

DA

DEINE APOTHEKE



**Bleiben Sie
gesund
mit Ihrer
Apotheke**



Ganz sicher?

Verhütungsmethoden im
Überblick

K(l)eine Makel

So pflegen Sie Wunden und
Narben richtig

Das Coronavirus

Fragen & Antworten
zum aktuellen Thema

Wir bleiben da. Für Sie.



IHRE APOTHEKERINNEN UND APOTHEKER.





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Corona hat uns leider immer noch fest im Griff, und so wie es aussieht, wird uns diese Pandemie noch eine Weile beschäftigen. Es gibt kein Medium, das sich nicht ausführlich diesem Thema widmet – und so lesen Sie Tag für Tag sämtliche (Fake-)News darüber. Dies verunsichert Sie vielleicht, und Sie wissen schon gar nicht mehr, was Sie glauben können. Deshalb haben wir Fragen und Antworten für Sie aus vertrauenswürdiger Quelle ab Seite 26. Außerdem finden Sie regelmäßig aktualisierte News zum Thema auf unserer Website www.deineapotheke.at.

Durch die uns auferlegte Quarantäne ist für viele von uns der Partner, die Partnerin die einzige Person, der wir nahe sein dürfen. Vielleicht verbinden das aber nicht alle mit einem Kinderwunsch – und so widmet sich unsere aktuelle Coverstory dem Thema Verhütung (s. S. 16).

Und auch das Thema Stress hat in der derzeitigen Situation – sei es arbeiten im Homeoffice und nebenbei die Kinder versorgen oder die wirtschaftliche Belastung – nicht an Aktualität verloren. Pflanzliche Helfer dagegen finden Sie in dem Beitrag ab Seite 46.

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

Ihre Petra Zacherl
Redakteurin

Das aktuelle Gewinnspiel im Heft:



© Superior Hotel Niederreiter

Seite 52

*Gewinnen Sie 2 Nächte für 2 Personen
inkl. Halbpension im Superior Hotel
Niederreiter.*

Inhalt

*Viel Spaß
beim Lesen!*

3 Editorial

6 kurz & bündig

Migräneprophylaxe: Die richtige Ernährung
Umfrage: Österreich schläft schlecht
Gymnastik für die Venen
Trockene Augen

Gesundheit

10 Heile, heile Segen

Wundheilung und Narbenpflege

14 Schüßler Salze

DEOMIN Mineralstoffdeo

16 Verhütung

Die Methoden im Überblick

24 Gesunder Darm

Power fürs Immunsystem

26 „Corona“ in aller Munde

Fragen & Antworten

29 Gesunde Blase

Harnwegsinfekt bekämpfen

30 Panorama

Hygienemaßnahmen

32 Tierapotheke

COVID-19

34 Tipps von der Apothekerin

Frühling für die Füße

37 Arzneiformen

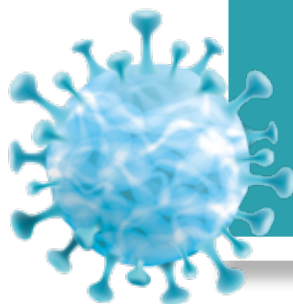
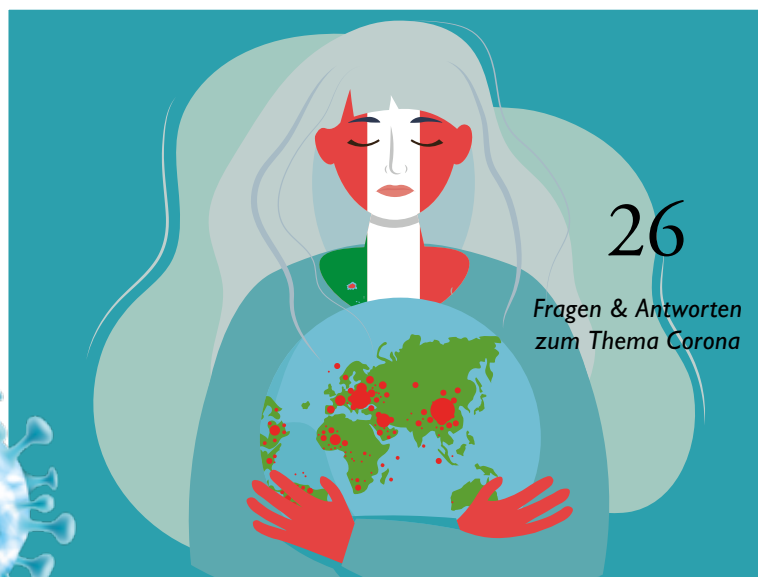
Inhalatoren: Dosieraerosole

38 Mutter & Kind

Rund um Babys Schnuller



10 So sind Ihre Wunden gut versorgt



Naturheilkunde

42 Wenn die Haut Risse hat ...
Der Dungl-Tipp

46 Stress & Co.
Unterstützung aus der Pflanzenwelt

50 Heilpflanzen: Hamamelis
Beruhigt die Haut

Lifestyle

53 Bewegung im Freien
Wohltat für Körper & Seele

56 Gelsen im Anmarsch
Insektenschutzmittel selbst gemacht

59 Rätsel & Sudoku

Gewinnspiel

52 ***Superior Hotel Niederreiter

32

Können Tiere Menschen
mit Corona anstecken?



56

Rezepte für selbstgemachte
Insektenschutzmittel



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.



Migräneprophylaxe Die richtige Ernährung

Die Mechanismen von Migräne hängen eng mit Ernährung zusammen. Eine neue Studie fasst den aktuellen Wissensstand zu diesem Thema zusammen.



Bei manchen Migränepatienten setzen die Kopfschmerzattacken nach dem Konsum bestimmter Lebensmittel ein, zum Beispiel Käse, Schokolade, Zitrusfrüchte, Alkohol, Kaffee, Tomaten, Kohlenhydrate, gesäuerte Lebensmittel oder Rotwein. Für die Migräneprophylaxe sollten diese individuellen Trigger identifiziert werden. Nach gegenwärtigem Wissensstand können die ketogene Diät und die modifizierte Atkins-Diät zur Migräneprophylaxe beitragen: Bei diesen Ernährungsweisen werden wenig Kohlenhydrate, dafür vermehrt protein- und fettreiche Lebensmittel gegessen.

Umfrage Österreich schläft schlecht

Die ideale Schlafdauer liegt bei etwa sieben Stunden, wobei nicht alle Menschen gleich viel brauchen. Sanofi hat weltweit über 7.000 Menschen in sieben Ländern zu den Themen Schlafverhalten und Schlafqualität befragt. Für rund ein Fünftel aller Befragten lag die letzte gute Nacht bis zu sechs Nächte zurück. Auffallend: 8,5 Prozent der Frauen können sich überhaupt nicht erinnern, wann sie zuletzt gut geschlafen hatten. Bei den Männern waren es 5,3 Prozent. Die Hälfte der befragten Österreicher war in der Nacht vor der Befragung aufgewacht. Diese Prozentzahl nimmt mit dem Alter der Befragten zu. Fast die Hälfte

aller Befragten gab an, sich in der Regel nach dem Aufwachen nicht erholt, müde oder schwerfällig zu fühlen oder überhaupt gerne weiterzuschlafen zu wollen. Obwohl man den meisten Schlafstörungen vorbeugen kann, sucht sich nur ein Drittel der Betroffenen Hilfe.



Gymnastik für die Venen

Wir alle verbringen momentan sehr viel Zeit Zuhause, viele Menschen arbeiten auch in den eigenen vier Wänden. Morgens geht es direkt an den Schreibtisch und dort wird ein Großteil des Tages im Sitzen verbracht. Die körperliche Aktivität reduziert sich, dabei müssen Körper und Blutgefäße jetzt besonders trainiert werden. Durch Bewegungsmangel kann sich das Blut in den Unterschenkelvenen stauen. Ärzte sprechen von einer Thrombose, wenn ein Blutgerinnsel ein Gefäß, zum Beispiel eine Vene, verstopft und dadurch das Blut nicht ungehindert weiter fließen kann. Zwei einfache Übungen für den Blutfluss:

- im Liegen: Legen Sie sich auf den Rücken und fahren Sie etwa 30 Sekunden in der Luft Fahrrad.
- im Stehen: Stehen Sie gerade und heben und senken Sie die Fersen etwa zehnmal.

Unangenehm Trockene Augen

Werden Bindehaut und Hornhaut nicht mehr ausreichend mit Tränenflüssigkeit benetzt, spricht man von trockenen Augen, dem so genannten Sicca-Syndrom. Die Ursachen sind vielfältig und können unter anderem in zu viel Bildschirmarbeit, vermindertem Lidschlag, trockener Raumluft, Tabakrauch, den Wechseljahren oder Erkrankungen wie zum Beispiel Diabetes, dem Sjögren-Syndrom oder Vitamin-A-Mangel liegen.

Das können Sie tun

- Legen Sie bei Bildschirmarbeit regelmäßige Pausen ein und vergessen Sie nicht aufs Blinzeln!
- Achten Sie auf eine ausreichend hohe Luftfeuchtigkeit, eventuell durch einen Luftbefeuchter.
- Sorgen Sie für ausreichend Flüssigkeitsaufnahme – zwei Liter Wasser pro Tag.
- Vermeiden Sie Schlafmangel, dadurch verschlechtern sich die Beschwerden deutlich.
- Verwenden Sie reizarme Kosmetika – am besten aus Ihrer Apotheke!
- Kontaktlinsenträger sollten öfter Brille tragen.

Künstliche Tränen

Besonders hilfreich zur Behandlung von trockenen Augen sind Augentropfen ohne Konservierungsmittel. Diese bilden einen feinen Flüssigkeitsfilm auf der Augenoberfläche, die die Beschwerden deutlich lindern.

Vergessen Sie nicht aufs Händewaschen vor der Anwendung, damit keine Keime eintreten können!

pz



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



DA-
Gewinn-
spiel

Mitmachen & mit Glück eines von 3 Büchern gewinnen

„Monster werden kleiner, wenn man über sie spricht“

Neben der Depression ist die Angststörung die häufigste psychische Erkrankung. Für Betroffene wird der Alltag zur Herausforderung. Die Angst taucht nämlich in Situationen auf, in denen eigentlich keine Gefahr droht. Antonia Wille erzählt in diesem Buch sehr persönlich von ihrem Leben mit einer Angststörung. Und sie zeigt, wie man trotz dieser Krankheit frei durchs Leben gehen kann.

www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps

Angstphase

von Antonia Wille, 2020, Piper Verlag GmbH,
ISBN: 978-3-492-06161-2, 16,50 €

Meist gelesen:

- **Fieber messen**
Das ist zu beachten
- **Handekzeme**
Ursachen, Therapie & Tipps
- **Richtiges Händewaschen**
Schritt-für-Schritt-Anleitung

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.

... hier das Ergebnis



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

*Haben Sie ein
Fitnessgerät zuhause
herumstehen?*

© Facebook 2019



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



- **Kleine Wunden & Co.**

Erste Hilfe bei Verletzungen

- **Verhütungsmethoden**

Es muss nicht immer die „Pille“ sein

- **Coronavirus**

Fragen & Antworten zum aktuellen Thema

Wundheilung und Narbenpflege

Heile, heile Segen

Ob im Haushalt, beim Sport oder in der Arbeit: Kleine Verletzungen kommen vor. Erfahren Sie, wie man Blessuren richtig versorgt – und was im Körper bei der Wundheilung eigentlich passiert.



von Dipl.-Chem. Michael van den Heuvel

Vielleicht geht ein Schnitt in der Küche daneben oder man rutscht mit dem Werkzeug aus. Im Garten lauern allerlei Gefahren in Form von dornigen Pflanzen. Auch das süße Haustier lässt uns manchmal seine Krallen deutlich spüren. Missgeschicke kommen vor.

Bluten Wunden stark oder sind sie verunreinigt, sollte der Weg immer zum Arzt führen. Extrem starke Blutungen sind ein medizinischer Notfall – hier ist Erste Hilfe mit einem Druckverband zu leisten. Auch der Rettungsdienst muss umgehend informiert werden. Doch zum Glück sind schwere Verletzungen selten. Kleinere Läsionen lassen sich gut selbst versorgen.

Desinfizieren und Abdecken

Zuerst sollten Sie die Wunde desinfizieren. Hier haben sich die Wirkstoffe Octenidin oder Povidon-Jod bewährt. Pumpsprays oder Lösungen machen die schnelle Anwendung ganz einfach. Solche Antiseptika sollten in keiner Hausapotheke fehlen. Sie brennen im Unterschied zu Jodlösungen aus Kindertagen kaum bei der Anwendung.

Die Wunde deckt man mit sterilem Mull oder sterilen Vlieskompressen ab und befestigt sie mit einem Fixierpflaster. Bei sehr empfindlicher Haut sollte man auf hautschonende Materialien achten. Ihr Apotheker weiß Rat. Und schnell ist das Schlimmste vergessen. →





Zuerst sollten Sie die Wunde desinfizieren!



Ein besonders unangenehmes Leiden kennen vor allem Wanderer: Blasen.

Wenn der Schuh drückt

Ein besonders unangenehmes Leiden kennen Wanderer, aber auch Menschen, die in neuen, noch recht harten Schuhen unterwegs sind: Durch die mechanische Beanspruchung und die Wärme schieben sich Hautschichten gegeneinander. Hohlräume entstehen und füllen sich mit Gewebswasser: Die typische Blase hat sich gebildet, und jeder Schritt wird zur Qual.

Doch Hilfe naht: Zur Abdeckung eignen sich Pflaster auf Basis der Hydrokolloid-Technologie, um sofort wieder mobil zu werden. Sie polstern die Wunde und beschleunigen die Heilung. Solche Pflaster sollten in keinem Rucksack und keiner Handtasche fehlen. Wegen der Infektionsgefahr sind Blasen nur vom Arzt zu öffnen.

Materialien zur Wundversorgung im Überblick:

- trockene Wundbehandlung mit trockenen Materialien bei normalen Wunden: Baumwoll-Mull, Vlieskompressen, Pflaster
- feuchte Wundbehandlung bei feuchten, chronischen, schlecht heilenden Wunden: Alginat, Hydrokolloide, Schaumstoffverbände ...
- zusätzlich bei infizierten Wunden: Polyhexanid (PHMB) oder Silber



Gut versorgt ist halb geheilt

Doch was passiert bei der Wundheilung im Verborgenen? Wissenschaftler unterscheiden heute mehrere Phasen. Alles beginnt mit der Verletzung selbst. Hautschichten und kleine Blutgefäße werden durchtrennt. Dabei tritt Blut aus, und die Blutgerinnung beginnt – ein Blutgerinnsel, Thrombus genannt, bildet sich.

Während der darauffolgenden Exsudationsphase weiten sich die Kapillaren. Neben Flüssigkeit gelangen auch weiße Blutkörperchen in die Wunde. Nach drei bis vier Tagen geht die Exsudationsphase in die resorptive Phase über. Fibrin, ein „Klebstoff“ unseres Körpers, verschließt die Wundränder langsam.

Außerdem reifen im Wundgebiet verschiedene Fresszellen heran. Sie beginnen mit dem Abbau von Zelltrümmern oder nicht mehr benötigten Eiweißen. Ein bis drei Tage später schließt sich die so genannte Granulationsphase an. Ein Netz aus Kollagenfasern entsteht, und die Wunde zieht sich zusammen. Das dauert in etwa zwei Wochen. Die Wundheilung endet mit der Regenerationsphase: Eine neue Deckschicht, die Epidermis, bildet sich. Und über mehrere Monate bis Jahre hinweg verringert sich auch die Zahl an Kapillaren im neuen Gewebe.

Was tun bei Narben?

Am Ende der Wundheilung bleibt eine sichtbare Narbe zurück. Ihr fehlen die pigmenthaltigen Zellen, Melanozyten genannt. Deshalb wirkt das Wundgewebe heller als die Haut in der Umgebung. Außerdem sind in dem Bereich keine Talg- oder Schweißdrüsen zu finden.

