

DA

DEINE APOTHEKE



Gut
geschützt
mit Ihrer
Apotheke



Fit trotz Lockdown

Die besten Tipps zur
Stärkung des Immunsystems

Corona-Impfstoff

So wahrscheinlich ist eine
rasche Hilfe gegen das Virus

Hallo Sonne

Effektiver Schutz vor
Sonnenbrand & Co.

Wir bleiben da. Auch in diesen Zeiten.



IHRE APOTHEKERINNEN UND APOTHEKER.





Liebe Leserinnen, liebe Leser,

haben Sie auch Bananenbrot gebacken, Wasserflaschen als Hanteln verwendet und Ihren Kleiderschrank neu organisiert? Haben Sie auch mit Ihrer Waschmaschine geredet, zig Spaziergänge zum Kühlschrank unternommen und sich beim Einkaufen mit Maske über das Beschlagen Ihrer Brille geärgert?

Keine Frage, die Coronazeit war und ist eine sehr spezielle. Ein historisches Ereignis, das wir nie vergessen werden. Die Zahlen haben sich sehr positiv entwickelt und die Kurve konnte abgeflacht werden – nun geht es für uns in Phase 2. Wie Sie jetzt gesund in die „Zeit danach“ starten und Ihr Immunsystem auf Vordermann bringen, lesen Sie ab S. 24.

Wenn wir jetzt wieder alle mit „nobler Blässe“ aus unseren vier Wänden „kriechen“, dürfen wir jedoch die Kraft der Sonne nicht unterschätzen. Lesen Sie alles Wissenswerte zum Thema Sonnenschutz ab S. 10.

Experten gehen davon aus, dass eine Pandemie ein bis zwei Jahre andauern kann und in Wellen verläuft. Damit wir für die nächste Welle gut gerüstet sind, wird derzeit fieberhaft nach Corona-Medikamenten und -Impfstoffen geforscht. Was für ein aufwendiger und langwieriger Prozess dahintersteckt, lesen Sie ab S. 16. Der Impf-Experte Univ.-Prof. Dr. Herwig Kollaritsch beantwortet zudem die Frage, wann ein Impfstoff verfügbar sein wird.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen der neuen „DA – Deine Apotheke“ – bleiben Sie gesund!

Ihre Camilla Burstein
Redakteurin

Das aktuelle Gewinnspiel im Heft:



Seite 44

© Genießerhotel Bergergut

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen im Genießerhotel Bergergut.

Inhalt

*Viel Spaß
beim Lesen!*



3 Editorial

6 kurz & bündig

FSME nicht vergessen
Ragweed-Allergie
Braunes Fett
Alarm im Darm

10 Zuviel des Guten führt schnell zum Sonnenbrand ...

Gesundheit

10 Sonnenkosmetik

Schutz und Pflege

14 Schüßler Salze

für Frauen in allen Altersstufen

16 Corona-Medikament?

Der lange Weg vom Labor in die Apotheke

21 Klimakterium: Die zweite Pubertät

24 Das Leben nach der Krise

Stärken Sie Ihr Immunsystem!

28 Wundheilung: Wetter relevant

30 Intime Infektionen

Sexuell übertragbare Krankheiten

34 Tipps von der Apothekerin

Hilfe bei Harnwegsinfekten

36 Schmerzhafte Halswirbelsäule

Das Zervicalsyndrom

38 Arzneiformen

Pulverinhalatoren



24

Wie kann der Körper auf das „normale“ Leben nach der Krise vorbereitet werden?

16

Wann gibt es endlich ein Medikament bzw. einen Impfstoff?



Naturheilkunde

40 Neurodermitis, Psoriasis und Co.
Pflanzliche Unterstützung

43 Heilpflanzen: Sägepalme
Hilfe bei Prostatabeschwerden

Lifestyle

46 Hygiene im Sport
Die wichtigsten Tipps zur Prävention

48 Mutter & Kind
Rund um Babys Schnuller

51 Rätsel & Sudoku

Gewinnspiel

44 Genießerhotel Bergergut



40

Was tun, wenn unsere Haut
juckt, brennt oder schuppt?



46

Tipps für die Sporthygiene

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.



Trotz Corona FSME-Impfung nicht vergessen

Endlich können wir wieder fast uneingeschränkt ins Freie. Damit steigt aber auch das Risiko, sich mit FSME zu infizieren. Vielen ist immer noch nicht bewusst, dass ganz Österreich ein Risikogebiet ist. 2019 mussten über 100 Personen aufgrund einer FSME-Erkrankung im Spital behandelt werden. Mit der Impfung inklusive regelmäßiger Auffrischung kann eine Infektion vermieden werden.



FSME-Impfungen sollten auch heuer, trotz Corona-Pandemie, nicht auf nächstes Jahr verschoben werden.

Sie sind sich nicht sicher, ob eine Auffrischung notwendig ist? „Die Apotheker stehen den Menschen – trotz Plexiglas und Nasen-Mund-Schutz – zur Verfügung. Einfach mit dem Impfpass in die Apotheken kommen und diesen überprüfen lassen“, so Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger, Präsidiumsmitglied der Apothekerkammer. Der FSME-Impfstoff wird derzeit im Rahmen einer Impfkaktion der österreichischen Apotheken vergünstigt angeboten. Diese läuft noch bis zum 31. August 2020.

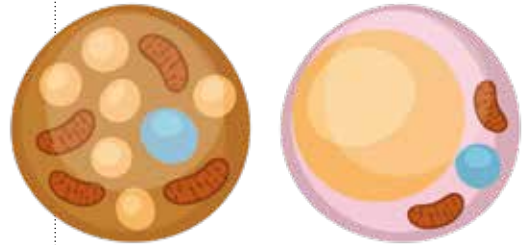
Neue Therapie Ragweed-Allergie

Ragweed (Ambrosia) gilt als Pflanze mit sehr hoher allergischer Potenz. Die Symptome einer Allergie reichen von Augenjucken, Niesen, einer rinnenden oder verstopften Nase bis hin zu trockenem Husten, Engegefühl in der Brust und Atemproblemen. Diese Beschwerden treten typischerweise im Spätsommer auf, wenn das Unkraut ihre Pollen an die Luft abgibt. Nun gibt es gute Nachrichten: Eine neue Therapie für Ragweedpollen-Allergiker ist seit 1. Mai auch in Österreich verfügbar. Die neue Behandlungsoption ist eine Allergie-Impfung in

Tablettenform, die das Immunsystem trainiert, sich wieder an den Allergieauslöser zu gewöhnen. Wichtig: Jetzt mit der Therapie starten, um für den Pollenflug im Spätsommer und Herbst gerüstet zu sein!



Neue Erkenntnisse Braunes Fett



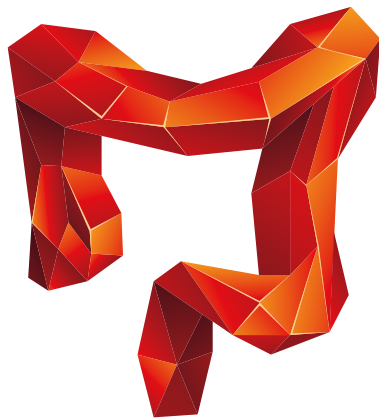
braune Fettzelle

weiße Fettzelle

Bei Menschen und Säugetieren unterscheidet man generell zwischen zumindest zwei verschiedenen Fettdepottypen, dem weißen und dem braunen Fettgewebe. Weißes Fettgewebe kommt im menschlichen Körper viel häufiger vor, speichert Fett und befindet sich vorzugsweise in den allgemein bekannten „Polstern“ an Bauch, Gesäß und Oberschenkeln. Bei erhöhtem Energiebedarf kann der Körper auf diese Depots zurückgreifen.

Braunes Fett hingegen verbrennt Energie unter Freisetzung von Wärme. Mit dem Alter sowie bei Übergewicht nimmt die Anzahl dieser Zellen allerdings stetig ab. Forscher der MedUni Wien identifizierten zwei Gruppen: jene mit beziehungsweise jene ohne aktivem braunen Fettgewebe. Sie fanden

heraus, dass die Gruppe mit aktivem braunen Fettgewebe nicht nur wesentlich mehr Kalorien verbrannte, sondern auch ein gesünderes Fettsäure-Blutprofil aufwies. Die Forscher wollen das braune Fett nun genauer untersuchen.



Aus dem Takt Alarm im Darm

Der Darm wird auch oft als „zweite Gehirn“ – im Fachjargon „enterisches Nervensystem“ – bezeichnet. Bei vielen reagiert die Verdauung alarmiert, wenn sie gestresst oder aufgeregt sind. Dazu gibt es auch noch eine Vielzahl von anderen Gründen: Genussmittel wie Nikotin und Alkohol, zu wenig Bewegung, Übergewicht, reichliche Essensportionen, zu viele Süßigkeiten, zu schnelles, zu heißes oder zu scharfes Essen. Neben unserem Lebensstil kann ein gestörter Magen-Darm auch eine Begleiterscheinung anderer Leiden wie etwa von Diabetes oder eine Nebenwirkung einiger Medikamente sein. Manchmal sind Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten schuld, manchmal Bakterien oder Viren und manchmal besteht einfach eine genetische Veranlagung. Wenn der Magen-Darm-Trakt aus dem Takt gerät, reagieren wir mit Sodbrennen, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Durchfall, Völlegefühl oder Verstopfung. Manche leiden auch unter Gastritis, einem Reizmagen oder unter einem Reizdarm.

