVE!

Peppa Pig™ aus der berühmten TV-Serie kommt endlich nach Österreich! Das Erfolgsteam von „Feuerwehrmann Sam“ startet ein sensationelles Familienmusical mit dem süßesten Schwein und all seinen Freunden. Es gibt eine große Party! Die farbenfrohe Kulisse und natürlich viele spannende Überraschungen machen die Show zu einer Party für die ganze Familie. Wir verlosen 1x2 Karten für den 8. Mai im Festspielhaus Bregenz und 1x2 Karten für den 27. Mai in der Kulturbühne Ambach in Götzis.

© Theater auf Tour/ Wim Lanser



Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Peppa Pig“ und Ihrem Wunschtermin an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 27.04.2020.

Festival wean hean 2020

WEAN HEAN – Das Wienerliedfestival (16.4.– 6.5.) hat auch in seinem 21. Jahr wieder einiges zu bieten: zeitlos lebendiges Wienerlied, eine musikalische Komödie zum Beethoven-Jahr und klassisch geniale Porträtabende von KünstlerInnen aus der wean-hean-Familie. Wien ist nicht anders. Wien ist einfach mehr. Wir verlosen 2x2 Karten für „Meisterstunde Schrammelmontag“, am 4. Mai 2020, 19.00 Uhr, im Bockkeller Gallitzinstraße 1, 1160 Wien. www.weanhean.at

© Stephan Mussil



Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel – wean hean“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 27.04.2020.

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.

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

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

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

Auflösung Sudoku

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

LOGICAL

Finden Sie heraus, welcher dieser 4 Personen welches Tier gehört sowie die Farbe der Führleine, das Lieblingsfutter der Vierbeiner und die liebste Freizeitaktivität des jeweiligen Paares!

- Das Tier von Hubert isst kein Fleisch.
- Das Pferd gehört zu einer Frau.
- Der Besitzer des Hundes unternimmt gerne Spaziergänge.
- Das Alpaka besitzt einen grünen Führleinen.
- Die Besitzerin der Katze spielt gern mit ihrem Vierbeiner.
- Eines der pflanzenfressenden Tiere isst am liebsten Karotten.
- Einer der beiden Männer hat für sein Tier eine schwarze Führleine.
- Das Tier, das gerne Karotten frisst, macht mit seiner Besitzerin viele Wanderritte.
- Das Tier, das Gras frisst, unternimmt mit seinem Besitzer gerne Wanderungen.
- Zwei der Tiere fressen am liebsten Fleisch.
- Sabine nimmt ihr Tier an einer roten Führleine.
- Das Pferd hat eine blaue Führleine.

	Tier	Führleine	Futter	Aktivität
Sabine				
Wolfgang				
Hubert				
Miriam				

REBUS

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



D = F, ~~N~~



A = O,



~~W~~, I = R

Lösungswort: _____

Auflösungen

Rebus:
Drohne, Ast, Wein Lösung:
Frohe Ostern

Miriam	Pferd	blau	Karotten	Wanderritte
Hubert	Alpaka	grün	Gras	Wanderungen
Wolfgang	Hund	schwarz	Fleisch	Spaziergänge
Sabine	Katze	rot	Fleisch	spielen
Tier	Führleine	Futter	Aktivität	

Logical:

OLEOvital®

CETILAR®

CREME FÜR GELENKE,
MUSKELN UND SEHNEN

- ✓ FÖRDERT DIE ELASTIZITÄT UND BEWEGLICHKEIT BEI GELENKEN, MUSKELN UND SEHNEN
- ✓ UNTERSTÜTZT DEN AUFBAU DER GELENKSSCHMIERE UND VERBESSERT DIE GELENKSFUNKTION
- ✓ RASCHE SCHMERZLINDERUNG
- ✓ SEHR GUT VERTRÄGLICH (KEINE HAUTIRRITATIONEN)
- ✓ ZUR LANGZEITANWENDUNG GEEIGNET

**Einzigartige
Technologie**

mit cetylierten
Fettsäuren



OE513701

Medizinprodukt



Approved by
International
Federation
of Sport Medicine



Entwickelt, um
Sie zu bewegen.

Bei arthritischen Erkrankungen
sowie nach Sportverletzungen.

Find us on www.oleovital.at