Um das kosmetische Ergebnis zu verbessern, haben sich Narbencremes bewährt. Sie enthalten Heparin beziehungsweise Extrakte aus der Küchenzwiebel, um das Wachstum von fibrinproduzierenden Zellen, die den Klebstoff in der Blutgerinnung bilden, zu hemmen. Vermehren sich diese so genannten Fibroblasten zu stark, führt das zu stark erhabenen, wulstigen Wundrändern. Und Allantoin beziehungsweise Dexpanthenol fördert die Bildung von Epithelgewebe, das die inneren und äußeren Oberflächen des Körpers auskleidet. Silicone sorgen dafür, dass die Haut feucht bleibt, sodass sich Gewebestrukturen langfristig normalisieren.



Um das kosmetische Ergebnis zu verbessern, haben sich Narbencremes bewährt.

Sollten Narben stark wuchern, sprechen Ärzte je nach Schweregrad von hypertrophen Narben oder gar von Keloiden. Sie versuchen, Gewebe chirurgisch abzutragen. Dann kommt ein Druckverband zum Einsatz. Denn Kräfte verhindern, dass sich Narbengewebe ausbreitet: eine Erkenntnis, die man bei der Versorgung von Verbrennungsoptionen gemacht hat.

Schwer heilende Wunden – eine Herausforderung für Ärzte

Manche Läsionen heilen kaum; sie bleiben über Monate hinweg offen. Schätzungsweise ein bis zwei Prozent aller erwachsenen Österreicher haben damit zu kämpfen. Eine Ursache ist das diabetische Fußsyndrom. Bei manchen Patienten mit der Zuckerkrankheit Typ-2-Diabetes gehen aufgrund hoher Blutzuckerwerte Nerven in den Beinen zugrunde. Kommt es zur diabetischen Neuropathie, nimmt man kaum noch Schmerzen wahr – und Bagatellverletzungen wie das Steinchen im Schuh führen zu tiefen Wunden. Die Heilung selbst wird aufgrund von Durchblutungsstörungen erschwert.

Solche Wunden sind sehr schwer zu behandeln. Doch Ärzte haben in vielen Fällen trotzdem Erfolg. Sie überprüfen, ob sich der Blutzucker besser einstellen lässt. Die Wunde selbst muss chirurgisch gereinigt werden. Anschließend erhalten Patienten moderne Materialien zur Versorgung chronischer Wunden.

DEOMIN Mineralstoffdeo – vegan – ohne Aluminium!

Im Frühjahr, wenn viele mit einer Entschlackungs- oder Fastenkur ihre Figur wieder auf Vordermann bringen, braucht man auch ein gutes Deo!

Der Sport rückt wieder in den Vordergrund – und damit für viele die lästige Plage des Schwitzens.

Manchen wäre es am liebsten, wenn man den Schweiß überhaupt stoppen könnte!

Dabei wissen wir, dass Schwitzen durchaus gesund ist! Es ist ein Ventil des Körpers, welches Ausscheidungsvorgänge über die Haut ermöglicht und der Temperaturregulierung dient. Menschen, die nicht schwitzen können, können sich nicht in der Sonne bewegen, Sport treiben oder Bergsteigen und sie können auch keine Sauna besuchen.

Mit Schüßler Salzen kann eine entsprechende Empfehlung ein Einregulieren der Schweißbildung ermöglichen.

Schwitzen ist gesund!

Schweiß wird von den Schweißdrüsen der Haut abgesondert, um in heißen Zeiten die Temperaturregulierung zu ermöglichen. Schweiß ist ein klares, geruchloses Sekret, das mehr als 99 Prozent Wasser, Mineralstoffe und Aminosäuren sowie Harnstoff enthält.

Die Bakterienbesiedelung der Haut, auch als Hautflora bezeichnet, zerlegt die Fettbestandteile der Haut enzymatisch, wodurch es zum bekannten unangenehmen Schweißgeruch kommen kann.

Schwitzen ist eine physiologische Funktion des Körpers. Schweiß sollte nicht unterbunden, sondern die Schweißbildung reguliert werden – das schreibt schon Dr. Schüßler in seinen Schriften.

Bestimmte Schüßler Salze haben bei der Schweißregulierung wichtige Funktionen: Vor allem Nr. 4 Kalium chloratum, Nr. 8 Natrium chloratum, Nr. 9 Natrium phosphoricum und Nr. 11 Silicea.

Lassen Sie sich dazu in Ihrer Apotheke beraten!

Mineralstoff Deocreme, ohne Aluminium

Gesunde und moderne Deos werden nie das Schwitzen unterbinden, sondern regulieren und hemmen die angesprochene Aktivität der Bakterien. Somit entstehen keine unangenehmen Gerüche.

Wesentlich dabei ist, dass die Hautflora nicht angegriffen und die natürliche Schweißbildung nicht unterbunden wird. Deomin erfüllt die Voraussetzungen einer modernen Deocreme, weil sie die Aktivität zur Bildung der unangenehmen Gerüche herabsetzt.

Ganz wichtig ist es, darauf zu achten, dass ein aluminium-freies Deo verwendet wird.

Diesbezüglich gibt es verschiedene Meinungen, aber die Berichte, dass Aluminium in Kosmetika im Zusammenhang mit Krebserkrankungen und Demenz stehen, häufen sich. Auch Alaun, welcher als natürliche Variante immer wieder in Bio- oder Vegan-Serien zu finden ist, besteht aus einem Aluminiumsalz.

Daher war es ganz klar eine Grundbedingung, dass in Deomin keine Aluminiumverbindung enthalten ist. Stattdessen enthält Deomin eine Reihe von hoch verdünnten Mineralstoffen.

Durch die verwendeten Rohstoffe ist sichergestellt, dass einerseits das Schwitzen reguliert und andererseits die Geruchsbildung unterbunden wird. Zudem ist das Produkt vegan.

Die Haut auf die Sonne vorbereiten

Wenn die Haut empfindlich auf Sonne reagiert, empfiehlt sich eine Vorbereitung mit dem Pre und After Sun Gel mit Aloe vera und OM24.

Das fettfreie Gel enthält OM24, ein standardisiertes Grünteeextrakt, das die Haut nachweislich 24 Stunden vor freien Radikalen schützt und dadurch entzündliche Prozesse mildert.



von Mag. pharm. Susana
Niedan-Feichtinger

Feuchtigkeit spendet neben Panthenol vor allem ein ein standardisiertes Aloe-vera-Extrakt.

Der Grund, warum derart sensibel auf die Sonne reagiert wird, liegt in der Schadstoffbelastung und Dysbalance im Säure-Basen-Haushalt des Gewebes unter der Haut.

Durch die Wärme über die Sonneneinstrahlung und die dabei entstehenden freien Radikale werden entzündliche Reaktionen eingeleitet, die schließlich in einer Sonnenallergie münden.

Pre und After Sun sollte regelmäßig bereits im Frühjahr zumindest einmal täglich, bei starker Sonnenallergie zweimal täglich, reichlich auf den betroffenen Hautstellen aufgetragen und einmassiert werden, bis das Gel von der Haut vollständig aufgenommen ist.

Dadurch werden Widerstandskraft und Eigenschutzzeit der Haut gestärkt.

Pre und After Sun Gel kann außerdem auch unmittelbar vor dem Sonnenbad, direkt unter der Sonnencreme aufgetragen werden.

Die enthaltenen, hoch verdünnten Mineralstoffe pflegen die Haut, entlasten von Schadstoffen, befeuchten und machen die Haut besonders elastisch.

Beachten Sie bitte: Pre und After Sun Gel mit OM24 ist kein Sonnenschutzpräparat!

Verwenden Sie unbedingt zusätzlich ein Sonnenschutzpräparat, denn die Haut merkt sich jeden Sonnenbrand! Und vor allem: Schützen Sie Ihre Kinder! Bei Sonnenallergie wird empfohlen, hochwertige Sonnenschutzpräparate mit UVA- und UVB-Blockern zu verwenden.

Pre und After Sun nach der Sonne anwenden!

Pre und After Sun kann nach dem Sonnenbad die sonnenbeanspruchte Haut durch die enthaltenen hoch verdünnten Mineralstoffe beruhigen. Es spendet intensiv Feuchtigkeit durch Panthenol und Aloe vera. Als After Sun Gel angewendet, leitet es eine tiefgreifende Regeneration einer durch Sonneneinwirkung geröteten Haut ein.



 **DEOMIN**
Mineralstoff Deocreme,
ohne Aluminium und vegan

Jetzt schon beginnen

PRE UND AFTER SUN

mit hoch verdünnten Mineralstoffen,
stärkt sonnenempfindliche Haut.
OM 24® schützt vor freien Radikalen,
ohne Duftstoffe



Adler Pharma
SCHÜßLER SALZE



Cover-
story

Der Pearl-Index

Ein Maß für die Sicherheit der Verhütung ist der Pearl-Index. er gibt an, wie viele von 100 Frauen ungewollt schwanger werden, wenn sie ein Jahr eine Verhütungsmethode anwenden. Je niedriger der Index, umso sicherer ist die Methode. Einen Schutz vor übertragbaren Krankheiten bietet nach wie vor nur das Kondom.

Verhütung **Die Methoden im Überblick**

Welche Methode für Sie die richtige ist, hängt von vielen Faktoren ab – Gesundheit, Alter, Familienplanung und nicht zuletzt persönliche Präferenzen. Wir haben für Sie einen Überblick mit den jeweiligen Vor- und Nachteilen der entsprechenden Methoden zusammengestellt.

von Camilla Burstein, MA



Zahlen & Fakten

Eine Befragung des Gynmed Ambulatoriums zeigt, dass im letzten Jahr **78 Prozent** der Befragten oder deren Partner verhütet haben. Die meisten 20- bis 39-Jährigen (**84 Prozent**) verhüten, die niedrigste Rate findet man bei den Über-40-Jährigen und den Unter-20-Jährigen. Verhütung nimmt mit steigender Bildung zu. Für **60 Prozent** der befragten Frauen ist eine hormonfreie Verhütung sehr wichtig bis wichtig.

HORMONELLE VERHÜTUNG

Die „Pille“

Die „Pille“ enthält die Hormone Östrogen und Gestagen. Die erste Einnahme erfolgt am ersten Tag der Monatsblutung. Falls eine Pille vergessen wird, sollte sie innerhalb von 12 Stunden nachträglich eingenommen werden. Es gibt viele verschiedene Antibabypillen-Präparate am Markt. Bei der Einphasenpille ist in jeder Tablette die gleiche Menge an Östrogen und Gestagen enthalten. Die Einnahme erfolgt täglich – normalerweise 21 Tage lang. Danach wird die Einnahme für sieben Tage unterbrochen. In dieser Zeit kommt es zu einer Blutung. Nach den sieben Tagen wird mit dem nächsten Streifen begonnen. Auch während der Einnahmepause sind Sie, sofern Sie die Pille zuvor richtig eingenommen haben, geschützt. Bei der Zwei- und Dreiphasenpille haben die Pillen für

die erste und zweite Zyklushälfte eine unterschiedliche Zusammensetzung von Östrogen und Gestagen. Hier müssen die Pillen in der richtigen Reihenfolge eingenommen werden, damit sie sicher wirken.

Vorteile: Die Pille ist eine sehr sichere, einfach anzuwendende Verhütungsmethode. Sie kann Akne und Hautunreinheiten verbessern. Auch eine langjährige Einnahme hat keine Auswirkung auf die zukünftige Fruchtbarkeit.

Nachteile: Die Pille kann wie alle Medikamente Nebenwirkungen haben. Bei Durchfall oder Erbrechen kann der Wirkstoff ausgeschieden werden – der Schutz ist nicht mehr gegeben. Für Frauen mit Thromboserisiko oder starke Raucherinnen ist die Pille nicht geeignet.

Pearl-Index: Pille 0,1 – 0,9

Die „Minipille“

Die Minipille enthält im Gegensatz zur „klassischen“ Antibabypille nur das Gelbkörperhormon Gestagen. In Österreich stehen zwei Präparate der Minipille zur Verfügung:

- Minipille mit dem Wirkstoff Levonorgestrel: Dieses Präparat bewirkt in erster Linie eine Verdickung des Gebärmutterhalsschleimes. Dadurch können die Spermien nicht in die Gebärmutter eindringen. Der Eisprung wird meistens nicht verhindert. Diese Minipille muss täglich zur selben Zeit eingenommen werden – eine Verschiebung ist nur um maximal zwei Stunden möglich!
- Minipille mit Gestagen Desogestrel: Dieses Präparat verdickt den Schleim im Gebärmutterhals und unterdrückt zugleich den Eisprung. Diese Art der Minipille ist so sicher wie die „herkömmliche“ Pille. Eine weitere Gemeinsamkeit: Auch ihre Einnahme kann um max. 12 Stunden verschoben werden.

Die bei der Pille nötige Einnahmepause von sieben Tagen im Monat gibt es bei der Minipille nicht. Die meisten Packungen enthalten Streifen zu jeweils 28 Tabletten. Ist ein Streifen zu Ende, wird nahtlos mit dem nächsten begonnen.

Vorteile: Die Minipille ist einfach anzuwenden. Sie hat geringere Nebenwirkungen als die Antibabypille und ist besonders für Frauen geeignet, die Östrogene nicht vertragen.

Nachteile: Vor allem bei der levonorgestrelhaltigen Minipille ist eine uhrzeitgenaue Einnahme besonders wichtig. Bei der Minipille kommt es vor allem anfangs häufig zu Zwischenblutungen. Bei Durchfall oder Erbrechen kann der Wirkstoff der Minipille ausgeschieden werden – der Schutz ist nicht mehr gewährleistet.

**Pearl-Index: Minipille mit Levonorgestrel 0,5–3
Minipille mit Desogestrel 0,14–0,4**



Die Dreimonatsspritze

Die Dreimonatsspritze enthält ein hochdosiertes, lang wirkendes Gestagen. Mit der Dreimonatsspritze wird zum einen der Eisprung, zum anderen eine Einnistung in der Gebärmutter Schleimhaut verhindert. Die Spritze wird vom Gynäkologen in den Oberarm- oder in den Gesäßmuskel injiziert.

Vorteile: Die Dreimonatsspritze gilt als sehr sichere Verhütungsmethode und muss nur alle drei Monate verabreicht werden. Da sie vom Gynäkologen verabreicht wird, sind Anwendungsfehler nahezu ausgeschlossen.

Nachteile: Durch die Dreimonatsspritze können Monatsblutungen unregelmäßig auftreten. Nach der letzten Verabreichung dauert es, bis sich der Zyklus wieder einpendelt. Die Spritze ist bei erhöhtem Osteoporoserisiko nicht geeignet.

Pearl-Index: 0,3

Der Vaginalring

Der Vaginalring ist ein weicher Kunststoffring und enthält ebenfalls Östrogen und Gestagen. Die Dosierung der Hormone ist jedoch niedriger als in der Pille. Die Hormone werden durch die Scheide aufgenommen und verhindern den monatlichen Eisprung. Der Vaginalring ist biegsam und wird von der Frau selbst in die Scheide eingeführt, dort bleibt er für drei Wochen, anschließend wird er entfernt. Es folgt eine einwöchige Pause, in der die Monatsblutung eintritt. Nach einer Woche setzt die Frau einen neuen Ring ein. Der Ring ist im Normalfall beim Geschlechtsverkehr nicht zu spüren, kann aber auch für maximal drei Stunden entfernt werden.

Vorteil: Muss nur einmal im Monat eingesetzt werden. Erbrechen und Durchfall haben keinen Einfluss auf die Wirksamkeit. Schwächere und kürzere Monatsblutungen sind möglich.

Nachteil: Die enthaltenen Hormone können Nebenwirkungen wie verstärkten Ausfluss hervorrufen.