Was hilft?

Bei leichten Störungen des Magen-Darm-Trakts richtet sich die Behandlung nach den Symptomen. Je nach Beschwerdebild sind unterschiedliche pflanzliche Helfer und rezeptfreie Arzneimittel in der Apotheke erhältlich. Sorgen Sie außerdem für eine gesunde Darmflora. Wissenschaftler aus Bern haben einen neuen Mechanismus entdeckt, wie die Darmflora zu einer gesunden Verdauung beiträgt. Bestimmte Darmbakterien helfen Nervenzellen im Darm dabei, die wellenartige Kontraktion des Darms zu regulieren und damit den Darminhalt weiterzubewegen.

Kein anderes Curcumin-Präparat wird besser aufgenommen

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



Gelb und gesund: Die Kurkuma-Wurzel

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

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

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



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

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

**DA-
Gewinn-
spiel**



Mitmachen & mit Glück eines von 3 Büchern gewinnen

Gesünder und nachhaltiger leben

Katrin Tempel zeigt in diesem Sachbuch, dass man auch ohne „Chemie“ zurechtkommt, wenn es ums Putzen oder um die Bekämpfung von Garten-Schädlingen geht. Neben Basiswissen rund um Heiltee, Ölauszüge, Tinkturen und Salben vermittelt die Autorin, wie man mit Hausmitteln kleine Wehwehchen behandelt, einen Fensterreiniger aus Schwarztee und Zitrone kreiert, natürliche Kosmetik herstellt, und mehr.

Infos zum Gewinnspiel unter:

www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps

Bewährte Hausmittel neu entdecken

von Katrin Tempel, 2020, Piper Verlag GmbH

ISBN: 978-3-492-31516-6, 17,50 €

Meist gelesen:

- **Wechselwirkungen**
Arzneien und Lebensmittel
- **Arzneimittel entsorgen**
So geht es richtig
- **Fersensporn**
Was man dagegen tun kann

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 ...

*Ein Radhelm kann
Leben retten.
Tragen Sie einen?*

© Facebook 2019



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



- **Sonnenkosmetik**

Schützen und pflegen

- **Corona-Medikament?**

So lange wird es dauern

- **Intime Infektionen**

Geschlechtskrankheiten auf dem Vormarsch

Schutz & Pflege bei Licht betrachtet Sonnenkosmetik

Der Sommer naht: Endlich wieder raus ins Freie, zum Sport oder einfach nur zum Faulenzen. Doch Vorsicht: Zuviel des Guten führt schnell zum Sonnenbrand – und kann unsere Haut langfristig schädigen. Wer sich schützt, genießt die warmen Strahlen ohne Reue.



von Dipl.-Chem. Michael van den Heuvel

Unsere Sonne spendet Energie. Wir fühlen uns fit und wollen viel Zeit draußen verbringen. Doch, was dem Auge verborgen bleibt, sind UV-Strahlen. Bestimmte Bereiche dieser energiereichen Wellen, UVA und UVB genannt, führen zu Sonnenbränden und erhöhen langfristig das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken. Die Gefahr lässt sich durch schützende Sonnenkosmetik verringern – eine Errungenschaft der 1930er-Jahre.

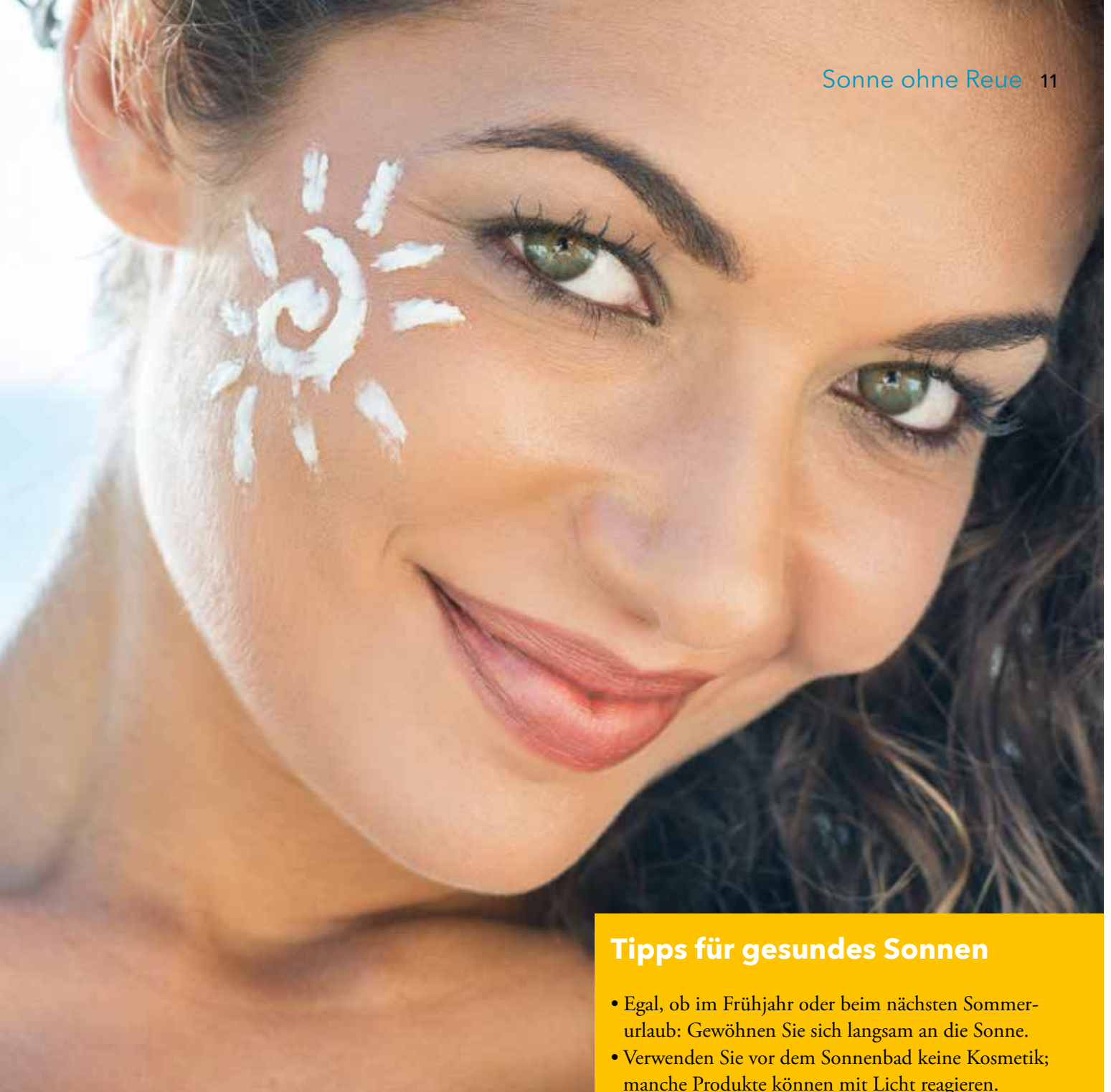
„Vornehme Blässe“

Zum Hintergrund: Über Jahrhunderte hinweg galt „vornehme Blässe“ als chic, konnte man so zeigen, nicht auf dem Feld arbeiten zu müssen. Der Sonnenschirm wurde zum wichtigen Begleiter. Alternativ versuchte man, in den eigenen vier Wänden zu bleiben. Doch die Folgen blieben nicht aus. Viele Kinder entwickelten eine Rachitis,



Cover-story

also eine Störung der Knochenbildung aufgrund zu weniger D-Vitamine. Diese wichtigen Verbindungen entstehen unter UV-Wirkung in unserer Haut. Jan Rudolf Raczynski (1865–1918), ein polnischer Kinderarzt, schickte seine kleinen Patienten zur Heilung in die Karpaten. Und Sport im Freien wurde plötzlich modern, hatte aber auch unerwünschte Folgen ... Und so kamen in den 1930er-Jahren die ersten Sonnenschutzprodukte auf den Markt. Im Jahr 1956 definierte der Tiroler Chemiker Franz Greiter zusammen mit dem deutschen Chemiker Rudolf Schulze den Begriff des Lichtschutzfaktors.