Pearl-Index: 0,65–0,9



Das Verhütungspflaster

Das Verhütungspflaster ist ein dünnes, kleines und selbstklebendes Hautpflaster. Es ist 4,5 x 4,5 cm groß und enthält wie die Pille Östrogen und Gestagen. Das Pflaster verhindert den monatlichen Eisprung. Es wird am ersten Tag der Menstruation für sieben Tage auf die Haut geklebt. Nach einer Woche wird das Pflaster durch ein neues ersetzt. Dieser Wechsel sollte immer am selben Wochentag erfolgen. Nach drei Wochen wird eine Pause von sieben Tagen eingelegt, in der es zur Monatsblutung kommt. Beim Wechsel des Pflasters sollte nicht die gleiche Körperstelle verwendet werden. Das Pflaster wird am besten auf den Bauch, das Gesäß, den Rücken und die Außenseite der Oberarme geklebt.

Vorteil: Sie müssen nur einmal wöchentlich an Verhütung denken. Erbrechen und Durchfall haben keine Auswirkungen auf die Wirksamkeit, so wie es bei der Pille der Fall ist.

Nachteil: Das Verhütungspflaster kann wie alle Medikamente Nebenwirkungen haben. Unregelmäßige Blutungen und Hautirritationen an den Klebestellen sind möglich.

Pearl-Index: 0,9



Das Hormonimplantat

Das Hormonimplantat ist ein weiches, 4 cm langes und 2 mm dünnes Kunststoffstäbchen. Es wird an der Innenseite des Oberarms eingesetzt und enthält Gestagen, das in kleinen Mengen an den Körper abgegeben wird. Das Hormonimplantat schützt über einen Zeitraum von drei Jahren vor einer Schwangerschaft, danach lässt die Wirksamkeit langsam nach und das Implantat muss vom Frauenarzt entfernt werden.

Vorteile: Das Hormonimplantat ist eine sehr sichere Methode. Diese Methode eignet sich gut zur Langzeitverhütung und ist für Frauen geeignet, die kein Östrogen vertragen. Anwendungsfehler sind ausgeschlossen.

Nachteile: Verlängerte Blutungen oder Zwischenblutungen sowie das Ausbleiben von Blutungen sind möglich. Das Implantat darf nicht von Frauen mit einem erhöhten Thromboserisiko, schweren Lebererkrankungen oder Diabetes verwendet werden.

Pearl-Index: 0,04

Die Hormonspirale

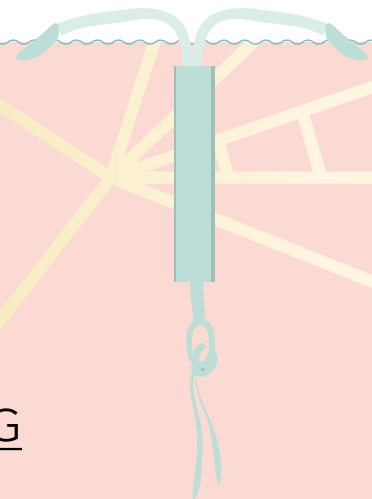
Die Hormonspirale ist ein elastischer, T-förmiger Kunststoffträger. Sie gibt kontinuierlich eine geringe Menge an Gestagen direkt in die Gebärmutterhöhle ab. Daher ist auch die Hormonabgabe der Spirale wesentlich geringer als bei allen anderen hormonellen Verhütungsmitteln. Die Hormonspirale wirkt, indem sie den Schleim im Gebärmutterhalskanal verdickt. Dadurch können die Spermien nicht in die Gebärmutter eindringen.

Es gibt außerdem die Kupferspirale. Sie wird ebenfalls in die Gebärmutter eingesetzt, ist aber hormonfrei (Pearl-Index 0,6–1).

Vorteile: Die Hormonspirale wirkt fünf Jahre lang. Blutungsstärke und -dauer nehmen meist ab. Die Hormonabgabe ist geringer als bei den herkömmlichen hormonellen Verhütungsmitteln.

Nachteile: Durch die Hormonspirale können Schmier- und Zwischenblutungen auftreten. Selten kann es zu Entzündungen im Beckenbereich kommen.

Pearl-Index: 0,2



CHEMISCHE VERHÜTUNG

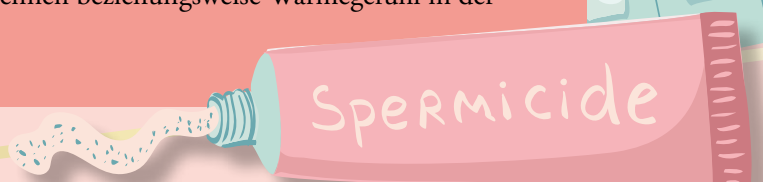
Zäpfchen/ Gel/ Creme (Spermizide)

Chemische Verhütungsmittel sind als Cremes, Gele, Schaumsprays, Tabletten, Zäpfchen oder Schaumzäpfchen erhältlich. Alle chemischen Verhütungsmittel bestehen aus einer wachs- oder gelartigen Substanz, die sich durch die Körperwärme in der Scheide auflöst. Chemische Verhütungsmittel müssen mindestens 10 Minuten vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt werden.

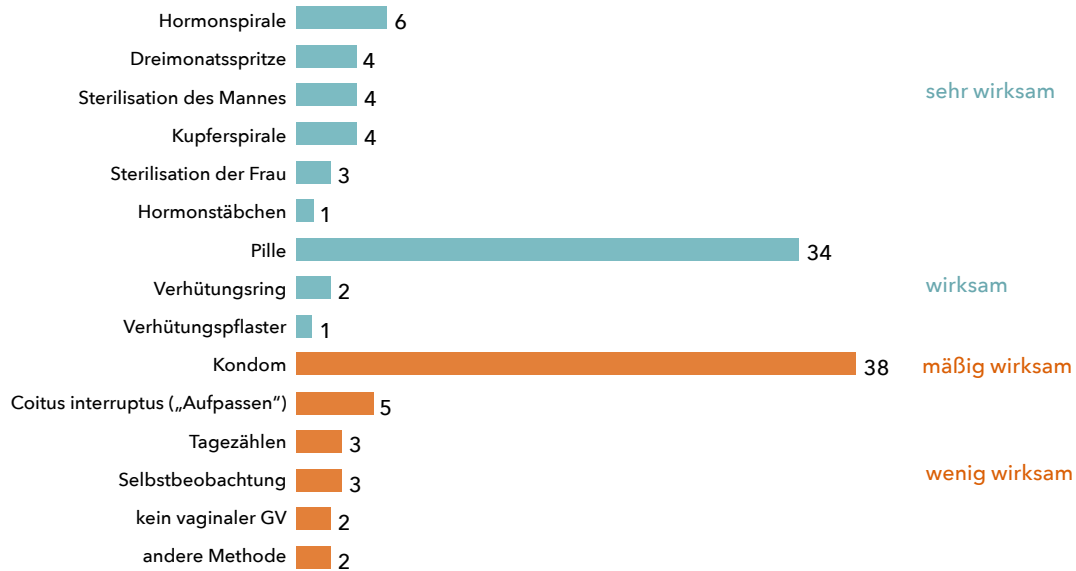
Vorteile: Greifen nicht in den Hormonhaushalt ein. Müssen nur bei Bedarf angewendet werden.

Nachteile: Geringe Zuverlässigkeit, Verwendung wird nur in Kombination mit einem Diaphragma empfohlen. Die Wirkung der chemischen Verhütungsmittel hält nur für einen Samenerguss an. Spermizide können ein Brennen beziehungsweise Wärmegefühl in der Scheide hervorrufen.

Pearl-Index: 3–21



SO WIRD IN ÖSTERREICH VERHÜTET



BASIS: ALLE BEFRAGTEN, N=1.782, MEHRFACHANTWORTEN MÖGLICH, ANGABEN IN %

MECHANISCHE VERHÜTUNG

Das Kondom

Das Kondom besteht aus Latexgummi und wird vor dem Geschlechtsverkehr über das erigierte Glied gerollt. Dadurch wird die Samenflüssigkeit aufgefangen und gelangt nicht in die Scheide. Verpackte Kondome sind circa vier bis fünf Jahre haltbar.

Personen mit einer Latexallergie können auf Kunststoffkondome zurückgreifen.

Vorteile: Das Kondom ist nach wie vor das einzige Verhütungsmittel, das gleichzeitig vor der Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten (Chlamydien, HPV-Infektionen, Tripper, HIV etc.) und vor einer ungewollten Schwangerschaft schützt. Das Kondom ist günstig und leicht erhältlich. Es muss nur bei Bedarf angewendet werden.

Nachteile: Sie müssen bei jedem Geschlechtsverkehr an ein Kondom denken. Die Sicherheit des Kondoms ist stark von der fehlerfreien Anwendung abhängig, da es reißen und platzen kann.

Pearl-Index: 2 – 12



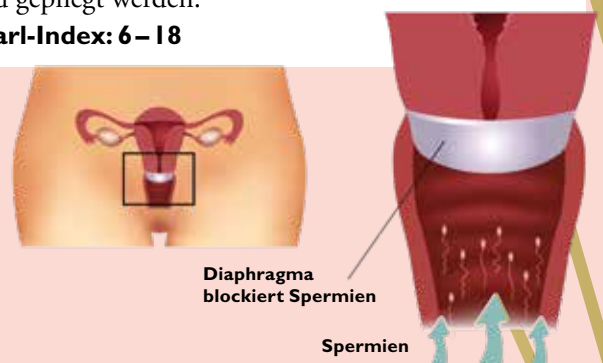
Das Diaphragma

Das Diaphragma besteht aus einer mit Gummi kupelartig überzogenen runden Spirale. Es ist sowohl aus Latex als auch aus Silikon erhältlich. Es hat einen Durchmesser zwischen 6 und 8 cm und wird individuell vom Frauenarzt angepasst. Das Diaphragma versperrt den Weg zur Gebärmutter und verhindert so ein Zusammentreffen von Ei- und Samenzelle. Dazu muss das Diaphragma vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt werden. Nach dem Verkehr darf das Diaphragma erst nach acht bis 24 Stunden entfernt werden. Das Diaphragma hält ca. ein bis zwei Jahre. Es sollte immer gemeinsam mit einer samenabtötenden Creme benutzt werden (siehe chemische Verhütung).

Vorteile: Greift nicht in den Organismus ein. Muss nur bei Bedarf angewandt werden.

Nachteile: Bei jedem Gebrauch sollte eine samenabtötende Creme auf das Diaphragma aufgetragen werden. Wichtig ist auch der richtige Sitz – das erfordert Übung. Damit das Diaphragma lange einen zuverlässigen Schutz bietet, muss es gründlich gereinigt und gepflegt werden.

Pearl-Index: 6 – 18





Bin ich wirklich im Wechsel?

Ein plötzlicher Schweißausbruch im Supermarkt, ein Wechselbad der Gefühle von heiter bis traurig oder Hitzewallungen, die Sie nachts schweißgebadet aufwachen lassen – irgendwann sind die Anzeichen nicht mehr zu verleugnen: die Wechseljahre sind da! Was Sie tun können, um gut durch diese herausfordernde Lebensphase zu kommen? Hier finden Sie wertvolle Tipps!

Barbara Z. (48) wollte es zunächst nicht wahrhaben: „Mitten im Supermarkt ist mir plötzlich der Schweiß ausgebrochen, ich war innerhalb weniger Minuten völlig durchgeschwitzt. Die Hitzewallungen und Schweißausbrüche wurden dann immer häufiger – bis zu 20-mal täglich.“

Zu diesem Zeitpunkt dachte die Angestellte noch nicht im Geringsten daran, dass die Symptome Anzeichen für den beginnenden Wechsel sein könnten. Erst als Barbara Z. mit ihrer Frauenärztin sprach, kam die Wahrheit zutage: „Meine Stimmungsschwankungen, die Schlafprobleme und das ständige Schwitzen, plötzlich ergaben die Beschwerden ein Gesamtbild. Ich war irgendwie noch überhaupt nicht darauf gefasst!“

Wenn alles aus dem Gleichgewicht gerät

Wie Barbara Z. geht es vielen anderen Frauen auch: Die Hormonumstellung in den Wechseljahren erfolgt in der Regel nicht von einem Tag auf den anderen, sondern geht oft langsam und schleichend vonstatten. Fakt ist: Die Eierstöcke beginnen langsam die Produktion der weiblichen Geschlechtshormone Östrogen und Progesteron einzustellen und das bringt den weiblichen Körper mitunter ordentlich aus dem Gleichgewicht. Zwei Drittel aller Frauen erleben nun die typischen Wechselbeschwerden: Die Haut verliert an Spannkraft, die Knochendichte nimmt ab, die Schleimhäute werden trocken. Besonders häufig kommt es vor, dass der

Körper seinen Wärmehaushalt fehlreguliert – mit den beschriebenen schweißtreibenden Folgen. Auf psychischer Ebene treten oft Stimmungsschwankungen, Nervosität und Schlafprobleme auf.

Die pflanzliche Alternative

Von Frau zu Frau werden diese Symptome unterschiedlich wahrgenommen, gerade zu Beginn der Wechseljahre sind sie eher leicht oder mittelschwer ausgeprägt. In dieser frühen Phase, wenn für viele Frauen eine Hormonersatztherapie nicht in Frage kommt, macht es daher absolut Sinn den Körper möglichst sanft, aber dafür umso intelligenter zu unterstützen. Besonders bewährt haben sich hier die sogenannten Isoflavone aus Soja und Rotklee. Dabei handelt es sich um hormonfreie Pflanzenstoffe, die sehr gut verträglich und somit auch zur langfristigen Einnahme geeignet sind. Isoflavone sind mittlerweile international anerkannt und wurden so von einem Expertengremium zur Anwendung in der Praxis aufgrund der guten wissenschaftlichen Datenlage bestätigt. Zusätzlich findet man diese auch in der kürzlich erschienen S3-Empfehlungsleitlinie wieder, welche als Entscheidungshilfe für Ärztinnen und Ärzte dient. Kombinationen mit Vitamin B6 unterstützen die hormonelle Balance und tragen so wesentlich zum Wohlbefinden in den Wechseljahren bei.

Endlich fühle ich mich wieder wohl!

Auch Barbara Z. hat die pflanzliche Option gewählt, um ihre Beschwerden in den Griff zu bekommen: „Ich habe mir die Isoflavon forte Dragees von Dr. Böhm® in der Apotheke geholt und bin wirklich begeistert. Bereits nach wenigen Wochen fühlte ich mich wieder deutlich wohler in meiner Haut!“

TIPP

Damit auch Sie der Wechsel nicht aus dem Gleichgewicht bringt, ist Dr. Böhm® Isoflavon forte exklusiv in der Apotheke erhältlich, lassen Sie sich beraten!

ALLES FÜR MEINE BALANCE



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich.

EMPFEHLUNG

✓ Berufsverband
österreichischer
Gynäkologen **BÖG**

Wohlfühlen im Wechsel.

Der Hormonhaushalt stellt sich um, Ihr Körper ist im Wandel. Hitzewallungen, Schweißausbrüche und schlaflose Nächte sind unangenehme Begleiterscheinungen. Damit Sie das nicht aus dem Gleichgewicht bringt, unterstützt Sie Dr. Böhm® Isoflavon forte dabei, sich in der neuen Lebensphase wieder wohlfühlen.

Lebensgenuss mit 40 plus: **rein pflanzlich, garantiert hormontfrei!**



Gesunder Darm Power fürs Immunsystem

Gesundheit
beginnt im
Darm

Ein gesunder Darm trägt zu einem starken Immunsystem bei. Der Darm wird in der Regel vor allem damit in Zusammenhang gebracht, dass hier der Hauptprozess der Verdauung aufgenommener Nahrung stattfindet. Doch der Darm kann noch weit mehr! 70 Prozent aller im menschlichen Körper befindlicher Immunzellen sind hier. Das wiederum erklärt, wieso auch 80 Prozent aller Abwehrreaktionen in diesem Bereich des Körpers stattfinden. Wir dürfen den Darm und seine Funktion für unser Immunsystem daher nicht unterschätzen. Neben der Aufspaltung von Nahrung in einzelne Bestandteile, die vom Körper besser aufgenommen und weiterverwertet werden können, finden im Darm auch wichtige

Um fit in den Frühling starten zu können bedarf es allerhand Ressourcen. Ein gut funktionierendes Immunsystem ist gerade in Ausnahmezeiten wie heute eine notwendige Basis.



von Mag. pharm. René Gerstbauer

Prozesse zur Bekämpfung von Giften und Krankheitserregern statt. Der Darm ist im Gesamten etwa acht Meter lang und hat eine Oberfläche von 400 bis 500 Quadratmetern. Dies bietet einen riesigen Lebensraum für die Bakterien der Darmflora, die Mikroorganismen, die im Darm natürlicherweise vorkommen, und für 70 Prozent aller Immunzellen des Körpers. Bis zu 100 Billionen Mikroorganismen sind Bestandteil der menschlichen Darmflora. Es ist für den

gesamten Organismus unbedingt erforderlich, das Überleben dieser Bakterien zu sichern und in ungestörter Symbiose mit ihnen zu leben.

Gestörtes Darmmilieu

Eine Dysbakterie oder Dysbiose, worunter man ein gestörtes Darmmilieu versteht, kann unter anderem zu Schleimhautentzündungen, Hauterkrankungen, Pilzinfektionen, Allergien und auch zu Diabetes führen.

Darüber hinaus findet man bei vielen Krankheiten eine gestörte Darmflora vor. Das zeigt den engen Zusammenhang, den es hier mit dem Immunsystem gibt. Ein gestörtes Darmmilieu entsteht zum Beispiel durch Schlafmangel, Stress, falsche Ernährung oder durch die Einnahme von Medikamenten. Was zeichnet also eine gesunde Darmflora aus? Das ausgewogene Verhältnis der Mikroorganismen in unserem Darm ist dafür entscheidend. Denn diese kontrollieren die Aufnahme körpereigener und körperfremder Stoffe, die keinen Schaden anrichten, über die Darmschleimhaut ins Blut. Vitamine, Mineralstoffe und anderes werden mit ihrer Hilfe durch die Darmwände transportiert. Sie produzieren Verdauungsenzyme, wandeln Proteine in Aminosäuren um und machen diese damit absorbierbar. Ballaststoffe werden im Dickdarm von Bakterien verstoffwechselt und in kurzkettige Fettsäuren umgewandelt. Dadurch können diese der Ernährung der Darmschleimhaut dienen und die Bewegung des Darms anregen. Auch sind sie daran beteiligt, dass wichtige Vitamine, Folsäure und Pantothersäure produziert und verstoffwechselt werden. Der Mangel beziehungsweise ein Ungleichgewicht der Bakterien im Darm würde also zu einem Vital- und Mineralstoffmangel führen.

Abhilfe

Wer sein Immunsystem in seiner Arbeit stärken möchte, sollte darauf achten, den Verzehr bestimmter Lebensmittel im Rahmen einer Detox-Kur einzuschränken. Eine wichtige Rolle spielt hierbei der Zuckerkonsum. Je mehr Zucker über unsere Nahrung aufgenommen wird, desto schwieriger ist es für Bakterien, die in unserem Darm wichtige Arbeiten übernehmen. Unterstützen können wir unseren Organismus dabei, wenn wir ihn mit basenüberschüssiger Nahrung versorgen. Diese Form der Nahrungsmittel regt den Körper zur Basenbildung an, statt übermäßige Säuren hervorzurufen, die einen negativen Einfluss auf alle Organe hatten.



Noch mehr
zum Thema „Magen-
Darm-Gesundheit“
finden Sie unter:

www.DeineApotheke.at



Alpinamed®
URKRAFT DER NATUR

Pack's an.

Mit der Wurzel.



NEU in Ihrer Apotheke!

Immunsystem & Zellschutz

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

Auch mit
Kurkuma!



Nahrungsergänzungsmittel

Für ein gutes
Bauchgefühl

Hochdosiertes
Kurkumaliquid



Fragen &
Antworten

Wie können Coronaviren übertragen werden?

Der Hauptübertragungsweg scheint die Tröpfcheninfektion – also eine Ansteckung über feinste Speichel- oder Schleimtröpfchen wie beim Sprechen oder Husten – zu sein. Theoretisch möglich ist aber auch eine Schmierinfektion beziehungsweise eine Infektion durch kontaminierte Oberflächen. Welche Rolle sie spielt, ist nicht bekannt.

Für eine Ansteckung über Stuhl müssen Viren vermehrungsfähig sein, dies konnte bisher jedoch nicht gezeigt werden.

Es wird auch eine Ansteckung über die Bindehaut in Betracht gezogen, wofür es aber zum derzeitigen Stand keinen eindeutigen Beleg gibt.

Wie lange dauert es von der Ansteckung bis zum Beginn der Erkrankung?

Die Inkubationszeit gibt die Zeit von der Ansteckung bis zum Beginn der Erkrankung an. Sie beträgt 2 bis 14 Tage.

Wie lange überleben Coronaviren auf einer Oberfläche?

Von anderen human-pathogenen Coronaviren ist bekannt, dass sie auf unbelebten Oberflächen wie Metall, Glas oder Plastik eine gewisse Zeit – bis zu sechs Tage – überleben können, wobei die Überlebenszeit von weiteren Einflussfaktoren wie Umgebungstemperatur und Luftfeuchtigkeit abhängt. Daher ist für das Coronavirus SARS-CoV-2 Ähnliches anzunehmen.

„Corona“ in aller Munde

Seit 15. März ist nichts mehr so wie es war: Das neuartige Coronavirus entwickelte sich zur weltweiten Pandemie und führte auf fast allen Kontinenten zum Shutdown.

„In den letzten Tagen und Wochen haben uns viele Fragen von verunsicherten chronisch Kranken zum Coronavirus erreicht. Mehr denn je brauchen die Betroffenen jetzt fundierte medizinische Informationen. Deshalb haben wir die größte Sammlung von Experten-Antworten im deutschsprachigen Raum zum Coronavirus speziell für chronisch Kranke zusammengetragen.“

Dr. Iris Herscovici, Gründerin und medizinische Leiterin von www.selpers.com





Die wichtigsten
Links zur Corona-Krise
finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

Kann eine infizierte Mutter die Krankheit vor, während oder nach der Geburt auf ihr Kind übertragen?

Es gibt bis dato leider nur wenige Studien, die diese Fragestellung untersucht haben. Bei den bisher untersuchten Neugeborenen COVID-positiver Mütter konnte kein Nachweis einer Übertragung erbracht werden. Es gibt Einzelfallberichte von Neugeborenen, bei denen SARS-CoV-2 nachgewiesen wurde, in diesen Fällen ist aber unklar, ob die Übertragung während der Schwangerschaft, während der Geburt oder nach der Geburt erfolgte, so dass hieraus keine Schlussfolgerungen gezogen werden können.

Wie lange sind erkrankte Personen ansteckend?

In einer Studie mit neun Patienten wurde die Ausscheidungsdynamik vermehrungsfähiger Viren aus Proben von Rachen und Sputum (Auswurf) untersucht. Abstrichproben vom Rachen enthielten vermehrungsfähige Viren bis zum vierten Tag nach Symptombeginn, aus dem Sputum bis zum achten Tag nach Symptombeginn. Weder im Stuhl (verfügbare Proben ab dem sechsten Tag nach Symptombeginn) noch im Urin oder Serum konnten vermehrungsfähige Viren (im Urin und Serum auch keine SARS-CoV-2-RNA) nachgewiesen werden.



Ist die Arzneimittelversorgung gesichert?

Laut aktuellen Informationen der Pharmaunternehmen und des Großhandels ist derzeit die Versorgung mit Arzneimitteln gesichert. Die Situation wird aufmerksam überwacht. Es besteht aus heutiger Sicht keinerlei Notwendigkeit für eine private Überbevorratung. Daher ergeht der Hinweis an die Bevölkerung:

Es besteht keine Notwendigkeit, sich im Rahmen viel zitiierter, so genannter „Hamsterkäufe“ mit Arzneimitteln einzudecken. Kauf und Abgabe in Apotheken sollen nur in einem geregelten und dem Zweck und Bedarf entsprechenden Rahmen mit notwendigen Mengen stattfinden. Es gibt keinen Grund für eine private Überbevorratung.

Was sollte ich beachten, wenn ich husten oder niesen muss?

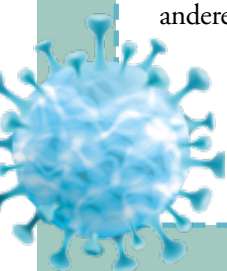
Beim Husten oder Niesen sollte möglichst kein Speichel oder Nasensekret in die Umgebung versprüht werden. Sich beim Husten oder Niesen die Hand vor den Mund zu halten, wird oft für höflich gehalten. Aus gesundheitlicher Sicht aber ist dies keine sinnvolle Maßnahme: Dabei gelangen Krankheitserreger an die Hände und können anschließend über gemeinsam benutzte Gegenstände oder beim Händeschütteln an andere weitergereicht werden.

Um keine Krankheitserreger weiterzuverbreiten und andere vor Ansteckung zu schützen, sollten Erkrankte die Regeln der so genannten Husten-Etiquette beachten, die auch beim Niesen gilt:

- Halten Sie beim Husten oder Niesen mindestens einen Meter Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Niesen oder husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Verwenden Sie dies nur einmal und entsorgen es anschließend in einem Mülleimer mit Deckel. Wird ein Stofftaschentuch benutzt, sollte dies anschließend bei 60 °C gewaschen werden.
- Und immer gilt: Nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten gründlich die Hände waschen!
- Ist kein Taschentuch griffbereit, sollten Sie beim Husten und Niesen die Armbeuge vor Mund und Nase halten und ebenfalls sich dabei von anderen Personen abwenden.

Mehr Infos unter:

<https://selpers.com/kurs/coronavirus-und-chronische-erkrankungen>



Welche Krankheitszeichen werden durch das Virus ausgelöst?

Eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus kann zu Krankheitszeichen wie Fieber und Husten führen. Auch über Schnupfen, Kurzatmigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Halsschmerzen und Kopfschmerzen wurde berichtet. Einige Betroffene leiden an Übelkeit/ Erbrechen und Durchfall. Die Krankheitsverläufe variieren stark, von symptomlosen Verläufen bis hin zu schweren Pneumonien mit Lungenversagen und Tod.

Welche Behandlungsmöglichkeiten stehen für das neuartige Coronavirus zur Verfügung?

Nicht alle Erkrankungen nach Infektion mit dem neuartigen Coronavirus verlaufen schwer; auch bei den meisten in China berichteten Fällen war der Krankheitsverlauf mild. Im Zentrum der Behandlung der Infektion stehen die optimalen unterstützenden Maßnahmen entsprechend der Schwere des Krankheitsbildes (z. B. Sauerstoffgabe, Ausgleich des Flüssigkeitshaushaltes, ggf. Antibiotikagabe zur Behandlung von bakteriellen Alternativ-/Begleitinfektionen) sowie die Behandlung von relevanten Grunderkrankungen. Eine spezifische, das heißt gegen das neuartige Coronavirus selbst gerichtete, Therapie steht derzeit noch nicht zur Verfügung.

Harnwegsinfekte vorbeugen Gesunde Blase

Obwohl im Winter Blasenentzündungen Hochsaison haben, sind wir in der warmen Jahreszeit dennoch nicht davor gefeit. Besonders Frauen sind davon betroffen; ihre kurze Harnröhre macht es den Keimen leicht.

Da sich Bakterien im Harnweg rasch vermehren, ist es auch deshalb wichtig, dass Sie mindestens zwei Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag trinken.

Da ein nicht behandelter Harnwegsinfekt schwerwiegende Komplikatio-

nen wie zum Beispiel eine Nierenbeckenentzündung zur Folge haben kann, sollten Sie bei folgenden Symptomen unbedingt einen Arzt aufsuchen:

- häufiger Harndrang
- Brennen und Jucken beim Wasserlassen
- Blut im Harn
- Leiden Sie an Fieber oder stechenden Schmerzen, die in den Rücken ausstrahlen, wenden Sie sich umgehend an Ihren Arzt oder suchen Sie eine Notfallambulanz auf!

Machen Sie Ihre Blase stark

Um Ihre Blase zu stärken und gesund zu erhalten achten Sie auf eine ausreichende Versorgung mit blasen-gesunden Nährstoffen wie Cranberry oder Vitamin C und auf eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung. Schützen Sie Ihren Körper vor Unterkühlung; ziehen Sie nasse Badekleidung sofort aus.

Trainieren Sie regelmäßig Ihren Beckenboden, indem Sie ihn an- und wieder entspannen. Das können Sie jederzeit und überall tun!

Verzichten Sie auf Intimsprays und übertreiben Sie es nicht mit der Seife im Intimbereich.

p



ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

BEI HARNWEGSINFEKT



EINZIGARTIGE 4-FACH POWER:

 Hibiskus	 Cranberry
 D-Mannose	 Vitamin C & D3

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten

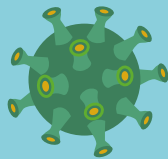
Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät)

ALUOTIC-01/190039

Hygienemaßnahmen

Egal ob Grippe, Corona oder der „banale“ Schnupfen: Mikroorganismen können sich innerhalb kürzester Zeit verbreiten. Wie begrüßt man sich während einer Pandemie – und wie lange überlebt eigentlich so ein Virus?

von Camilla Burstein, MA



1

ABSTAND

Viren haben keine Flügel, sie können nicht selbstständig von Mensch zu Mensch fliegen. Bei der Verbreitung sind sie deshalb auf unsere Unachtsamkeit angewiesen. Abstand halten, soziale Kontakte reduzieren und so wenig Hände wie möglich zu schütteln sind deshalb ganz wichtige Präventionsmaßnahmen – egal, ob die Grippe umgeht, ein Magen-Darm-Virus die Runde macht oder sich eine Corona-Pandemie abzeichnet.

Keimschleuder Hand

Die klassischen Grippe-, Erkältungs- und Coronaviren verbreiten sich vor allem durch direkten Körperkontakt beim Küssen und Umarmen, durch Anhusten oder Niesen. Doch der größte Risikofaktor scheinen unsere Hände zu sein. Experten schätzen, dass 80 Prozent der Infektionen durch Händeschütteln übertragen werden. Zusätzlich kann ein Infizierter über seine Hände praktisch alles kontaminieren, was er berührt, wie zum Beispiel Türklinken.



3

Begrüßen – aber wie?

Derzeit gilt es sicher nicht als unhöflich, sich nicht die Hände zu geben. Per Handschlag werden die Viren übertragen. Eine Alternative ist der „Ebola-Gruß“. Während der afrikanischen Ebola-Epidemie berührte man sich kurz mit dem Ellenbogen, anstatt ausgiebig Hände zu schütteln. Noch sicherer ist der Namaste-Gruß (Verbeugung).



4

VIREN SIND KEINE LEBEWESEN

Viren haben keinen eigenen Stoffwechsel und können sich nur innerhalb von Zellen vermehren.

Trotzdem können sie auch außerhalb des Körpers ansteckend bleiben. Wie lange sie infektiös sind, hängt von verschiedenen Faktoren ab.



Maske auf!

Ein Mund-Nasen-Schutz kann die Freisetzung erregershaltiger Tröpfchen des Trägers verhindern. Gleichzeitig kann er den Träger vor der Aufnahme von Tröpfchen des Gegenübers schützen. Sie dienen daher sowohl dem Fremd- als auch dem Eigenschutz. Medizinisches Personal, das COVID-19-Patienten versorgt, verwendet so genannte FFP2-Masken (mit Filter). Für den Alltagsgebrauch reichen einfache Masken.