Das richtige Produkt auswählen

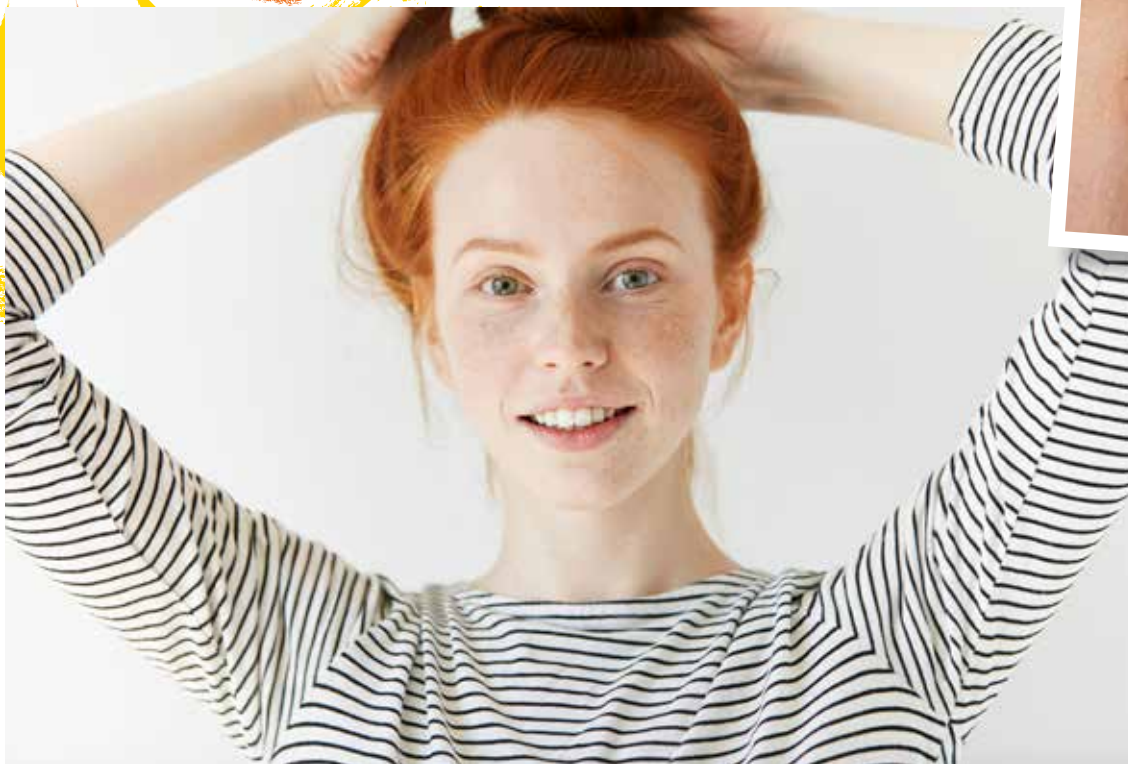
Noch heute zählen Lichtschutzfaktoren (LSF) zu wichtigen Angaben auf Sonnenkosmetik. Laut EU-Richtlinien gibt es vier Klassen, nämlich Basis, mittel, hoch und sehr hoch. Diesen Klassen werden mehrere LSF zugeordnet:

- 6 und 10 (Basis, niedrig)
- 15, 20 und 25 (mittel)
- 30 und 50 (hoch)
- 50+ (sehr hoch)



Tipps für gesundes Sonnen

- Egal, ob im Frühjahr oder beim nächsten Sommerurlaub: Gewöhnen Sie sich langsam an die Sonne.
- Verwenden Sie vor dem Sonnenbad keine Kosmetik; manche Produkte können mit Licht reagieren.
- Tragen Sie geeigneten Sonnenschutz mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf.
- Falls Sie baden, Sport machen oder schwitzen, sollten Sie regelmäßig nachcremen.
- Meiden Sie die Mittagssonne; gehen Sie lieber vormittags oder nachmittags ins Freie.
- Sollten Sie Medikamente einnehmen, fragen Sie vorher Ihren Arzt oder Apotheker, ob es eventuell zu Reaktionen kommen kann.
- Tragen Sie auch am Strand leichte Kleidung inklusive einer Kopfbedeckung.
- Kinder sollten in den ersten Lebensjahren nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden.



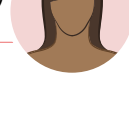
Hauttyp 1 bekommt sehr schnell einen Sonnenbrand.

Was bedeuten diese Zahlen? Je nach Hauttyp (siehe Tabelle) haben wir eine unterschiedlich lange Eigenschutzzeit, beispielsweise 10 Minuten. Sonnenschutzkosmetik mit dem LSF 20 würde diesen Wert theoretisch auf das 20-fache, also 200 Minuten (mehr als 3 Stunden), verlängern. Diese Zeit sollte man aber nicht beliebig ausreizen, sondern allenfalls zu 50 bis 60 Prozent. Das entspricht im Beispiel ca. 1 Stunde 45 Minuten bis 2 Stunden. Kinder haben nur fünf Minuten Eigenschutz oder weniger. Sie sollten spezielle Produkte mit hohem Lichtschutzfaktor

bekommen, aber auch mit Kleidung inklusive Hut geschützt werden.

Viel hilft viel – bei Sonnenkosmetik eine wichtige Regel

Der von Firmen genannte LSF wird nicht immer erreicht – aus zwei Gründen: Laut Untersuchungen des Londoner King's College cremen sich viele Menschen zu spät ein und verwenden zu wenig Sonnenkosmetik.

Hauttyp bei Erwachsenen	Beschreibung	Eigenschutz	LSF
Hauttyp 1 (sehr hell)	 helle Haut, rötliches bzw. rot-blondes Haar, oft blaue Augen	10 bis 15 Minuten; sehr schnell ein Sonnenbrand	30, 50, 50+
Hauttyp 2 (hell)	 helle Haut, blonde Haare, blaue, grüne oder graue Augen	20 Minuten; schnell ein Sonnenbrand	20, 30 oder mehr
Hauttyp 3 (hellbraun)	 hellbraune Haut, dunkelblonde Haare, braune oder graue Augen	30 Minuten; eher selten ein Sonnenbrand	15, 20 oder mehr
Hauttyp 4 (dunkelbraun)	 dunkelbraune Haut, dunkle Haare, braune Augen	40 Minuten; selten ein Sonnenbrand	10, 15 oder mehr



*Ihre Apotheke hält
After-Sun-Produkte bereit,
die Feuchtigkeit spenden.*

Doch eine praktische Regel hilft am Strand oder im Freibad: Erwachsene sollten mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad den Schutz auf ihrem Körper verteilen – und zwar mindestens drei Esslöffel. Wer öfter ins Wasser geht oder Sport macht, tut gut daran, regelmäßig weiteren Schutz aufzutragen. Dabei dürfen die Nase, die Ohren und gegebenenfalls auch die Kopfoberfläche bei Menschen mit wenig Haaren oder Glatze nicht vergessen werden.

Ob man sich lieber für ein Spray, eine Creme oder ein Öl entscheidet, ist Geschmackssache. Bei fettiger Haut sind leichte Formulierungen angenehmer; bei trockener Haut bevorzugen viele Anwender eher Cremes oder Öle.

Die Präparate gelten als sicher. Nach derzeitigem Stand der Wissenschaft sind gesundheitliche Beeinträchtigungen bei Sonnenschutzmitteln mit Zulassung in der Europäischen Union nicht zu befürchten. Denn alle so genannten UV-Filter, also Chemikalien, die UV-Strahlung schlucken, müssen hinsichtlich ihres Risikos bewertet werden. Zugelassen sind 30 Filtersubstanzen.

Schützen und Pflegen

Trotz der besten Sonnenkosmetik kann es zu einem leichten Sonnenbrand kommen. Deshalb sollten in der Reise- und Hausapotheke passende Produkte nicht fehlen. Bewährt haben sich kühlende, wasserhaltige Gele mit Dimetinden oder Dexpanthenol aus Ihrer Apotheke. Ein schwerer Sonnenbrand muss immer vom Arzt begutachtet werden.

Selbst ohne Beschwerden braucht die Haut nach dem Sonnenbad spezielle Pflege. Ihre Apotheke hält After-Sun-Produkte bereit, die kühlen und Feuchtigkeit spenden. Inhaltsstoffe aus Kamille, Hamamelis oder Aloe vera wirken wohltuend.

Genießen Sie den Sommer, bleiben Sie gesund!

Nachgefragt

Die Haut verzeiht nichts! Nehmen Sie daher zur Vorbeugung und Gewöhnung an die Sonne Carotin-Kapseln oder Schüßler Salz Nr. 3. Beim Sonnenbaden gilt: mindestens 30 Minuten davor mit genügend Sonnenschutzmittel (mindestens 20 ml für den ganzen Körper) mit hohem Faktor eincremen!

Verwenden Sie nach dem Sonnenbad beruhigende, feuchtigkeits-spendende Après-Lotions.

Schönen Sommer an Österreichs Bergen und Seen!

Mag. pharm. Paul Hauser,
Stadtapotheke Friesach



**Laut Untersuchungen
cremen sich viele Menschen
zu spät ein und verwenden
zu wenig Sonnenkosmetik.**



Schüßler Salze für Frauen – Zell Euclim



von Mag. pharm. Susana
Niedan-Feichtinger

Zell Euclim ist ein Schüßler-Komplexmittel und ist speziell auf den Hormonstoffwechsel der Frauen in verschiedenen Altersstufen ausgerichtet.

Zell Euclim enthält 6 Schüßler Salze in 1 Tablette.

Es begleitet auf seine spezifische Art Frauen durch ihr Leben.

Besonders jetzt sind Frauen für vieles zuständig wie für die Kinder, die jetzt nicht in die Schule gehen dürfen. Denken wir auch an die vielen Frauen, die im Bereich der Pflege, im Spital oder im Bereich der Nahversorgung und in den Apotheken ihren „Mann stehen“.

Ihnen allen gilt ein besonderer Dank für ihre unermüdliche und engagierte Einsatzbereitschaft!

Aber das alles zehrt natürlich an den Nerven und an den körperlichen Ressourcen.

Eine Unterstützung mit Schüßler Salzen kann da sehr hilfreich sein.

Stress führt zu einer Beanspruchung des Magnesiumhaushaltes, was zu einem erhöhten Bedarf an Magnesium phosphoricum führt.

Bei Frauen äußert sich dieser erhöhte Bedarf unter Umständen darin, dass verstärkt Periodenkrämpfe auftreten. Zell Euclim kann bei Periodenkrämpfen nachhaltig hilfreich eingesetzt werden.

Periodenkrämpfe

Periodenkrämpfe machen aber auch jungen Mädchen zu schaffen. Hier ist prophylaktisch auf eine regelmäßige Einnahme von Zell Euclim zu achten. Im akuten Bedarf bzw. in der ersten Zeit der Einnahme kann es sinnvoll sein, zusätzlich noch die „Heiße 7“ dazu zu nehmen, bis der

Körper die entsprechenden Mineralstoffreserven ausreichend aufgebaut hat.

Kennzeichen eines Bedarfs an diesem Mineralstoff ist das überaus große Verlangen nach Schokolade.

Zyklusunregelmäßigkeiten

Zyklusunregelmäßigkeiten stellen sich besonders oft ein, wenn „Frau“ langfristig überarbeitet und gestresst ist. Davon sind eher junge Frauen betroffen. Die Regelblutungen treten dann verfrüht oder zu spät auf. Der Hormonhaushalt ist durcheinander geraten und muss sich wieder einpendeln, um zu seinem natürlichen Rhythmus zu finden.

Es gibt Frauen, wo diese Regelmäßigkeit des Zyklus auch in späteren Jahren immer wieder Probleme macht, der hormonelle Rhythmus einfach nicht regelmäßig abläuft. Das belastet auch das Nervenkostüm in besonderem Maße, weil man ständig verunsichert ist, ob nicht eine Schwangerschaft Grund für das Aussetzen der Periode ist.

Zell Euclim, als Kombination zur Regulierung des weiblichen Zyklus, unterstützt die Prozesse, die den Rhythmus der monatlichen Regelblutung der Frau in allen Altersstufen ermöglichen.

Zell Euclim beruhigt am Abend

Am Abend kann das Einschlafen schwer fallen, Zell Euclim entspannt, bringt eine ausgeglichene Stimmungslage und erleichtert das Einschlafen.

Nervosität, Stimmungsschwankungen, Einschlafprobleme

Bei PMS oder in der Zeit des Eisprungs kann „Frau“ so richtig „unrund“ sein! Man ist schneller gekränkt und reagiert dann unausgeglichen. Es kommt häufig zu Nervosität oder Stimmungsschwankungen, was eine erhebliche Beeinträchtigung des Wohlbefindens für die betroffene Frau darstellt.

In den Wechseljahren - Zyklusunregelmäßigkeiten, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen

Zu Beginn der Wechseljahre treten oft zu häufige und zu starke Regelblutungen auf.

Besonders die starken Regelblutungen machen oft Probleme. In diesem Fall sollte zusätzlich zu Zell Euclim Nr. 1 Calcium fluoratum eingenommen werden.

Zell Euclim begleitet die Frau durch die Zeit der Rhythmus-Umstellung der Wechseljahre. Zell Euclim stabilisiert und beruhigt darüber hinaus auch das manchmal damit verbundene seelische Ungleichgewicht.

Gerade in den Wechseljahren ist dies ein wichtiger Aspekt, weil hier die unausgeglichene Stimmungslage erhebliche Probleme macht.

Hitzewallungen der Wechseljahre

Sie kennen das leidige Problem der Hitzewallungen? Diese sind hormonell bedingt und werden meist von einer unregelmäßig auftretenden Periode, die aber dafür umso stärker ausfällt, begleitet. Hitzewallungen werden leichter oder verschwinden, wenn die Einnahme von Zell Euclim regelmäßig und über einen längeren Zeitraum erfolgt.

Power im Leben mit Zell Vita

Diese Zeit ist für alle besonders herausfordernd, unser Energiehaushalt ist gefordert wie noch nie. Damit man nicht mit Langzeitfolgen konfrontiert wird, die sich in Erschöpfung bis hin zum Burnout zeigen, ist es wichtig den eigenen Energiehaushalt zu stärken. Zell Vita ist jetzt das richtige Komplexmittel mit Schüßler Salzen. Mit einer gut aufgebauten Lebenskraft kommt man einfach leichter durch anstrengende Zeiten.

Zell Vita kann mit Zell Euclim kombiniert werden!

Vor allem tagsüber, wo man alle Kräfte bündeln muss, um den Ablauf zu managen.

Wenn nach 6 Wochen der Krise jedoch der Energiepegel schon sehr stark abgesenkt ist, dann ist es empfehlenswert, zu den beiden Komplexmitteln noch die Nährstoffmischung Kalium Energie 5 dazu zu nehmen. Auf diese Weise gut versorgt, kann das Leben wieder mit ausreichend Power bewältigt werden.

Bleiben Sie gesund und bleiben Sie in Ihrer Energie!



Adler Pharma
SCHÜßLER SALZE



**Jetzt besonders wichtig:
Schüßler Salze für Powerfrauen**

**Eine wertvolle Begleitung
in jeder Lebenslage**



**Qualitätsprodukt
aus Österreich**

adler-pharma.at

Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.

Corona-Medikament? Der lange Weg vom Labor in die Apotheke

*Wie werden neue Arzneimittel und Impfstoffe entwickelt?
Wie lange und wie teuer ist dieser Prozess? Und: Wann gibt
es endlich einen Corona-Impfstoff?*



von Camilla Burstein, MA





Die wichtigsten
Infos zur Corona-Krise
finden Sie unter

www.DeineApotheke.at



Bevor ein Wirkstoff am Menschen getestet werden kann, muss er auf seine Unbedenklichkeit in Zell- und Tiermodellen geprüft werden.

Immer wieder wird aktuell in den Medien betont, dass es ein richtiges Aufatmen in der Corona-Krise erst geben könne, wenn ein effektives Medikament beziehungsweise Impfstoff gegen das Virus entwickelt wurde. Die Angaben dazu, wann es denn soweit sein könnte, gehen dabei teils weit auseinander. Sarah Gilbert von der Oxford University in England ließ kürzlich aufhorchen, sie sei sich ziemlich sicher, dass man schon im September einen massentauglichen Corona-Impfstoff haben wird. WHO-Experte David Nabarro, Professor am Londoner Imperial College, bremst allzu schnelle Euphorie jedoch: Man könne nicht gegen jedes Virus einen effektiven Impfstoff entwickeln, vielleicht wird es einen solchen nie geben. Auch am Arzneimittelsektor wird fieberhaft nach einer Lösung gesucht – sowohl neue Wirkstoffe als auch bereits zugelassene Medikamente werden im Kampf gegen Corona getestet. Der Weg ist kein leichter.

(In-vivo-Tests) geprüft werden. Manche Tests können mit Zellkulturen erprobt werden, die meisten jedoch lassen sich nur an Gesamtorganismen studieren. Erst wenn ein Wirkstoff alle vorklinischen Tests positiv abgeschlossen hat, kann er erstmals am Menschen angewendet werden.

Klinische Prüfung

Dank der Bereitschaft vieler Freiwilliger können laufend neue Medikamente entwickelt werden. Klinische Prüfungen zur Entwicklung neuer Arzneimittel werden mit größter Sorgfalt und unter strengen Vorgaben durchgeführt. Eine wesentliche Grundvoraussetzung einer jeden klinischen Prüfung ist, dass die Teilnahme immer freiwillig erfolgt und jederzeit wieder beendet werden kann. Die relevanten Informationen zur Zulassung eines Arzneimittels werden in den klinischen Prüfungen der Phasen I bis III erhoben. →

Arzneimittelforschung

Was muss also passieren, bis ein neues Medikament in der Apotheke erhältlich ist?

Ein neuer Wirkstoff durchläuft mehrere Stufen der klinischen Forschung. Das bedeutet, er muss am Menschen in Studien erprobt werden. Ziel ist es, die Wirksamkeit und Verträglichkeit nachzuweisen und die medizinische Versorgung zukünftiger Patienten zu verbessern.

Präklinik

Bevor aber ein Wirkstoff am Menschen getestet werden kann, muss er auf seine Unbedenklichkeit in Zellmodellen (In-vitro-Tests) und Tiermodellen

Zahlen & Fakten

Die Entwicklung eines Arzneimittels dauert meist **10 bis 12** Jahre und kostet durchschnittlich ca. **2,6 Milliarden** US Dollar. 2019 wurden **66** neue Humanarzneimittel in Europa (EMA) zugelassen, **30** davon mit neuem Wirkstoff.



Es gibt drei unterschiedliche Verfahren zur Zulassung von Arzneimitteln:

- Nationales Verfahren: kann nur für ein Arzneimittel herangezogen werden, das ausschließlich in Österreich zugelassen werden soll
- Verfahren der gegenseitigen Anerkennung/dezentrales Verfahren: kommt zur Anwendung, wenn ein Arzneimittel in mehr als nur einem EU-Land zugelassen werden soll
- Zentrales Verfahren: wird von der EU-Kommission erteilt und ist in allen EU-Mitgliedsstaaten gültig

In **Phase I** wird der Wirkstoff erstmals angewendet, um dessen Verhalten bei gesunden Probanden festzustellen. Ein Ziel ist zum Beispiel Informationen über die Verträglichkeit zu bekommen. In der anschließenden **Phase II** wird die pharmakodynamische Wirkung untersucht. Vereinfacht gesagt lautet das Ziel hier: Dosisfindung. Im Unterschied zu den bisherigen Phasen wird die Prüfung in der **Phase III** an einer großen Zahl von Patienten (mit einschlägiger Erkrankung) durchgeführt. Es geht darum, die Wirksamkeit sicher belegen zu können und um eventuelle seltene Nebenwirkungen zu erfassen.