Lebensdauer Viren

Coronaviren überleben 3 Tage auf Edelstahl und Kunststoffen, in Ausnahmefällen auch bis zu 9 Tage, auf Papier 24 Stunden, in der Luft bis zu 3 Stunden.

Grippeviren sind außerhalb des Körpers 2 Tage infektiös, in Ausnahmefällen bis zu 2 Wochen.

Schnupfenviren bleiben zwischen 1 Tag und 1 Woche ansteckend.

Herpesviren halten sich auf Textilien (Handtücher, Kleidung) bis zu 2 Tage, auf harten Oberflächen mehrere Wochen.

Noroviren (Durchfallerkrankung) sind bis zu einer Woche zum Beispiel über Gegenstände, die zuvor von einer infizierten Person berührt wurden, übertragbar.

Händewaschen

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung rät, die feuchten Hände mit ausreichend Waschlotion rundherum mindestens 20 bis 30 Sekunden gründlich einzuseifen und anschließend mit warmem Wasser abzuspülen. Wie lange 30 Sekunden sind? Länger als man denkt. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt als Eselsbrücke, zweimal hintereinander „Happy birthday“ zu singen.

Hund mit Coronaviren

In Hongkong wurde ein Hund „schwach positiv“ auf das Coronavirus (Sars-CoV-2) getestet. Der Hund zeige bisher allerdings keine relevanten Krankheitszeichen. Da dieser Hund aus dem Haushalt einer infizierten Person kam, ist anzunehmen, dass er mit den Viren durch Schnüffeln in Kontakt gekommen ist. Inzwischen wurde bei ihm auch ein Test auf Antikörper durchgeführt, der negativ ausfiel.

Zur Erklärung: Bei einer Infektion entwickeln Menschen und Tiere Antikörper gegen das Virus – bei besagtem Hund konnten aber keine dieser typischen Antikörper nachgewiesen werden. Es handelte sich also ziemlich sicher um keine Infektion, sondern um die Aufnahme des Virus auf die Schnauze durch Schnüffeln des Hundes, wo die Proben für den Virusnachweis mittels Tupfer abgenommen wurden.

Coronavirus
bei
Hund & Co.



COVID-19 Können Tiere Menschen anstecken?

Das neuartige Coronavirus – auch bekannt als SARS-CoV-2 (die dadurch ausgelöste Krankheit wird COVID-19 genannt) – ist nicht zu verwechseln mit schon lange bekannten Coronaviren, die Säugetiere, Vögel und Fische befallen können.



von Dr. med. vet. Michaela D'Alonzo



Coronaviren verursachen bei Hund und Katz' keine Lungeninfektionen, sondern Darmentzündungen.

von Krankheiten bei Hund und Katze auf.

Coronaviren verursachen bei ihnen aber keine Lungeninfektionen, sondern Darmentzündungen.

Das wohl bekannteste unter ihnen ist das feline Coronavirus, das bei Katzen zur feline infektiösen Peritonitis (FIP) führen kann.

Diese Viren haben nichts mit dem pandemischen SARS-CoV-2 des Menschen zu tun, müssen jedoch bei Tieren sehr wohl ernst genommen und behandelt werden. Sie stellen aber keine Gefahr für den Menschen dar.

Mögliche Ansteckungsgefahr?

Besteht nun die Gefahr, dass ein Hund oder eine Katze das Virus von der Gassirunde mit nach Hause bringt oder ihn sogar auf den Menschen überträgt?

Was man bisher mit großer Sicherheit sagen kann: Es ist sehr unwahrscheinlich, dass Tiere das Virus beim Spaziergang in der Natur aufnehmen. Dass sich die Viren längere Zeit im Fell der Tiere halten, wenn sie beispielsweise von einer infizierten Person gestreichelt werden, ist ebenso nicht anzunehmen – allerdings auch noch nicht widerlegt.

Sicher ist, dass bei COVID-19 (ähnlich wie bei der Grippe) hohe Ansteckungsgefahr durch eine Tröpfcheninfektion besteht. Durch die Verwen-

Woher stammt SARS-CoV-2?

Im Falle von SARS-CoV-2 ist es höchstwahrscheinlich, dass dieses Coronavirus – wie auch viele andere Coronaviren, beispielsweise SARS oder wahrscheinlich auch MERS – von Fledermäusen stammt. Fledermäuse sind oft Träger von (Corona-)Viren – sie erkranken aber daran nicht. Scheiden Fledermäuse die Viren über ihren Kot aus, kann das Virus von anderen Wildtieren durch die Futteraufnahme in deren Körper gelangen. Als Zwischenwirt zwischen Fledermaus und Mensch fungierte mit großer Wahrscheinlichkeit das Pangolin-Schuppentier, das in China als Delikatesse gilt und auf einem Lebendtiermarkt in China verkauft wurde – und so den ersten Menschen mit dem Virus infiziert hat.

dung von Wasser und Seife lässt sich die Fetthülle (die so genannte Lipidhülle) des Virus aber sehr gut auflösen, weshalb Menschen regelmäßiges und gründliches Händewaschen mit Seife nahegelegt wird.

Wer auf Nummer sicher gehen will, kann seinen Haustieren nach der Gassirunde die Pfoten mit einer milden Seifenlösung waschen beziehungsweise sie häufiger als gewohnt baden. Bitte ausschließlich sanfte, gut verträgliche Shampoos verwenden und Nase beziehungsweise Schnauze aussparen.

Wichtig: Greifen Sie bei Ihren Tieren keinesfalls zu Desinfektionsmitteln!

Zunächst muss der Begriff der Zoonose erklärt werden: Zoonosen nennt man jene Infektionskrankheiten, die von (Wirbel)Tieren auf Menschen – und umgekehrt – übertragen werden können.

Coronaviren beim Tier

Coronaviren kennt man beim Menschen hauptsächlich als harmlose Schnupfenviren.

Aber auch in der Tiermedizin treten Coronaviren schon lange als Auslöser

Frühling für die Füße

Unsere Füße leisten Schwerstarbeit. Im Laufe eines Lebens umrunden sie ungefähr viermal die Erdkugel und doch wird ihnen meist viel zu wenig Beachtung geschenkt, oftmals erst dann wenn sie sich schmerzhaft zu Wort melden. Dabei kann man ihnen mit ein paar einfachen Handgriffen viel Gutes tun, damit sie uns möglichst lange unbeschwerte Bewegungsfreiheit ermöglichen können.

Am Anfang steht das Bad...

Fußbäder haben eine lange Tradition, hatten sie doch zumindest früher ihren festen Platz bei der Bekämpfung von fieberhaften Erkrankungen. Auch nach einem anstrengenden Arbeitstag startet man sein Verwöhnprogramm

Jetzt dauert es nicht mehr allzu lange und es kommt wieder die warme Zeit für Sandalen und zum Barfußlaufen. Spätestens jetzt brauchen unsere Füße ein besonderes Wellnessprogramm, um sich von ihrer schönsten Seite zeigen zu können.



von Mag. pharm. Irina Schwabegger-Wager

für die Füße am besten mit einem warmen Bad mit natürlichen Zusätzen wie Eukalyptus, Rosmarin, Lavendel oder Thymian. Sie fördern die Durchblutung, helfen bei müden und schwitzenden Füßen, desodorieren nachhaltig und beseitigen lästiges Fußbrennen. Zudem bleibt die Haut neben einer porentiefen Reinigung auch widerstandsfähig und geschmeidig. Wer unter Schweißgeruch, schwitzenden Füßen oder Pilzinfektionen leidet, greift am besten zu Teebaumöl, Salbei oder Apfelessig als

Badezusatz. Stark verhornte Haut oder Hühneraugen werden in einem Bad mit Natron besonders weich. Salz aus dem Toten Meer oder basische Badezusätze eignen sich ebenfalls für Fußbäder und wirken Hautproblemen wie Neurodermitis, Schuppenflechte oder Entzündungen entgegen. Die optimale Badedauer beträgt 20 Minuten bei ca. 38 °C. Danach sind Hornhaut, Schwielen oder auch Hühneraugen weich genug, um mittels Hornhautschwamm aus Muschelkalk abgetragen zu werden. ➔

Trockene Haut und Hornhaut loswerden

Um Druck und Reibung gut auszuhalten, braucht die Haut an den Füßen besonders viel Feuchtigkeit. Trockene und empfindliche Haut mag natürliche pflanzliche Öle wie Weizenkeim-, Avocado- oder Jojobaöl besonders, halten sie doch die strapazierte Haut glatt und geschmeidig. Harnstoffhaltige Cremes oder Schäume zum vereinfachten Auftragen binden das Wasser in den oberen Hautschichten und gebieten so einer vermehrten Hornhautbildung Einhalt. Ein Fußpeeling einmal pro Woche beim Duschen oder Baden entfernt alte Hautschuppen und hält die Haut elastisch und geschmeidig. Hornhaut tritt gerne an Stellen wie Fußsohlen, Fersen oder an den Außenkanten von Groß- und Kleinzehen auf, wo die mechanische Beanspruchung am größten ist. Dabei kommt es zu einer Verdickung der oberen Hautschicht, welche – wenn nicht rechtzeitig dagegen gesteuert wird – zu sehr schmerzhaften Einrissen führen kann. Hier braucht es hochwertige Pflegeprodukte mit heilemdem Panthenol, Vitamin E oder Keratin, welches eine natürliche Schutzschicht bildet. Spezielle Schrundensalben lockern die Hornschicht auf und helfen gleichzeitig, Risse wieder zu verschließen. Sie zeichnen sich durch einen hohen Lipidgehalt aus und werden zur intensiven Pflege am besten abends angewendet – dabei die Salbe eher dick auftragen und Socken darüber anziehen; das erhöht die Wirkung. Bei sehr starker Verhornung jedoch können Salben oder Cremes nicht mehr tief genug eindringen, hier müssen die obersten Hautschichten mechanisch abgetragen werden.



Was bei Fuß- oder Nagelpilz zu tun ist, erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at



NAGEL



excilor®
NAGELPILZBEHANDLUNG
FORTE

/ 24 Stunden wirksame Filmschicht

/ Nach dem Trocknen transparent

/ Einmal pro Tag anwenden
kein Feilen erforderlich



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6391 Fieberbrunn. Stand: März 2020.



TIPPS

von der Apothekerin

- so oft es geht, barfuß laufen
- Schuhe häufig wechseln, gut lüften und regelmäßig einmal pro Woche mittels Desinfektionsspray behandeln, um Bakterien und auch Pilzen keine Chance zu geben, sich im Schuh einzunisten.
- Füße immer gründlich abtrocknen, dabei nicht rubbeln, besser trocken tupfen; Zehenzwischenräume nicht vergessen.
- Nägel nicht mit Scheren oder Clips schneiden, sondern lieber mit Sandblatt- oder Glasfeilen feilen. Nägel nicht zu kurz und gerade feilen, damit die Ecken nicht einwachsen können.
- Abends Füße massieren und hochlagern; bei kalten Füßen wärmende Salben verwenden und anschließend Socken anziehen, Hände waschen nicht vergessen!



Am besten starten Sie Ihr Wellnessprogramm für Ihre Füße mit einem warmen Bad.

Achtung bei Hornhaut Hobeln oder Raspeln – diese gehören in fachgerechte Hände, da die Verletzungsgefahr sehr hoch ist. Daher sollten nicht nur Diabetiker, die besonderes Augenmerk auf ihre Füße legen müssen, regelmäßig eine professionelle medizinische Fußpflege in Anspruch nehmen.

Keine Chance für Fußgeruch

Wenn die Temperaturen in die Höhe klettern, locken Natur und Freibäder uns wieder hinaus, die Sportschuhe haben Hochsaison. Dort lauern jedoch nur allzu gern Pilzsporen auf unsere Zehen beziehungsweise schwitzen unsere Füße wesentlich mehr als im Winter. Leichte Pflegeprodukte, die schnell einziehen und doch pflegen, sind gefragt. Schäume mit Salbei, Eichenrinde, Zaubernuss und Allantoin sind jetzt i. Wahl, Balsamcremen mit Pfefferminzöl und

Menthol erfrischen müde und brennende Füße, ein pflegendes Fußdeo oder Fußpuder mit Heilpflanzen wie Lavendel und Kamille für zwischendurch desodoriert und beseitigt Fußgeruch nachhaltig und desinfiziert und schützt vor Fuß- und Nagelpilz gleichzeitig.

Druck und Reibung abbauen

Stehende Berufe und High Heels verlangen unseren Füßen im Laufe eines Tages einiges ab; permanent falsches Schuhwerk und dauerhafte Fehlstellungen können zu Blasen oder Schmerzen am Fuß führen. Druckschutzpolster für den Vorfuß, Ballen oder Fersen, Schutzpflaster für Hammerzehen, Zehenteiler, Zehenkappen und Korrekturringe aus speziellen Polymergelen oder Silikon sorgen rasch für Entlastung und Entspannung.

Inhalatoren – Teil 1

Dosieraerosole

Prinzipiell unterscheidet man unabhängig vom enthaltenen Medikament zwei gängige Arten von Inhalatoren: die Dosieraerosole und Pulverinhalatoren. Darüber hinaus gibt es Inhalationshilfen (Spacer) oder Vernebler (zum Beispiel für Kleinkinder).

WIE?



Die richtige Handhabung ist für den Therapieerfolg entscheidend. Ihr Apotheker kann Sie in der korrekten Anwendung schulen.

- Schutzkappe vom Mundstück abziehen
- Vor der ersten Anwendung zwei bis drei Sprühstöße „versprühen“, ohne diese zu inhalieren.
- Vor jeder weiteren Anwendung kräftig schütteln, die Dose muss so gehalten werden, dass sich das Mundstück unten befindet!
- Stehen oder sitzen Sie mit leicht in den Nacken gelegtem Kopf, atmen Sie vor der Inhalation tief und langsam aus (nicht in den Inhalator!), dann erst Mundstück mit den Lippen umschließen.
- langsam und tief einatmen (ca. 3 Sekunden oder länger), gleichzeitig durch Drücken des Dosenbodens ein Sprühstoß auslösen, Atem circa 10 Sekunden anhalten, Inhalator vom Mund nehmen, anschließend durch die Nase oder ganz langsam durch den fast geschlossenen Mund ausatmen
- Eine weitere Inhalation darf frühestens nach 30 Sekunden erfolgen.
- Schutzkappe wieder aufsetzen
- Nach der Anwendung mancher inhalativer Arzneimittel sollte der Mund ausgespült werden, um Pilzinfektionen zu vermeiden.



Was?



Dosieraerosole werden umgangssprachlich oft einfach als „Asthmaspray“ bezeichnet. Der Wirkstoff wird dabei durch ein Treibgas in Form kleinster Flüssigkeitströpfchen (Aerosol) freigesetzt und eingeatmet. Es handelt sich bei den Wirkstoffen etwa um Entzündungshemmer oder Medikamente, welche die verengten Bronchien entkrampfen.

Warum?

Diese Arzneiform kommt vor allem bei Allergien sowie chronischen Lungenerkrankungen wie Asthma und COPD zur Anwendung.

WOHIN?

Der mit Wirkstoff gesättigte Nebel wird durch den Mund in die Atemwege transportiert. Hier kann der Wirkstoff direkt wirken und muss nicht erst wie bei anderen Darreichungsformen erst verstoffwechselt werden.

Nuckeln und Saugen
sind angeborene
Verhaltensweisen.

Rund um

Babys Schnuller

Teil 1

Qualitativ wertvoll



Der Schnuller soll in Form und Größe für den Mund Ihres Kindes geeignet sein.



Der Schnuller hat eine dem Gaumen angepasste Form, also ein abgeflachtes, weiches Saugteil an beiden Seiten und eine schmale Auflage für die Kieferleisten und die Lippen.



Optimal sind Löcher im so genannten „Schild“.



Ein guter Schnuller verfügt auch über einen Ring, an dem er an Babys Jäckchen angebunden werden kann, sodass er nicht dauernd auf den Boden fällt.

Durchschnittlich 60 bis 80 Prozent aller Kinder in den Industrieländern bekommen zwischen ihrem ersten und sechsten Lebensmonat einmal einen Schnuller angeboten.



Alles, was Sie dazu wissen sollten, erfahren Sie in dieser und der nächsten Ausgabe von „DA – Deine Apotheke“ ...

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

Nuckeln und Saugen sind angeborene Verhaltensweisen. Bereits auf Ultraschallbildern kann man sehen, dass Kinder im Mutterleib schon ab dem fünften Schwangerschaftsmonat am Daumen lutschen. Bereits Minuten nach der Geburt saugen Babys kräftig an der Brust, wenn sie zum ersten Stillen angelegt werden.

Die Geschichte des Schnullers

Die Verwendung von Saughilfen ist weltweit verbreitet und die Geschichte lässt sich weit zurückverfolgen. Die ältesten erhaltenen Vorläufer des Schnullers stammen aus Ägypten und sind etwa 4.500 Jahre alt. Es handelte sich dabei um so genannte Saugtöpfe, die weniger der Nahrungszufuhr als



vielmehr der Beruhigung der Kinder durch Befriedigung des Saugbedürfnisses dienten. Auch im klassischen Altertum dürfte die Verwendung von Schnullern weit verbreitet gewesen sein, es wurden zahlreiche kleine, mit Henkeln versehene Tierchen – zum Beispiel Frösche – gefunden, die im Gesichtsbereich kleine Öffnungen aufwiesen. Diese Figuren wurden den Kindern um den Hals gehängt und mit Honig gefüllt. Bis ins Mittelalter waren diese Saugtierchen auch im deutschen Sprachraum bekannt. In anderen Kulturkreisen wurden auch feste Nahrungsmittel wie zum Beispiel Fische oder Fleischstücke verwendet, an denen Kinder stundenlang saugen konnten. In weiterer Folge wurden auch so genannte Lutschbeutel verwendet, also Stofflappen, die mit einem Mus aus Mehl, Brot und Honig gefüllt waren. Gebräuchlich war auch der Zusatz von Mohnköpfen oder Alkohol. Natürlich war dies mit erheblichen Gesundheitsrisiken verbunden. Erst mit dem Aufkommen des Gummisaugers im vorigen Jahrhundert war ein Schnuller im heutigen Sinn bekannt.

Schnuller oder Daumen?

Da der Daumen hart und nicht kiefergerecht geformt ist, entstehen durch das Daumenlutschen mit der Zeit Zahnfehlstellungen und schwer korrigierbare Fehlbildungen am Kiefer. Es wird daher empfohlen, den Schnuller vorzuziehen: Das weiche Material und seine optimal angepasste Form (an beiden Seiten abgeflacht) sollen diese Risiken minimieren.



Daumenlutschen verursacht mit der Zeit schwer korrigierbare Fehlbildungen am Kiefer.

Plötzlicher Kindstod und Schnuller

Untersuchungen aus Neuseeland und England sprechen vorsichtig von einem „möglichen schützenden Effekt“ des Schnullers: Es gibt Hinweise, dass die Häufigkeit von SIDS bei Schnullerkindern geringer sein könnte als bei Kindern, die keinen Schnuller hatten.

Welche Schnullergröße ist passend?

Meist sind die Schnullergrößen in drei Stufen gestaffelt:

- für Kinder von ein bis sechs Monaten
- von sechs bis 18 Monaten
- ab 18 Monate

Sie können sich auch ziemlich sicher auf die Reaktion Ihres Kindes verlassen – wenn ihm der Schnuller nicht passt, wird es ihn ablehnen.

Wann soll der Schnuller verwendet werden?

- ✂ Geben Sie Ihrem Kind den Schnuller nur dann, wenn Sie sicher sind, dass es ihn auch wirklich möchte. Vielleicht soll ein anderes Bedürfnis gestillt werden.
- ✂ Der Schnuller sollte eher selten und möglichst kurz gegeben werden – das Saugbedürfnis ist häufig schon nach wenigen Minuten gestillt.
- ✂ Nehmen Sie den Schnuller nach dem Einschlafen aus dem Mund Ihres Kindes. Viele Kinder spucken den Schnuller von selbst nach ca. 20 Minuten Tiefschlaf aus.
- ✂ Sprechen sollte Ihr Kind besser ohne Schnuller.
- ✂ Liegen in der Wohnung mehrere Schnuller griffbereit herum, so wird Ihr Kind dazu verführt, den Schnuller öfter zu verwenden als es vielleicht notwendig ist. Ein Schnuller sollte ausreichend sein.

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.

Buch-Tipps



Der Duft der Rose
Barbara Našel

17,40 €

Deutscher
Gartenbuchpreis
2020

2019, Stadelmann-Verlag
ISBN: 978-3943793-65-9116

Die Apothekerin Dr. Barbara Našel hat für ihr Kinderbuch „Der Duft der Rose“ kürzlich den Deutschen Gartenbuchpreis 2020 in der Kategorie „Bestes Gartenbuch für Kinder“ erhalten. Die kleinen Rosenelfen sollen die Frage beantworten, wofür die Rose nützlich ist. Denn die Rose, einst die unangefochtene Königin der Pflanzen, soll neuerdings auch noch eine Wirkung haben, schön sein reicht nicht aus. Die anderen Pflanzen haben sie plötzlich überholt: Der Lavendel beispielsweise reinigt und beruhigt. Die kleinen Rosenelfen werden auf eine Expedition geschickt, um herauszufinden, was den Duft der Rose so besonders macht.



Simon Bajada
Die Baltische Küche

25,70 €

2020, DK Verlag
ISBN: 978-3-8310-3952-4

Salzig wie das Meer, holzig wie die Wälder und süß wie wilde Früchte: Entdecken Sie die bislang noch unbekannte, kulinarische Seite des Baltikums – sie trägt eine einzigartige Handschrift aus russischen, skandinavischen und deutschen Einflüssen. Ob Estland, Lettland oder Litauen: Lassen Sie sich mit 68 Rezepten, stimmungsvollen Landschaftsfotos von Reisezielen und interessanten Hintergründen zu lokalen Produkten an die raue Ostsee entführen.

Buchaktuell

Spitalgasse 31A, 1090 Wien
Tel: 01/402 35 88-30

The background of the entire page is a top-down photograph of various natural health products. In the top left, a white circle contains the red letters 'DA' above the red text 'DEINE APOTHEKE'. To the right of this circle, the words 'NATUR-HEILKUNDE' are written in large, bold, green capital letters. The background image shows several white oval pills on a large green leaf, a cluster of yellowish-orange capsules, several green capsules, two small amber glass bottles with white droppers, a small white bowl filled with dried herbs, and a small jar of yellow cream. Sprigs of fresh green herbs are scattered throughout the scene.

DA
DEINE APOTHEKE

**NATUR-
HEILKUNDE**

- **SOS Haut**

Pflegetipps für rissige Hände & Co.

- **Kampf dem Stress**

Entspannen Sie sich mithilfe der Natur

- **Hamamelis**

Beruhigt die Haut



Wenn die Haut Risse hat ...

Packen Sie die Hände ein ...

Die Haut ist ein äußerst sensibles Organ, aber auch eine enorm wichtige Barriere vor äußeren Einflüssen. Neben genetischen Gegebenheiten spiegelt sie äußere Umweltfaktoren, unsere Ernährung und unsere Emotionen wider.



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

Ist die Haut auf den Händen besonders rissig, so empfiehlt sich eine Handpackung für den Abend. Schmieren Sie Ihre Hände mit Rizinusöl oder Kakao-butter, welche Sie in der Hand zergehen lassen, ein. Nun ziehen Sie Zwirnhandschuhe an und lassen Sie die Fettsubstanzen zumindest eine Stunde einwirken. Dies kann man bequem abends vor dem Fernseher machen. Sie werden sehen, bereits nach drei Anwendungen fühlt sich Ihre raue Haut deutlich besser an.

In Zeiten des permanenten Händewaschens und Desinfizierens, des Tragens von Mundschutz sieht man rasch Spuren von Überbeanspruchung. Einerseits ein Austrocknen, ein spannendes Gefühl und auch Risse an besonders belasteten Stellen der

Hände, andererseits können Mund-ecken und infektiöse Ekzeme unliebsame Folgen sein.

Auf die Pflege kommt es an!

Der beste Schutz ist wohl die richtige Pflege. Diese erfolgt umfassend sowohl von außen als auch von innen. Vor den äußeren Umweltfaktoren können wir sie mit Vitamin E schützen. Das fettlösliche Vitamin E (Alpha-Tocopherol) als besonders aktiver Wirkstoff für die Haut bietet – bei regelmäßiger Anwendung – einen hervorragenden Schutz vor vorzeitiger Hautalterung. Es gilt einerseits wie das Vitamin A als Antioxidans und schützt so vor reaktiven Stoffen, andererseits kräftigt es das Bindegewebe, fördert die Zellerneuerung und hält die Haut glatt und elastisch. Vor allem trockene und leicht rissige,

*Ein Lippenbalsam hält
Ihre Lippen feucht und
geschmeidig.*

fett- und feuchtigkeitsarme Haut wird durch regelmäßige Versorgung mit Alpha-Tocopherol sichtlich aufblühen. Unterstützend wirken da auch die Spurenelemente Zink und Kupfer. Zink, der lebenswichtige Leibwächter, ist an zahlreichen Enzymsystemen beteiligt, die für die Neubildung und Heilung der Zellen nötig sind. Das Spurenelement beugt Erkältungen vor, stärkt das Immunsystem, unterstützt die Wundheilung und hilft beim Zellaufbau. Kupfer sorgt für eine gleichbleibende Pigmentierung, unterstützt die Entwicklung der roten Blutkörperchen und sorgt so für einen

rosigen Teint. Demzufolge zählen zu den Turbolebensmitteln für gesunde Haut Avocado, Karotten, Spinat, Linsen, Walnüsse, Kürbiskerne, Weizenkeim- oder Walnussöl.

SOS Mundecken & Co.

Erste Hilfe bei Mundwinkelrhagaden, wie Mundecken auch noch bezeichnet werden, liefern fettreiche Pflege mit Wirkstoffen der Kamille, aber auch der Ringelblume. Diese fördern die Zellneubildung sowie das rasche Abheilen möglicher entzündeter Stellen. Dies ist wichtig, um eine Subinfektion mit Pilzen oder Bakterien an den betroffenen Stellen zu verhindern. Vergessen Sie aber nicht: Vorbeugen ist besser als heilen.

Gegen trockene Lippen hilft die regelmäßige Pflege mit einem Lippenbalsam. Dieser kann durchaus von Ihrem Apotheker nach altem Hausrezept hergestellt werden. Der Vorteil ist, dass er aufgrund der kurzen Lagerung auch empfindliche Haut verwöhnende pflanzliche Öle wie zum Beispiel Jojobaöl einarbeiten kann. Bei Juckreiz ist häufig ein Mangel an gamma-Linolensäure die Ursache. Hier hilft ganz besonders die Einnahme von Samenölen wie Nachtkerzenöl, Borretschsamenöl oder auch Schwarzkümmelöl. Letzteres enthält nicht nur die gamma-Linolensäure, sondern auch entzündungshemmendes und antibakteriell wirksames Thymochinon, welches unter anderem Ekzemen vorbeugen kann.

Ohne Zusätze und ohne Vergleich

Mikronährstoffe in bester Qualität





So werden Sie Hornhaut an den Füßen los!

Sind Ihre Füße schon bereit für das Frühlingserwachen? Nicht wirklich? Dann ist es höchste Zeit, mit einem intensiven Pflegeprogramm zu starten. Mit der richtigen Pflege sorgen Sie dafür, dass Ihre Füße von Hornhaut befreit und zum Blickfang in den warmen Monaten des Jahres werden.

Raue Socken, Strümpfe, enge Stiefel – über die Wintermonate wurden unsere Füße wieder ordentlich strapaziert. Dementsprechend groß ist die Sehnsucht nach leichten Schuhen wie Sandalen und schicken Peeptoes! Oder man folgt gar einem gesunden Trend und ist viel barfuß unterwegs? Das ist zwar ideal, um Fußfehlstellungen vorzubeugen, fördert jedoch auch die Hornhautbildung.

Verhornte Fersen und Zehen sind alles andere als schön. Aber: Viele kennen auch das Problem, dass sie gerade dann Blasen bekommen, wenn die Haut an den Füßen besonders weich ist. Brauchen wir nun eine dicke Haut als Schutz oder nicht?

Was ist Hornhaut

Die Epidermis, wie die Medizin die oberste Hautschicht nennt, befindet sich beim Menschen überall am Körper, sogar auf den Augenlidern. An stärker beanspruchten Körperteilen jedoch – wie beispielsweise den Fersen, Fußballen, am Ellenbogen und bei handwerklich arbeitenden Menschen an

den Fingern – ist diese in Form von Hornhaut besonders ausgeprägt. Hier bildet sie eine Art Schutzschicht, die darunter befindliche Stellen vor Verletzungen und Austrocknen bewahrt.

Dieser natürliche Schutzmechanismus der Haut ist grundsätzlich nichts Schlechtes, doch für eine gepflegte Optik ist dicke Hornhaut natürlich unerwünscht.

Wellness für Ihre Füße

Ob also mit oder ohne Schuhwerk, gepflegte hornhautfreie Füße sind jetzt wieder ein Muss. Dazu gönnt man seinen Füßen am besten ein Verwöhnprogramm. Bei stark verdickter Hornhaut sollte man ein Fußbad machen mit ätherischen Ölen oder basischen Zusätzen, die die Hornhaut aufweichen und zu einem sanften geschmeidigen Hautgefühl verhelfen. Danach kann man die Hornhaut fein entfernen. Am besten bekommt man die dicken, gelblichen Stellen an Fersen oder Fußballen mit einer Hornhautfeile aus Mineralquarz oder

einem Bimsstein weg. Ist die Hornhaut besonders stark ausgeprägt, sollte sie im Rahmen einer professionellen Fußpflege entfernt werden. Bei Eigenbehandlungen besteht nämlich die Gefahr, sich zu verletzen.

Vorbeugung von Hornhaut

Nach einem entspannenden Fußbad und der Entfernung von Hornhaut ist es ein absolutes Muss die Füße einzucremen. Um hier wirklich sichtbare Ergebnisse zu erzielen, ist es wichtig, Cremes mit speziellen Inhaltsstoffen zu verwenden, wie sie etwa in der Lasepton® Fuss-Creme enthalten sind. Diese hochwertige Creme verfügt über einen hohen Harnstoff-Gehalt und enthält pflanzliche Omega-Öle. Harnstoff oder auch bekannt als Urea löst die Hornhaut und bindet die Feuchtigkeit in der äußersten Hautschicht. So wird das Austrocknen verhindert. Pflanzliche Omega-Öle, wie das Nachtkerzenöl, sind reich an Gamma-Linolensäure, die eine wichtige Rolle bei irritierter Haut spielt. Sie wirken außerdem juckreizlindernd und feuchtigkeitsspendend. Omega-9-Öle wie das Avocado-Öl, bewähren sich sehr gut bei sensibler Haut. Es unterstützt die Zellregeneration und unterstützt die Feuchtigkeitsbalance. Ein Wirkstoff der hier nicht fehlen darf ist Dexpanthenol, da er den Aufbau der Haut unterstützt und für eine intakte Hautoberfläche zuständig ist.