Die Behandlungsdauer im Rahmen der klinischen Studien kann mitunter mehrere Jahre betragen. Auch nachdem die Zulassung erteilt wurde, hört die Forschung jedoch nicht auf.

In **Phase IV** werden weiterführende Daten nach der Zulassung erhoben.

Zulassung

Arzneimittel dürfen nur in Verkehr gebracht werden, wenn sie behördlich „zugelassen“ beziehungsweise registriert sind. Gesetzliche Grundlage für die Zulassung in Österreich ist das Arzneimittelgesetz. Für eine Zulassung muss der Antragsteller belegen können, dass der zu erwartende Nutzen eines Arzneimittels die zu erwartenden Nebenwirkungen übersteigt. Der Nachweis erfolgt durch Vorlage pharmazeutischer, präklinischer und klinischer Daten (s. voriger Abschnitt).

Das Bundesamt für Sicherheit im Gesundheitswesen (BASG) überprüft im Zuge des Zulassungsprozesses die Wirksamkeit, Unbedenklichkeit und Qualität des Arzneimittels. Ist ein Arzneimittel nach Arzneimittelgesetz zugelassen, wird es als „Arzneispezialität“ bezeichnet.

Entwicklungskosten

Aktuellen Untersuchungen zufolge liegen die durchschnittlichen Kosten der Entwicklung eines neuen innovativen Medikamentes bei ca. 2,6 Milliarden US-Dollar. Diese enorm hohen Kosten entstehen durch die hohen Dokumentations- und Sicherheitsanforderungen an klinische Prüfungen sowie durch die erforderlich große Zahl von Studienteilnehmern.

Interview Corona-Impfstoff

Auch Impfstoffe müssen ein umfangreiches klinisches Entwicklungsprogramm durchlaufen, um Wirksamkeit und Sicherheit sicherzustellen, bevor um Zulassung angesucht werden kann. Im Fall von COVID-19 ist der Druck, einen Impfstoff auf den Markt zu bringen, sehr groß.

Wir haben mit Univ. Prof. Dr. Herwig Kollaritsch, Facharzt für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin sowie Facharzt für Hygiene und Mikrobiologie, über die Chance auf einen Corona-Impfstoff gesprochen.

DA: Forscherin Sarah Gilbert meint, es könnte schon im September einen massentauglichen Corona-Impfstoff geben. Andere Experten sagen: Vielleicht wird es nie einen solchen geben. Wie schätzen Sie die Lage ein, wann könnte es einen Impfstoff geben?

Univ. Prof. Dr. Herwig Kollaritsch: Wir müssen zwei Dinge unterscheiden: Das eine ist, ob wir die experimentellen Grundlagen haben, um einen solchen Impfstoff zu produzieren. Die zweite Sache – und das muss man strikt trennen –, ob dieser wirklich wirksam und in der Lage ist, die Pandemie einzudämmen. Die erste Frage kann man mit einem klaren „Ja“ beantworten, die zweite Frage kann man nicht beantworten. In Bezug auf Technologien, die wir für einen solchen Impfstoff haben, können wir auf ein riesiges Repertoire an modernen Methoden zurückgreifen. Es gibt hier wirklich viele, viele Ansätze. Fast alle haben sich mehr oder weniger schon bewährt. Das heißt, das ist nicht so ein wahnsinnig schwieriges Unterfangen, noch dazu, wo man Coronaviren recht gut immunologisch charakterisiert hat; man weiß welche Antigene wirksam sind für eine Impfstoffproduktion, das sind diese Spike-Proteine. Das ist die gute Nachricht. Die schlechte Nachricht ist, wir wissen nicht, wie das Ganze im Organismus wirkt.

Wo genau liegen die Schwierigkeiten, einen Corona-Impfstoff zu entwickeln?

Kollaritsch: Wir wissen noch zu wenig darüber, was dieses Coronavirus in uns bewirkt, wenn wir die Erkrankung durchmachen. Es gibt Anhaltspunkte, dass nicht jeder, der eine Coronainfektion durchmacht, nachher so genannte neutralisierende Antikörper besitzt – sprich Antikörper, die in der Lage sind, dieses Virus zu eliminieren. Es gibt nämlich auch andere Antikörper, die diese Funktion nicht haben. Das hat zwei gravierende Nachteile: Erstens können wir nicht wissen, ob ein Impfstoff in der Lage sein wird, dieses Problem zu überwinden; zweitens wenn – abgesehen von den neutralisierenden Antikörpern – im großen Maße auch andere nicht-neutralisierende Antikörper gebildet werden, kann das dazu führen, dass wir ein so genanntes Antibody-Dependent-Enhancement bekommen. Das bedeutet, dass Antikörper vorhanden sind, die in der Lage sind, das Virus zu besetzen, aber nicht zu eliminieren. Unser Immunsystem erkennt dann diese von Antikörper besetzten Viren nicht mehr als feindlich und wiegt sich in Sicherheit.

Außerdem könnte es sein, dass die Impfung nur eine kurz andauernde Immunität hinterlässt. Das wäre natürlich auch nicht ideal, weil wir dann sehr oft nachimmunisieren müssen, und wer weiß, ob das mit diesem Impfstoff dann so ohne Weiteres geht.

Die dritte große Baustelle, die wir haben, ist, dass wir ein bestimmtes Kollektiv von Personen haben, das ganz besonders gefährdet ist, zum Beispiel Personen, die immungeschwächt sind. Das ist eine Gruppe, bei der wir schon unter normalen Umständen wissen, dass sie auf Impfstoffe schlecht ansprechen. Genau bei denen müssten wir aber eine hervorragende Immunantwort induzieren. Das ist ein weiteres wichtiges Kriterium, das für einen Impfstoff wesentlich sein wird.

Bevor ein Impfstoff oder ein Medikament auf den Markt kommen kann, gibt es zahlreiche klinische Studien – inwieweit kann man diesen Prozess jetzt während so einer Pandemie abkürzen?

Kollaritsch: Prinzipiell muss man an dieser Phaseneinteilung Phase I, Phase II, Phase III ... festhalten. Das ist Vorschrift, und das ist essenziell für die Austestung der Sicherheit und der Immunogenität des →

Impfstoffes. Was man machen kann ist, dass man einzelne Phasen schon parallel laufen lässt. Das heißt, Dosisfindungsstudien kann man zum Beispiel parallel zur Phase I machen. Da kann man Zeit sparen, man muss die ganze Kaskade nicht von vorne bis hinten jedes Mal durchlaufen lassen. Wenn man aus der Phase II gute Resultate und vor allem einen Test zur Verfügung hat, der die Immunität gegen die Erkrankung gut widerspiegelt, dann kann man sich eventuell die Feldstudie zur Effektivität sparen. Man kann natürlich ein bisschen an der Schraube drehen.

Trotzdem, das braucht alles eine gewisse Zeit. Selbst bei optimalen Bedingungen – und selbst wenn alles vollkommen glatt geht und sich nirgendwo Fallgruben auftun, die man überwinden muss – müssen Sie damit rechnen, dass das ein länger dauernder Prozess ist, von wenigstens ein bis eineinhalb Jahren.

Früher als in einem Jahr wird es keinen Impfstoff geben?

Kollaritsch: Das ist immer ein Blick in die Kristallkugel. Es kann sein, dass jemand morgen die eierlegende Wollmilchsau erfindet und sagt: Super, wir habens! Das glaube ich aber nicht. Wunder geschehen in der Medizin relativ selten.

Bereits 2002/2003 gab es eine SARS-Virus-Epidemie, die aber bald für beendet erklärt wurde. Helfen die Erkenntnisse von damals bei der Entwicklung eines Impfstoffs?

Kollaritsch: Ja, das tun sie. Aber nur bis zu einem gewissen Grad. SARS-CoV-2 ist relativ eng verwandt mit dem ersten SARS-Virus. Das ist auch der Grund, warum wir immunologisch relativ viel über dieses Virus wissen. Was die theoretischen Grundlagen betrifft, sind wir relativ weit. Die biologischen Grundlagen sind aber teilweise völlig anders als beim ersten SARS-Virus: von der Übertragbarkeit, von der Tödlichkeit, von den Komplikationen her und so weiter. SARS-I war relativ wenig infektiös, daher hat man die Impfstoffforschung sehr halbherzig vorangetrieben. Obwohl, was sehr interessant ist: eine amerikanisch-chinesische Forschergruppe hat 2016 bereits einen Artikel publiziert und gewarnt: Leute, passt auf. Es kann uns sowas

nicht nur wieder passieren, sondern wir haben auch gesehen, dass, wenn wir ehemalige SARS-Viren entsprechend genetisch manipulieren, noch viel schlimmere Dinge passieren können. Abgesehen von ein paar Wissenschaftlern, die aus Interesse und Neugier weitergeforscht haben, ist – und das ist kein Vorwurf – nichts getan worden. Es war keine Notwendigkeit da, SARS-I war ausgestorben.