Anwender berichten

Auch **Silvia K.** ist von der **Lasepton® Fuss-Creme** überzeugt und berichtet begeistert:



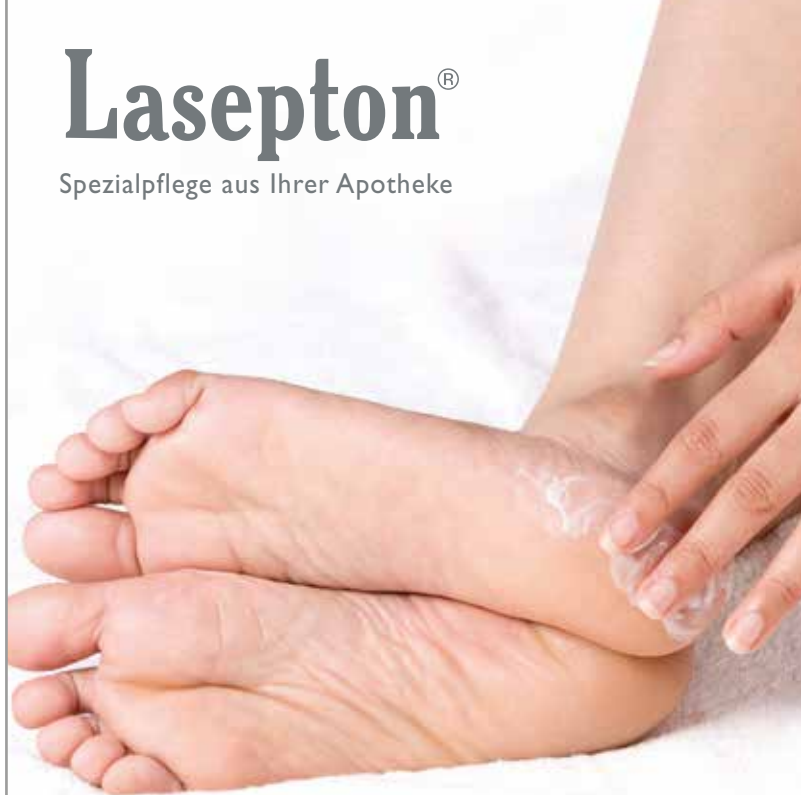
Ich habe sehr trockene Haut an den Füßen. Ist einerseits

schön (müffelt nicht), andererseits habe ich stark mit Hornhaut zu kämpfen und daher immer wieder die Produkte ausprobiert, die Abhilfe versprochen. Bisher hatte ich wenig bis keinen Erfolg damit. Das wurde mit diesem Produkt anders. Nur noch cremen und die Haut freut sich. Übrigens gilt das auch für die Ellenbogen! Noch besser wird es, wenn man erstmal hobelt und dann cremt. Danach nur noch cremen und das am besten bitte jeden Abend. Diese Salbe sollte auf keinem Nachttisch fehlen.

Entgeltliche Einschaltung

Lasepton®

Spezialpflege aus Ihrer Apotheke



DIE EMPFEHLUNG BEI HORNHAUT



REIN PFLANZLICH

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

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

AUCH ZUR
FUSSPFLEGE
BEI **DIABETES**
GEEIGNET





Stress & Co. Unterstützung aus der Pflanzenwelt

In der heutigen schnelllebigen Zeit mit immer mehr Druck auf jeden Einzelnen sind immer mehr Menschen mit Stress, Nervosität und häufig damit einhergehenden Schlafstörungen konfrontiert. Gegen diese Phänomene gibt es hilfreiche Unterstützung aus der Pflanzenwelt.

von Mag. pharm. Stefanie Briganser



Die Ursachen für Stress und damit einhergehender Nervosität und Schlafstörungen sind vielfältig und reichen von beruflichen und privaten Ursachen über äußere Faktoren wie Lärm oder physische Probleme wie Schmerzen. Wenn man sich nun in einer Dauerstresssituation befindet, führt das dazu, dass man sich auch in Zeiten ohne Stress nicht mehr entspannen und zur Ruhe kommen kann. Als weitere mögliche Folge kann es zu körperlichen Symptomen wie etwa Kopfschmerzen kommen, aber auch zu Schlafstörungen und nervöser Unruhe. Daher ist ein erster Schritt zu versuchen, die zugrunde liegenden Probleme zu vermeiden beziehungsweise zu vermindern. Ist das nicht möglich, sollten bewusst Pausen in den Alltag eingeplant werden.

Sport kann sehr hilfreich sein, um den Kopf frei zu bekommen und um Stress abzubauen.

Leidet man speziell unter Schlafstörungen kann es sehr hilfreich sein, sich einen Rhythmus anzugewöhnen, also täglich zur selben Zeit aufzustehen und zu Bett zu gehen. Weiters sollte keine Mittagsschlaf gemacht beziehungsweise dieser auf 30 Minuten reduziert werden. Nachmittags sollte auf Koffein und Alkohol verzichtet werden. Alkohol lässt einen zwar besser einschlafen, führt aber zu einer schlechteren Schlafqualität und ist somit nicht erholsam. Außerdem ist genügend Bewegung – am besten an der frischen Luft – wichtig. Achten Sie darauf, dass Sie am Abend zur Ruhe kommen, zum Beispiel durch ein Ritual wie ein Bad zu nehmen, ein gutes Buch zu lesen etc. Bildschirme wie Fernseher und Smartphones sollten vor dem Zubettgehen und auch im Bett tabu sein. Der Schlafraum sollte kühl, dunkel und ruhig sein. Zur Unterstützung gegen Nervosität, Stress und Schlafstörungen gibt es eine Reihe an Pflanzen die gute Dienste leisten. Sollten Schlafstörungen jedoch langanhaltend sein, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Zur Unterstützung gegen Nervosität, Stress und Schlafstörungen gibt es eine Reihe an Pflanzen die gute Dienste leisten.



Passionsblume

Die Passionsblume stammt ursprünglich aus den Tropen und wurde im 17. Jahrhundert als Zierpflanze auch in Europa eingeführt. Wild wächst sie heute im südlichen Nordamerika sowie Mittel- und Südamerika. Seit dem 20. Jahrhundert wird sie als Arzneipflanze gegen nervöse Unruhe verwendet. Zur Anwendung kommt das Kraut der Pflanze, das bedeutet die ganze Pflanze mit Ausnahme der Wurzel. Sie hat angstlösende und beruhigende Eigenschaften und kann das Einschlafen erleichtern.

GEGEN NERVOSITÄT UND SCHLAFSTÖRUNGEN



Baldrian

Baldrian ist heimisch in Europa und den gemäßigten Zonen Asiens. Dort wächst er vor allem an feuchten, schattigen Standorten. Heute wird der Baldrian auch in Nordamerika und Japan angebaut. Die Pflanze wurde schon im antiken Rom und Griechenland als Arzneipflanze verwendet. Genutzt wird die Wurzel, deren Inhaltsstoffe gegen Ein- und Durchschlafstörungen helfen, indem sie mit Botenstoffen und schlaffördernden Substanzen im Gehirn interagieren. Zusätzlich wirkt Baldrian angstlösend und beruhigend. Im Gegensatz zu chemischen Schlafmitteln kommt es in der Regel zu keiner Tagesmüdigkeit, die Reaktionsfähigkeit kann nach der Einnahme jedoch beeinträchtigt sein, daher sollte man nicht Autofahren oder Maschinen bedienen. Baldrian kann eventuell zu Magen-Darm-Problemen wie Übelkeit und Bauchkrämpfen führen, er sollte nicht von Schwangeren, Stillenden und Kindern unter zwölf Jahren eingenommen werden.





Welche Entspannungstechniken gegen Stress helfen, lesen Sie unter

www.DeineApotheke.at

Hopfen

Der Hopfen kommt vorwiegend aus Deutschland und wächst dort seit dem 8. Jahrhundert. Seit dem 18. Jahrhundert wird er als Schlaf- und Nervenmittel eingesetzt. Beheimatet ist die Pflanze heute in den gemäßigten Zonen Europas und Asiens. Verwendung finden die Hopfenzapfen der weiblichen Pflanzen. Hopfen wirkt beruhigend und schlafverbessernd, da seine Inhaltsstoffe im Körper an Stellen angreifen, die den Schlaf-Wach-Rhythmus steuern.



MELISSE

Die Melisse ist seit dem Altertum als Heilpflanze bekannt. Sie stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und wird inzwischen in Mittel-, Süd- und Osteuropa angebaut. Verwendung finden die Blätter der Pflanze, die angstlösend, beruhigend und schlaffördernd wirken.

Lavendel

Lavendel ist bereits seit dem 12. Jahrhundert als Arzneimittel bekannt. Er ist beheimatet im Mittelmeergebiet und wächst auf trockenen und sonnigen Hängen. Seit dem 17. Jahrhundert wird er in der Provence angebaut. Verwendet werden die Blüten des Lavendels beziehungsweise das in ihnen enthaltene Öl. Dieses hat eine positive Wirkung auf die Psyche und den Schlaf. Prinzipiell werden Präparate zum Ein- und Durchschlafen eine halbe bis eine Stunde vor dem Zubettgehen eingenommen. Dabei kommt häufig eine Kombination aus den oben genannten Pflanzen – Passionsblume, Baldrian, Hopfen, Melisse – zum Einsatz. Mit der vollen Wirkung der Präparate ist nach ca. zwei Wochen zu rechnen. Die Präparate sollten nicht mit Alkohol kombiniert werden. Werden weitere Beruhigungsmittel eingenommen, sollte vor der Anwendung der oben genannten Pflanzen ein Arzt konsultiert werden.

SO KOMMEN SIE DURCH STRESSIGE ZEITEN ...



ROSENWURZ

Die Rosenwurz ist in arktischen Gebieten und Gebirgsregionen Europas, Asiens und Nordamerikas beheimatet. Sie ist seit ca. 3.000 Jahren in den nördlichen Ländern zur Unterstützung der geistigen und psychischen Aktivität bekannt. Heute wird ihre Wurzel verwendet, um stressbedingte mentale und körperliche Erschöpfung zu verbessern, indem die Ausschüttung von Stresshormonen reguliert wird.

Wir sind für Sie da! **Buch***aktuell*

Das gesamte Sortiment der Buchwelt
auch unter www.buchaktuell.at



Buch*aktuell*

Spitalgasse 31A, 1090 Wien
Tel.: 01 402 35 88-30, Fax 01 406 59 09
buchaktuell@apoverlag.at
www.buchaktuell.at

Bücher für Beruf & Privat
Keine Mindestbestellmenge

**Wir liefern österreichweit
porto- und spesenfrei!**

Hamamelis -

beruhigt die Haut



Noch mehr
Heilpflanzen-Wissen
finden Sie unter:

www.DeineApotheke.at

Die ursprünglich in Nordamerika heimische Hamamelis (*Hamamelis virginiana* L.), auch Virginianische Zaubernuss genannt, ist aufgrund ihrer frühen Blüte im Jänner ein richtiger Hingucker und auch in Europa längst ein beliebter Gartenstrauch. Was viele nicht wissen: Sie ist auch ein richtig gutes Heilmittel bei Hautproblemen.



von Mag. pharm. Arnold Achmüller

Hamamelis stammt ursprünglich aus Nordamerika und gelangte im 18. Jahrhundert über England nach Europa. Der ebenfalls gebräuchliche Name „Zaubernuss“ ist auf den englischen Namen „witch hazel“ („Hexenhasel“) zurückzuführen. Englische Siedler gaben dieser Pflanze diesen Namen, da sie einerseits der Haselnuss ähnelt und andererseits als Wünschelrute zur Wassersuche benutzt wurde. Für die Anwendung von Hamamelis eignen sich die getrockneten Blätter sowie die getrocknete Rinde. Beide Pflanzenteile werden in ähnlicher Weise verwendet. Vor allem die enthaltenen Gerbstoffe sind zusammen mit dem ätherischen Öl für die heilenden Eigenschaften von Hamamelis verantwortlich. Denn die

Gerbstoffe reagieren oberflächlich mit den Hautproteinen, machen die Haut dadurch unempfindlicher für Reizungen und beruhigen vorhandene Irritationen. Dementsprechend wird Hamamelis äußerlich als Abkochung, Tinktur oder Destillat bei kleinflächigen Entzündungen der Haut, Hämorrhoiden, Krampfadern oder einfach als Rasierwasser angewendet. Besonders in den USA hat Hamameliswasser (Aqua Hamamelidis), welches je nach Herstellungsvorschrift

über eine Destillation nur der Zweige oder der Blätter und Zweige gewonnen wird, eine jahrhundertelange Tradition und ist Grundlage vieler hautberuhigender Rezepturen. Man kann Hamamelis kurzfristig aber auch innerlich – etwa bei Durchfallerkrankungen oder als Mundspülung bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut – verwenden. Für einen Umschlag verwendet man 5 bis 10 g, für eine Gurgellösung dagegen nur 2 bis 4 g Rinde oder Blätter pro Anwendung. Da sich die Gerbstoffe nur sehr schwer in Wasser lösen, sollte der wässrige Auszug immer als Abkochung, indem man das Ganze etwa 10 Minuten leicht köcheln lässt, zubereitet werden. Hamamelis ist äußerlich verwendet gut verträglich, bei der innerlichen Anwendung kann es aufgrund der enthaltenen Gerbstoffe zu Verdauungsbeschwerden wie Übelkeit und Erbrechen kommen.

Für die Anwendung von Hamamelis eignen sich die getrockneten Blätter sowie die getrocknete Rinde.



DA
DEINE APOTHEKE

LIFESTYLE

- **Bewegung im Freien**

So geht's richtig

- **Stechmücken im Anmarsch**

Machen Sie Ihr Insektenschutzmittel selbst

- **Gewinnspiel**



Maria Alm *** Superior Hotel Niederreiter

Im Hotel Niederreiter, dem Basecamp für alle Arten von Bewegungsmenschen, und in Maria Alm, dem Salzburger Aktiv-Hotspot schlechthin, lebt man lieber unbeschwert. Dafür aber mit einer ordentlichen Portion Aktivität und Genuss ...

Grüße vom Berg

Eben noch vom Alltagsstress geplagt, steht man plötzlich auf dem sattgrünen Gipfel, lässt den Blick über die darunterliegenden Dörfer schweifen und nimmt die großartige Stille wahr, die man vor wenigen Tagen noch so dringend gesucht hat. Fast 2.000 Meter erklommen, begleitet von einem herrlichen Gefühl der Unbeschwertheit – das ist das Urlaubsgefühl à la Maria Alm. Und so bahnt man sich den Weg zurück ins Tal – ins sportverliebte ***S Hotel Niederreiter. Im idyllischen Hotelgarten schlummert der Badeteich, der gleich für die heiß ersehnte Abkühlung sorgen wird. Und angespannte Muskeln werden beim Saunagang wieder lang, bevor es erneut heiß ...

„Auf Los geht's los!“

Weil die Gegend rund um den stolzen Hochkönig so vielseitig ist, ist Trödeln keine Option. Während die einen pünktlich nach dem Frühstück vom Bike-Guide nach draußen entführt werden, packen andere bereits ihre Wanderrucksäcke. Aktivurlauber treffen noch die letzten Vorbereitungen für den Gipfelsturm auf den Prinzenberg Natrun, während jene, die ihre Zeit hier eher entspannt angehen, lieber noch einmal zum reichhaltig bestückten Buffet gehen und gemütlich eine weitere Tasse Kaffee schlürfen.

Abgerundet wird das sportlich adrette Gesamtpaket dann noch durch die Hochkönig-Card. Damit „schweben“ Downhiller und andere Gipfelstürmer mit hochmodernen Bergbahnen umsonst zum Ausgangspunkt ihrer Abenteuer. Wanderer steigen auf ihrem Weg zum 250-km-Wandernetz der Region einfach (und kostenlos) in die Wanderbusse. Und Eltern müssen sich dank einer Vielzahl an inkludierten Ermäßigungen auf Museenbesuche und

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

Freizeitattraktionen keine Gedanken mehr über die Unterhaltung ihrer Kinder machen. Das gehört schließlich auch irgendwie zum entspannten Sommerurlaub, oder?

KONTAKT

*** Superior Hotel Gasthof
Niederreiter
Oberdorf 6, A-5761 Maria Alm
Tel. +43 (0) 6584/7754
info@niederreiter.com
www.niederreiter.com

*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.