Abschließend: Was entgegnen Sie den Menschen, die die Maßnahmen infrage stellen und fragen, warum die Hysterie, es gibt auch jedes Jahr Grippe-Tote?

Kollaritsch: Erstens, vergleichen Sie nicht das neue SARS-CoV-2 mit der Grippe, das sind zwei völlig verschiedene Paar Schuhe. SARS-CoV-2 ist ein Virus, das vollkommen neu ist, das wir seit vier Monaten kennen, das ganz andere Eigenschaften hat als das Grippe-Virus und dem wir völlig unbewaffnet gegenüberstehen und weder ein Impfstoff noch ein Medikament haben. Bei der Influenza forschen wir seit mehr als 100 Jahren an diesem Virus herum und haben noch immer nicht alles aufgeklärt, aber wir haben Impfstoffe und Medikamente.

Zweitens, das ist auch eine Frage der Weltanschauung: Ob man sagt, über 600 Tote sind mir egal, oder nicht egal – oder 600 Tote rechtfertigen nicht den wirtschaftlichen Schaden. Das will ich als Arzt weder beurteilen, noch kommentieren. Für mich ist die Sache klar: Wir haben in den letzten 100 Jahren drei bis vier veritable Wirtschaftskrisen gehabt, abgesehen von den Weltkriegen, und die Welt hat sich immer wieder erholt – aber die Toten, die bringt man nicht zurück.

Das Coronavirus hat uns einfach überrumpelt – das muss man offen sagen. Zu den Maßnahmen bringe ich gerne dieses Beispiel: Sie fahren auf der Landstraße bei schönem Wetter mit 100 km/h. Sie fahren auf ein Waldstück zu, es kommt eine Kurve. Was machen Sie? A) Sie steigen aufs Gas, damit Sie schneller durch sind, B) Sie bleiben bei 100 km/h und denken sich: „Das wird sich schon ausgehen.“, oder C) Sie bremsen die Kurve an und schauen, wie es weitergeht. Jeder wird sagen, die Antwort C ist richtig. Und genauso haben wir das bei Corona auch gemacht.

Klimakterium Die zweite Pubertät

Etwa 75 Prozent aller Frauen in den Wechseljahren haben klimakterische Beschwerden. Für manche sind es bloß „lästige Flushes“, für andere ein ernstes Problem: Etwa 40 Prozent suchen ärztlichen Rat, etwa 20 Prozent sind in ihrem täglichen Leben schwer beeinträchtigt. Flushes – Hitzewallungen und Schweißausbrüche – sind gemeinsam mit Beschwerden wie Reizbarkeit, Stimmungsschwankungen, Arthralgien, Libidoreduktion, vaginaler Trockenheit und Drangin-



kontinenz klassische Symptome der veränderten hormonellen Situation im Klimakterium. Auch Schlafprobleme

werden häufig mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht. Eine gestörte Nachtruhe kann die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen und zu Erschöpfung am Tag führen. Neben einer menopausalen Hormontherapie gibt es jedoch zahlreiche weitere Behandlungsmöglichkeiten. Zu den bekannten pflanzlichen Alternativen gehören die Phytoöstrogene. Aber auch die Versorgung mit Mikronährstoffen wie Vitamin B6, C, D E, Biotin, Zink und Selen spielt eine wichtige Rolle.

Natürlich **Frau** bleiben ohne Hormone

In den Wechseljahren

- Nahrungsergänzungsmittel für **Frauen in den Wechseljahren** mit **Pflanzenpollenextrakt** und **Vitamin E**.
- Pflanzenpollen tragen zu einem **Wohlbefinden während der Menopause** bei und helfen das Auftreten von Hitzewallungen zu verringern.
- **Keine hormonelle** oder **phytoöstrogene** Wirkung!



**Femalen® forte
nur 1x täglich**



Vergesslichkeit:

Nur ein bisschen schusselig – was steckt dahinter?

Lässt Ihr Gedächtnis Sie manchmal im Stich? Das kann viele Ursachen haben – wir werfen einen Blick hinter den aktuellen Stand der Forschung, die besagt: Es gibt natürliche Möglichkeiten, um die geistige Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu unterstützen!

Ganz egal in welcher Altersgruppe – jeder Mensch vergisst manchmal etwas, ist unkonzentriert oder kann sich hin und wieder nur ungenau erinnern. Einer aktuellen Marktforschungsstudie zufolge geben sogar fast 20 % der Österreicher an, innerhalb des letzten Jahres vergesslicher geworden zu sein. Dies zeigt sich unter anderem dadurch, dass man den Namen von Bekannten vergisst, beim Einkaufen Produkte nicht wie gewünscht im Einkaufswagen landen und man Alltagsgegenstände vom Schlüssel bis zur Brille verlegt.¹

Was hat das zu bedeuten?

Während solche geistigen Aussetzer für junge Menschen kein großes Thema sind, sieht die ältere Generation das oft ganz anders: Da wird gerne mal eine kleine Schusseligkeit als Zeichen dafür gesehen, dass es mit der Leistungsfähigkeit der grauen Zellen bereits bergab geht. Ein gewisses Maß an Vergesslichkeit ist aber ganz normal und oft auch ein Zeichen

dafür, dass man einfach viel beschäftigt ist: Wenn viele Informationen und Eindrücke auf das Gehirn einprasseln, werden unwichtigere sozusagen überschrieben und gehen verloren. Erst wenn die Gedächtnisspannen häufiger werden, sollte man auf Ursachenforschung gehen.

Mögliche Ursachen

Die Abnahme der normalen Gedächtnisleistung kann durch folgende Faktoren begünstigt werden:

- Stress und Erschöpfung
- Schlafmangel
- Unzureichende Versorgung mit wertvollen Nährstoffen, wie zum Beispiel B-Vitamine und Zink

Ein weiterer wichtiger Faktor, den viele Menschen nicht kennen: Durch den Alterungsprozess können sich in den Nervenzellen des Gehirns Ablagerungen bilden, welche die

Informationsverarbeitung beeinträchtigen können. Dieser Prozess passiert nicht von einem Tag auf den anderen, sondern schleichend über die Jahre hinweg. Umso wichtiger ist es also, rechtzeitig etwas für die gesunde Gehirnalterung zu tun.

Bemerkenswerte Ergebnisse

Genau dafür haben Forscher einen innovativen Nährstoffkomplex entwickelt: **Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv**. Die innovative Formel enthält den patentierten Curcuma-Extrakt Longvida® in Kombination mit einem einzigartigen Lecithin-Mantel – aufgewertet durch Pantothersäure, Zink und die Vitamine B1 und B6. Nur eine Kapsel täglich unterstützt die Merkfähigkeit, Erinnerungsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Wissenschaftliche Studien mit dem in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthaltenen Curcuma-Extrakt zeigen bemerkenswerte Ergebnisse:

- **Aufbau-Effekt:** Bereits nach vier Wochen lässt sich damit die Gedächtnisleistung verbessern.²
- **Gesunde Gehirnalterung:** Zudem unterstützt der Extrakt die gesunde Gehirnalterung, indem er nachweislich den Anteil jener Proteine (Beta-Amyloide) im Blut senkt, die im Gehirn Ablagerungen bilden können.³

Das sagt die Expertin:

Mag. Astrid Janovsky,
erfolgreiche Schulungsleiterin für die
Apothekerkammer



„Das Gehirn muss regelmäßig genützt werden, damit die Verbindungen zwischen den Nervenzellen erhalten bleiben. Rätsel lösen, Gedichte oder die Einkaufsliste auswendig lernen, sind tolle Trainingseinheiten für die grauen Zellen. Darüber hinaus können Sie mithilfe von wertvollen Nährstoffen ganz gezielt etwas dafür tun, um Ihre geistige Fitness zu unterstützen.“

¹ Studie „Vergesslichkeit“ durchgeführt von marketagent.com im Auftrag von Apomedica

² Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.

³ DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEIN GEDÄCHTNIS



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich.

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv wurde speziell für Personen mit nachlassendem Gedächtnis und **Vergesslichkeit** entwickelt. Der exklusiv in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthaltene Curcuma-Extrakt **Longvida®** zeigte in mehreren Studien an gesunden Personen einen positiven Effekt auf die:

- ✓ **Gedächtnisleistung,**
- ✓ **Merkfähigkeit und**
- ✓ **gesunde Gehirnalterung.**

Für das Leben nach der Krise Stärken Sie Ihr Immunsystem!

Zurzeit sitzen viele von uns im selben Boot: Die Arbeit wurde auf Homeoffice umgestellt, wir gehen nicht so oft hinaus wie früher, und dem Bewegungsdrang wird nicht Genüge getan. Doch wie können der Körper und das Immunsystem unterstützt werden, und wie bereite ich meinen Körper auf das „normale“ Leben nach der Krise vor?

Mag. pharm. René Gerstbauer hat die Antworten auf Ihre Fragen ...

Kann ich mein Immunsystem mit der richtigen Ernährung unterstützen?

Anders als viele von uns derzeit, kennt das Immunsystem keine Kurzarbeit. Seit dem Tag unserer Geburt wehrt es Eindringlinge ab und sorgt dafür, dass wir gesund bleiben. Einen profunden Einfluss hierauf hat vor allem unser Darm – und somit unsere Verdauung. Deshalb ist es jetzt umso wichtiger, auf die eigene Ernährung einen genauen Blick zu werfen. Denn: Ist einmal der Magen-Darm-Trakt aus der Balance geraten, so werden wir auch anfälliger für Krankheiten. Eine ausgewogene Ernährung ist das A und O für die eigene Darmvitalität!

Homeoffice bedeutet mitunter nicht nur Herausforderung für unsere Nerven, sondern auch für unseren Körper ...



Ihr Speiseplan für eine ausgewogene Ernährung

- **Gemüse und Ballaststoffe:** ideal sind drei Portionen Gemüse oder Salat und zwei Portionen Obst pro Tag. Die darin enthaltenen Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe haben ungeheures Potenzial im Kampf gegen Infekte und andere Erkrankungen. Lediglich bei besonders süßen Obstsorten wie beispielsweise Weintrauben oder Marillen ist etwas Zurückhaltung geboten, damit dem Körper nicht unkontrolliert Zucker zugeführt wird.
- **Kohlenhydrate:** Aus komplexen Kohlenhydraten beziehen wir die Hälfte der Nahrungsenergie. Hierzu zählen Vollkornprodukte, Erdäpfel, Nudel-, Reis- und Getreideprodukte.
- **Fett:** Gemieden werden sollten gesättigte Fettsäuren aus Fleisch, Wurst und Milchprodukten. Stattdessen sollte der Fokus auf einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren gerichtet werden → Fisch, Pflanzenöle, außer Palmöl und Kokosfett.
- **Eiweiß:** Gute Quellen sind Geflügel, mageres Fleisch, Fisch sowie magere Milchprodukte. Die ideale Eiweißzufuhr beträgt 0,8 bis 2 g Eiweiß je Kilogramm Körpergewicht.
- **Wasser:** unverzichtbares Lebenselixier → mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag, bei körperlicher Betätigung freilich mehr

Ich möchte mich bewegen. Hilft Sport, mein Immunsystem zu unterstützen?

Sport ist gesund, steigert die körperliche Fitness, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und unterstützt das Immunsystem, indem Stress abgebaut wird. Doch alles mit Maß und Ziel. Ein Training sollte langsam beginnen und die Intensität erst mit der Zeit gesteigert werden. Zuerst die Dauer, dann die Häufigkeit. Aufwärmen und Dehnen beugt möglichen Verletzungen vor. Ebenfalls sollte dem Körper genug Zeit zur Regeneration gegeben werden. Gerade an frühen Sommertagen sollte zudem die Intensität an das Klima angepasst und auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr geachtet werden. Ist der Körper jedoch geschwächt – beispielsweise durch eine Erkältung – so sollte der Körper in dieser Zeit geschont werden und das Immunsystem in Ruhe seine Arbeit verrichten können.



Supradyn® immun Für ein **starkes** Immunsystem

MIT VITAMIN D,
VITAMIN C UND ZINK!
Ein **Abwehrschild** für
die ganze Familie!*



NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL. Vitamin D, Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. *Supradyn® Kids&Co immun: ab 4 Jahren | Supradyn® immun Brause: ab 18 Jahren
LAT.MKT.05.2020.10072





Ich schlafe in letzter Zeit schlechter. Hat das Einfluss auf meine Abwehrkräfte?

Schlaf ist wichtig für unser Immunsystem. Studien lassen darauf schließen, dass schon ein paar Stunden Schlafverlust dazu führen, dass unsere T-Zellen in ihrer Effizienz ausgebremst werden. Die in Wachphasen ausgeschütteten Hormone Adrenalin und Prostaglandin hemmen beispielsweise die Anhaftfähigkeit der T-Zellen, die in der Immunantwort aber essenziell sind. Ausreichend Schlaf wirkt sich auch auf Stressfaktoren aus: Cortisol zirkuliert weitestgehend reduziert in Schlafphasen.

Die derzeitige Situation belastet mich und ich fühle mich öfters krank. Gibt es hier einen Zusammenhang?

Die kurze Antwort lautet: ja! Die längere Ausführung: Die Psyche und das körperliche Wohlbefinden beziehungsweise das Immunsystem hängen eng zusammen. Die körpereigenen Abwehrkräfte werden vor allem von einem psychischen Faktor beeinflusst: Stress. Leidet der eigene Körper unter Stress, so ist er immer in Alarmbereitschaft und schüttet das Stresshormon Cortisol aus. Die Folge ist eine Ausbremsung der Immunabwehr. Stresssituationen sollten so gut es geht mit Entspannungseinheiten ausgeglichen werden. Hierbei kann es sich um gewohnte Rituale zu bestimmten Zeiten oder auch um Entspannungstechniken wie etwa Yoga handeln.

Ist einmal der Magen-Darm-Trakt aus der Balance geraten, so werden wir auch anfälliger für Krankheiten.

Welche Nährstoffe benötigt der Körper für ein gesundes Immunsystem?

- **Vitamin C:** bedeutendstes Vitamin für das Immunsystem; hohes Vorkommen vor allem in Acerolakirschen, Sanddorn, Brokkoli, Kohlrabi und Zitronen
- **Zink:** notwendig für die humorale und zellvermittelte Immunreaktion. Ein Mangel führt zur Unterdrückung der weißen Blutkörperchen; enthalten in weißen Bohnen, Erbsen, Linsen, Nüssen, Käse oder Haferflocken
- **Selen:** wichtig für viele Enzymsysteme, welche in der Abwehr von freien Radikalen beteiligt sind. Gute Nachricht für diese Jahreszeit: Spargel ist reich an Selen.
- **Coenzym Q10:** universeller Energielieferant für alle Körperzellen und Enzymsysteme → Enzyme katalysieren die meisten Funktionen des Immunsystems.

Für eine detaillierte Beratung steht Ihnen selbstverständlich Ihr Apotheker auch in Krisenzeiten jederzeit mit Rat und Tat zur Seite.



Fragen Sie den Experten

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

Vorbeugen ist immer besser!

Die richtige Mischung für Deine Abwehrkräfte



Schüßler Salze stärken Dein Immunsystem

Auch Wetter relevant Wundheilung

Nach durchschnittlich 1,6 Prozent der operativen Eingriffe kommt es zu Infektionen der Wunde. Mediziner der Berliner Charité haben nun einen Faktor identifiziert, den Ärzte und Klinikpersonal nicht beeinflussen können: das Wetter.

In den Jahren 2000 bis 2016 wurden über das Krankenhaus-Infektions-Surveillance-System (KISS) zwei Millionen Operationen dokumentiert. In deren Folge ist es zu mehr als 32.000 postoperativen Wundinfektionen gekommen.

In den letzten Jahrzehnten ist es gelungen, das Wundinfektionsrisiko durch Hygienemaßnahmen und vorbeugende Medikamentengabe deutlich zu senken. Eine neue Studie zeigt aber: Auch die Temperaturen haben einen Einfluss auf die Heilung.

Die Angaben zur Wundheilung aus dem KISS verknüpften die Mediziner mit meteorologischen Messdaten des Wetterdienstes. Wie sich zeigte, stand diese in einem deutlichen Zusammenhang mit der Zahl der

dokumentierten Wundinfektionen: „Grob gesagt nahm mit jedem Grad, um das die Außentemperatur anstieg, das Risiko für eine postoperative Wundinfektion um ein Prozent zu“, erklärt Dr. Seven Johannes Sam Aghdassi von der Berliner Charité. Manche Bakterientypen scheinen stärker auf die Außentemperatur zu reagieren als andere. Vor allem oberflächliche Wundinfektionen dürften deutlich stärker temperaturabhängig sein als Infektionen in tieferliegenden Wundbereichen.

Durch gründliche Hygienemaßnahmen sind Wundinfektionen selten geworden.



Wunddesinfektion

Die Wunddesinfektion wird vom Krankenhauspersonal vorwiegend mit einer Jod-Lösung oder Octenidindihydrochlorid durchgeführt. Speziell zu Beginn stellt jede Manipulation des Patienten am Wundverband ein Infektionsrisiko dar. Eine Inspektion der Wunde aus Neugier kann die Heilung massiv gefährden!

Grob gesagt nahm mit jedem Grad, um das die Außentemperatur anstieg, das Risiko für eine postoperative Wundinfektion um ein Prozent zu.

OP-Risiko Wundinfektion Nach dem Lockdown: Gut vorbereitet zur Operation!

Rezeptfrei
unter der
LUPE

In der COVID-19-Krise wurden viele planbare OPs aufgeschoben. Sie werden jetzt in den Sommermonaten nachgeholt. Mit der Temperatur steigt aber auch das Infektionsrisiko.

In Österreich sterben jedes Jahr rund 5.000 Menschen an „Krankenhauskeimen“. Das sind fast zwölfmal so viele Tote wie im Straßenverkehr. Zu den häufigsten Krankenhausinfektionen zählen Wundinfektionen nach Operationen. Sie können zu Folgeoperationen, Behinderungen oder Arbeitsunfähigkeit führen, und manche enden leider auch tödlich. Im Sommer treten Wundinfektionen häufiger auf. Dies ist im Hinblick auf die durch die COVID-19-Krise aufgeschobenen Operationen von Bedeutung, die nun verstärkt in den wärmeren Monaten nachgeholt werden. Die Hälfte dieser Infektionen könnte durch geeignete Maßnahmen verhindert werden. Patienten können mit einer einfachen Maßnahme selbst dazu beitragen, ihr persönliches Infektionsrisiko zu senken.