Gutes Schuhwerk

Achten Sie bei Bewegung im Freien auf gutes Schuhwerk. Passende Schuhe mit gutem Fußbett, die Ihrem Fuß Stabilität geben, sind wichtig, um den Spaziergang im Wald, die Nordic-Walking-Runde oder die Wanderung schmerzfrei genießen zu können. Auch beim Laufen gilt: Lassen Sie sich im Fachhandel beraten, welcher Schuh optimal zu Ihren Füßen passt.

Atmungsaktive Bekleidung

Gerade jetzt im Frühling ist es in der Früh oder am Abend noch recht kühl, während wir uns untertags schon über fast frühsummerliche Temperaturen freuen dürfen. Investieren Sie in atmungsaktive Bekleidung, die die Wärme nach außen transportiert. Sie vermeiden so, dass Sie sich verkühlen, wenn Sie schwitzen.

Sonnenschutz/ Kopfbedeckung

Die Frühlingssonne ist bereits recht stark und unsere Haut (auch die Kopfhaut!) ist noch empfindlich. Denken Sie an eine leichte Kopfbedeckung wie eine Kappe oder einen

Autorin Mag. **Béatrice Drach-Schauer**, MPH, ist sportwissenschaftliche Beraterin, Expertin für die gesunde und fitte Wirbelsäule, Fachkraft Spiraldynamik Level Intermediate, Trainerin für Stress und Burn-out-Prävention sowie Laufcoach aus Wien. Wenn Sie Fragen zu diesen Themen haben, können Sie sich gerne an unsere Expertin wenden: office@beatrice-drach.com. Nähere Infos: www.beatrice-drach.com



Wohltat für Körper & Seele

Die Frühlingssonne lacht vom Himmel, es grünt und blüht. Körper und Seele sehnen sich danach, sich wieder vermehrt im Freien zu bewegen. Anbei ein paar Tipps, um die Freude an der Bewegung nicht zu verlieren ...



von Mag. Béatrice Drach-Schauer

Sonnenhut. Cremen Sie sich vor der Outdoor-Sporteinheit vor allem an sonnenexponierten Stellen wie Nase, Stirn sowie den Wangenregionen unter den Augen mit Sonnenschutzmittel ein. Tragen Sie eine Sonnenbrille, um ihre Augen vor dem UV-Licht zu schützen.

Ausreichend Flüssigkeit

Um nicht zu dehydrieren nehmen Sie ausreichend Wasser mit und trinken Sie schon, bevor es zum Durstgefühl kommt, um Kreislaufproblemen vorzubeugen.

Aufwärmen

Auch wenn es draußen bereits warm ist, möchten Körper, aber auch Psyche

auf eine körperliche Aktivität gut vorbereitet werden:

Stellen Sie sich auf ein Bein und machen Sie kreisende Bewegungen mit dem Sprunggelenk.

Kreisen Sie Ihre Hüften, Arme und Schultern, um Ihre Gelenke gut aufzuwärmen.

Bewegungsumfänge langsam steigern

Steigern Sie Ihre Bewegungsumfänge langsam.

Keine Angst: Die Kondition des letzten Herbstes kommt wieder zurück – geben Sie sich allerdings etwas Zeit und steigern Sie die Dauer und Belastung Ihrer Bewegungsumfänge Schritt für Schritt.



Was Sportler wirklich brauchen ...

Rein in die Laufschuhe, rauf aufs Rad oder auf zum Gipfelsturm – für alle, die sich ambitionierte Ziele für die Sportsaison gesetzt haben, ist jetzt intensives Training angesagt. Dabei darf auch die gezielte Versorgung mit wichtigen Mineralstoffen nicht fehlen.

Wer sportlich voll durchstarten will, muss konsequent trainieren, daran führt kein Weg vorbei. Doch oft reicht das alleine nicht aus. Denn damit die persönliche Leistungskurve steil nach oben zeigen kann, ist neben intensiven Belastungsphasen auch die entsprechende Regeneration besonders wichtig. So sind sich Sportwissenschaftler einig: Nur durch ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Trainings- und Ruhephasen kann eine Leistungssteigerung erzielt werden. Ein weiterer zentraler Faktor ist die Versorgung mit Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen.

Magnesium und Kalium für Energiestoffwechsel und Nervensystem

Wussten Sie, dass Sie beim Sport durch die starke Anstrengung nicht nur bis zu drei Liter Flüssigkeit pro Stunde verlieren, sondern auch Magnesium und Kalium beim Schwitzen

ausscheiden? Gerade diese wichtigen Energiemineralstoffe braucht aber jeder einzelner Muskel, um optimal arbeiten zu können. Während Magnesium unverzichtbar für die Elektrolytbalance und den Energiestoffwechsel ist, hat Kalium positive Auswirkungen auf den Blutdruck und das Nervensystem. Wichtig: Magnesium und Kalium ergänzen sich gegenseitig und entfalten gemeinsam ihre volle Wirkung. Einen weiteren Nutzen beim Sport bietet Vitamin C. Es fungiert als Radikalfänger und spielt somit eine große Rolle beim Zellschutz.

Maximale Leistung und schnelle Regeneration mit BCAA

Absolut essentielle Nährstoffe für Sportler sind auch die „verzweigtkettigen“ Aminosäuren, besser bekannt als BCAA (Branched Chain Amino Acids). Sie werden bei körperlicher

Anstrengung schnell verbraucht. Die Folge: Man wird schneller müde, die Ausdauerleistung sinkt und die Muskulatur kann sich nicht optimal aufbauen. Da diese essentiellen Aminosäuren vom Körper nicht selbst gebildet werden können, muss man sie gezielt zuführen. Was man dazu wissen muss: BCAA stehen der Muskulatur als rasche Energiequelle zur Verfügung. Bei lang andauernder Belastung werden sie in Glucose umgewandelt und stabilisieren so den Energiehaushalt, somit hat eine Unterzuckerung keine Chance. Ebenfalls wichtig: BCAA unterstützen die Muskelregeneration.

Studie bestätigt: Sportler profitieren von Magnesium mit Aminosäuren

Wer das Maximum für die sportliche Leistungsfähigkeit und die Regeneration nach der Belastung ausschöpfen möchte, setzt auf eine Kombination aus Magnesium mit den wertvollen BCAA. Denn daraus ergibt sich ein doppelt positiver Effekt wie ein wissenschaftliches Team rund um den „Magnesium-Papst“ Professor Sepp Porta zeigen konnte: Im Rahmen von wissenschaftlichen Untersuchungen absolvierten Läufer verschiedene Strecken, nämlich 2400 m und 3200 m. Dabei wurden ihre Fitness und die Blutwerte genau protokolliert. Durch die Einnahme von Dr. Böhm® Magnesium Sport + Aminosäuren gelang es den Teilnehmern, ihre Trainingsform optimal auszuschöpfen. Ihre Atmung verlief ruhiger, der Körper übersäuerte weniger schnell. Auch die Regeneration nach der Belastung erfolgte doppelt so schnell wie in der Vergleichsgruppe, die ohne die wertvollen Mikronährstoffe auskommen musste! ¹



**Gerade in Zeiten wie diesen
gut zu wissen:**

**Magnesium Sport® hat
viele Funktionen im Körper:**

- Magnesium und Vitamin C tragen dazu bei **Müdigkeit und Erschöpfung zu reduzieren**
- Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des **Immunsystems** bei
- Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der **Psyche** und des **Nervensystems** bei

¹ Sepp Porta et al., Metabolic and electrolyte changes during recovery from exercise with and without a preparation for recovery. Trace Elements and Electrolytes, Vol. 35 – No. 2/2018 (79-85).

Entgeltliche Einschaltung

Dr. Böhm®

FÜR
**MUSKELKRAFT
UND
AUSDAUER.**



Nahrungsergänzungsmittel

Magnesium + Aminosäuren

100 % Leistung, 100 % Regeneration.



GRATIS Trinkflasche im Wert
von € 20,- aus Tritan (BPA-frei)

- ✓ 100% auslaufsicher
- ✓ Geruchsneutral
- ✓ Mit einer Hand zu öffnen

NEU! Geeignet für jede Standard-Fahrradhalterung

**FÜR JEDEN KUNDEN, DER
2 MAGNESIUM SPORT
PRODUKTE (JEDE SORTE) KAUFTE.**

Jede Sortenkombination möglich: Brause, Sticks, Tabletten, Amino. Aktion gültig solange der Vorrat reicht.

Stechmücken im Anmarsch

Ein lauer Abend, die sinkende Sonne taucht den Himmel in ein feuriges Rot. Sie sitzen in Ihrem Garten oder auf dem Balkon und genießen den herrlichen Anblick. Doch plötzlich durchbricht ein lautes, hohes Surren die Idylle: die Gelsen kommen ...

Stechmücken sind in erster Linie in der Dämmerung aktiv. Es ist vor allem der Schweißgeruch – und die darin enthaltenen Fettsäuregemische – sowie die Atemluft, die die Stechmücken anziehen, und nicht – wie häufig behauptet – das Licht. Sie stechen bevorzugt in dünne, gut durchblutete Hautareale ohne Haarwuchs. Die winzigen Blutsauger sondern mit ihrem Sekret lokal betäubende und gerinnungshemmende Stoffe in die Haut ab. Spontanreaktionen wie Rötungen und Juckreiz treten nach kurzer Zeit auf. Die so genannte immunologische Spätreaktion erfolgt erst nach einigen Stunden. Die Haut schwillt dabei um die Einstichsstelle an, juckt, ist gerötet und schmerzt. Bedenken Sie: Der Juckreiz wird durch Kratzen verstärkt und Schwellungen werden verschlimmert. Zusätzlich können dadurch Schmutz und Keime in die Wunde gelangen, was eine bakterielle Infektion auslösen kann.

Ihre Apotheke verfügt über ein breites Sortiment an chemischen Insektenschutzmitteln, so genannten Repellents, in hoher Qualität. Es gibt aber auch eine ganze Reihe natürlicher Hilfsmittel, die ganz einfach selbst herzustellen sind.

pz

INSEKTENSPRAY



Anti-Mücken-Spray für die Haut

10 ml Korn* (38 %)
8 Tropfen Citronellaöl**
8 Tropfen Eukalyptusöl
in einer Sprühflasche mischen und gut durchschütteln

* Korn gilt als neutraler Standardalkohol; es wirken aber Rum, Gin oder Wodka ebenso gut.

** Ätherische Öle sind stark reizend und sollten niemals direkt und unverdünnt auf die Haut aufgetragen werden.

RAUMSPRAY

10 Tropfen Lavendelöl
8 Tropfen Geraniumöl
6 Tropfen Eukalyptusöl
8 Tropfen Citronellaöl
4 Tropfen Zypressenöl
5–10 ml Korn (38%)

in eine 50 ml Flasche geben, mit Wasser auffüllen;
vor jeder Anwendung schütteln



GEGEN DEN JUCKREIZ

Spitzwegerichtinktur

20 Blätter Spitzwegerich
100 ml Korn (38%)

Die Blätter grob schneiden, in ein verschraubbares Glas geben und mit Korn aufgießen. Verschlossen zwei bis vier Wochen im Sonnenlicht ziehen lassen. Filtern und in einer dunklen Flasche aufbewahren. Bei Bedarf mit einigen Tropfen den Insektenstich säubern.



TEEBAUMÖL

1 bis 2 Tropfen ätherisches Teebaumöl mit 1 TL pflanzlichem Öl – zum Beispiel Oliven- oder Maiskeimöl – vermischen und auf den Stich auftragen und leicht einmassieren. Diese Mischung mildert den Juckreiz, und eine mögliche Schwellung bleibt aus.



Zitrone pur

Den Saft einer halben Zitrone auf ein Tuch träufeln und kurz auf den Einstich legen. Das lindert den Juckreiz und unterbindet mögliche Infektionen. Sie können das Ganze aber auch mit ½ TL Essig statt der Zitrone machen.



Frische Melisse

Legen Sie 3 bis 5 frische Melissenblätter auf die Einstichstelle; dies beruhigt das Hautareal. Das Melissenöl, das sich in den kleinen Vakuolen der Blätter befindet, hat zudem eine antibakterielle Wirkung.

ABSCHRECKUNG



Nelken-Igel

20 Gewürznelken
1 Zitrone

Stecken Sie die Nelken in eine Zitrone und stellen Sie den „Nelken-Igel“ auf Ihren Garten- oder Balkontisch; das hilft, lästige Mücken fernzuhalten.

DA-Buchtipp

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

„Gutes für Haut & Haar“

von Eva Fauma

Verlag maudrich

ISBN: 978-3-99002-066-1

€ 15,90

Zu beziehen auch bei Buchaktuell,

Spitalgasse 31 A, 1090 Wien,

Tel.: 01/406 68 75,

E-Mail: buchaktuell@apoverlag.at,

Homepage: www.buchaktuell.at.

Wir liefern ohne Versandkosten.



WESPENSCHRECK

Plustern Sie einen Papiersack in der Größe einer
Einkaufstasche etwas auf und hängen Sie ihn in die
Nähe Ihres Sitzplatzes – dies „gaukelt“ den Wes-
pen ein fremdes Nest vor, sodass sie diese Gegend
meiden.



TIPP

Schwirren die Mücken durch den Garten, so
sollten Sie Ihre Haut bedecken – am besten
mit heller, langer Kleidung.

Verzichten Sie außerdem auf stark riechende Par-
fums und Kosmetika.

Daten & Fakten

Weltweit gibt es mehr als **3.600** Stechmückenar-
ten. In Europa kommen **104** Arten vor; in Öster-
reich gibt es ca. **40** Gelsenarten aus **6** verschiedenen
Gattungen. Stechmücken fliegen nur etwa **100** bis
150 Meter weit von ihrer Brutstätte. In Gewässern
konnten sogar **50.000** Eier der so genannten
Aedes-Stechmücken je Quadratmeter nachgewiesen
werden.

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

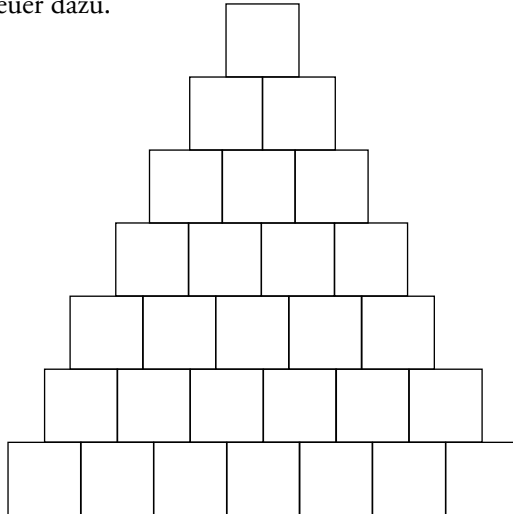
6				9	7			
	1	9	7	4	5			
4			6				1	
5					4			
		7		3			8	
9	3							4
			3		2	1	5	
3		1				2		
			9				6	3

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

Auflösung Sudoku

PYRAMIDE

Tragen Sie die gesuchten Begriffe richtig ein. Von der Spitze nach unten bleiben die Buchstaben immer die gleichen und es kommt jeweils ein neuer dazu.



1. röm. Zahlzeichen f.: 1
2. Geflügelprodukt
3. Bewohner d. grünen Insel
4. ugs. f.: sauber
5. Entgiftungsorgan des Körpers
6. Schiffsinhaber, Reeder
7. Zierpflanze (Pelargonie)

FRÜHLINGSZEIT

Hoppla, hier ist einiges durcheinandergeraten! Wenn Sie die Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringen, erhalten Sie 7 Blumenarten.

PUTENEI **PULTE**
ENKEL **UNKLAREN**
MONSUNNEBEL
GEASTET **TASER**

Auflösungen

Sonnenblume, Tagetes, Aster
 Petunie, Tulpe, Nelke, Ranunkel,

Frühlingszeit:

Pyramide:
 1. I
 2. EI
 3. IRE
 4. REIN
 5. NIERE
 6. EIGNER
 7. GERANIE

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