Der Patient als Erregerquelle

Fast immer stammen die Keime, die solche Komplikationen nach einer



Operation verursachen, aus der Hautflora der Patienten selbst. Eine Operation durchbricht die natürliche Schutzbarriere der Haut. Dadurch können Keime in das Innere des Körpers gelangen und möglicherweise folgenschwere Infektionen auslösen.

Vorbereitung beginnt zuhause

Zusätzlich zu den Hygienemaßnahmen, die vor einer Operation im Krankenhaus getroffen werden, können sich Patienten auch selbst schützen und schon zuhause auf die Operation vorbereiten. Die sogenannte Patientendekontamination entfernt viele Bakterien von der Hautoberfläche und aus der Nase des Patienten und kann einfach zuhause durchgeführt

werden: drei bis fünf Tage vor der Operation mit geeigneten Produkten täglich duschen, Haare waschen und die Nase behandeln.

Zahlreiche Studien belegen den Erfolg und zeigen: wer zuhause selbst aktiv wird und Bakterien schon vor der Operation entfernt, ist seltener von Wundinfektionen betroffen und wird schneller aus dem Krankenhaus entlassen. Patientendekontamination senkt die Gefahr postoperativer Wundinfektionen bei orthopädischen Eingriffen, aber auch in der Herz- und Gefäßchirurgie.

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

¹Tschelaut et al., 2018

Factbox.

OP-Vorbereitung mit dem octenisan® Set von schülke®

- bis zu fünf Tage vor der OP täglich mit der octenisan® Waschlotion duschen und Haare waschen
- sowie zwei- bis dreimal täglich octenisan® md Nasengel anwenden.
- Jetzt erhältlich in Ihrer Apotheke.
- Mehr Infos auf www.octenisan.at



octenisan®
Die Nr. 1 zur
Hautreinigung
für Österreichs
Chirurgen¹

Intime Infektionen

Sexuell übertragbare Krankheiten

HIV beziehungsweise Aids ist den meisten Menschen ein Begriff. Doch wie steht es mit anderen Geschlechtskrankheiten? Betroffene trauen sich oft nicht zum Arzt zu gehen, geschweige denn darüber zu sprechen. Die Statistiken sprechen aber für sich: Krankheiten wie Tripper und Syphilis sind wieder auf dem Vormarsch.

von Camilla Burstein, MA

Während es in Österreich 2018 erstmals wieder einen signifikanten Rückgang an HIV-Neuinfektionen zu vermeiden gab, wurde 2019 leider wieder ein leichter Anstieg sowie in den vergangenen Jahren ein Anstieg anderer sexuell übertragbarer Krankheiten (STI) beobachtet. Besonders Infektionen mit Syphilis, Chlamydien, Tripper und Trichomonaden nehmen weltweit zu. Als Ursache dessen wird das fehlende Bewusstsein um das Risiko einer Infektion angenommen. Gefährdet sind vor allem Menschen, die ungeschützten Geschlechtsverkehr haben und ihre Sexualpartner häufig wechseln.

Virale Geschlechtskrankheiten

Aids, verursacht durch das HI-Virus, wird über Körperflüssigkeiten wie Blut, Scheidensekret oder infizierte Nadeln übertragen. Das Virus vermehrt sich in den für das Immunsystem wesentlichen T-Helferzellen und zerstört diese allmählich. Die Verwendung von Kondomen schützt vor einer HIV-Infektion.

Das Herpes-simplex-Virus Typ 2 verursacht Genitalherpes und kann durch Oralverkehr auch auf den Mundbereich übertragen werden. Leichtes Fieber und Kopfschmerzen, Lymphknotenschwellungen, kleinere Bläschen an den Genitalien und Vaginalausfluss sind häufige Symptome.



Bakterielle Geschlechtskrankheiten

Syphilis

Syphilis (Lues, früher „Lustseuche“) ist eine Erkrankung, die der Meldepflicht unterliegt. Die größte Ansteckungsgefahr birgt Geschlechtsverkehr, doch selbst eine Ansteckung durch Küssen ist möglich. An der Eintrittsstelle der Bakterien entsteht meist nach zwei bis drei Wochen ein kleines Knötchen, das sich mit der Zeit zu einem etwa münzgroßen, meist nicht schmerzhaften Geschwür entwickelt, das „Harter Schanker“ genannt wird. Dieses Geschwür sondert eine hochinfektiöse Flüssigkeit ab.

In der nächsten Krankheitsphase kann es zu grippeähnlichen Symptomen und Schwellungen der Lymphknoten kommen. Nach Abheilen dieser Symptome glauben viele Betroffene, die Infektion überstanden zu haben – bei vielen ruht die Krankheit jedoch lediglich und kann noch nach Jahren zu schweren Schäden der Organe, Gefäße und des Zentralen Nervensystems führen.

Die Therapie besteht aus der Gabe von Antibiotika (z. B. Penicillin) über drei Wochen hinweg. Der Partner sollte dabei mitbehandelt werden. Für Schwangere ist die Lues besonders gefährlich, weil der Erreger über den Mutterkuchen auch das Baby infizieren kann.

Chlamydien

Infektionen mit Chlamydien gehören europaweit zu den häufigsten STI. Auch bei einer Infektion mit Chlamydien merken viele Betroffene ihre Erkrankung nicht. In den übrigen Fällen kann es etwa zu einem Brennen, Schmerzen beim Wasserlassen oder ungewöhnlichen Ausfluss kommen. Die Infektion muss unbedingt behandelt werden, da die Bakterien sonst den Eileiter hinaufwandern und ihn verkleben, eine Eileiterentzündung auslösen und damit möglicherweise zu Sterilität führen können. Eine Chlamydien-Infektion lässt sich vor allem im Anfangsstadium sehr gut mit Antibiotika behandeln.

Tripper (Gonorrhoe)

Ungeschützter Geschlechtsverkehr ist die Hauptursache für eine Ansteckung mit den tripperauslösenden Gonokokken. Dabei können die Bakterien nicht nur die Schleimhäute der Harnwege und Geschlechtsorgane befallen, auch Rachen und Enddarm sind durch Oralbeziehungsweise Analverkehr immer wieder betroffen. Das Tückische am Tripper: Viele bemerken zunächst keinerlei oder nur leichte Beschwerden und suchen daher erst einmal keinen Arzt auf, obwohl sie die Infektion bereits weitergeben können. Andere Betroffene bemerken infolge der Entzündung von Gebärmutterhals und Muttermund einen weiß-gelblichen Ausfluss. Ist auch die Harnröhre infiziert, können sich zudem Schmerzen beim Wasserlassen einstellen. Wird ein Tripper nicht behandelt, können die Bakterien sich immer weiterverbreiten und andere Organe infizieren. Eine unbehandelte Gonorrhoe kann zu Unfruchtbarkeit führen. Auch Tripper wird mit Antibiotika behandelt.



Der 9-fach-Impfstoff gegen HPV ist im kostenlosen Kinder-Impfprogramm enthalten.

Feigwarzen werden durch Humane Papillomaviren (HPV) verursacht. Sie wachsen im Genitalbereich, meist in Vorhaut, Scheide oder an den Schamlippen und können beim Geschlechtsverkehr Schmerzen verursachen. Frauen mit Feigwarzen sollten sich wegen eines erhöhten Krebsrisikos regelmäßig gynäkologischen Untersuchungen und Pap-Tests unterziehen. Seit 2016 ist der 9-fach-Impfstoff gegen HPV im kostenlosen Kinder-Impfprogramm enthalten und wird im Alter von 9 bis 12 Jahren geimpft. Die Impfung wird auch bereits sexuell aktiven Personen empfohlen.

Parasitäre Geschlechtskrankheiten

Trichomonaden

Diese Einzeller werden durch sexuellen Kontakt übertragen. Häufig treten sie gleichzeitig mit einer Pilzinfektion auf. Auffällig bei der Trichomoniasis sind

der grünlich-schäumige Ausfluss, die brennenden Schmerzen und der gleichzeitige Juckreiz in der Genitalregion. Der unangenehme Geruch ist meist durch Begleitinfekte mit Bakterien verursacht. Die Therapie besteht aus der einmaligen Gabe eines Antibiotikums.

Das Wichtigste in Kürze



- Es werden bakterielle, virale und parasitäre Geschlechtskrankheiten unterschieden.
- Infektionen mit Chlamydien gehören europaweit zu den häufigsten STI.
- Feigwarzen werden durch Humane Papillomaviren (HPV) verursacht. Eine chronische HPV-Infektion kann zu unterschiedlichen (Tumor-)Erkrankungen führen. Es gibt eine HPV-Impfung!

Tipps zur Vorbeugung

- rechtzeitige Aufklärung von Jugendlichen
- Verwendung von Kondomen
- übertriebene Intimhygiene vermeiden
- bei Infektion auf Sexualverkehr verzichten, Partner informieren
- gewissenhafte Partnertherapie, um Ping-Pong-Effekt zu vermeiden

Sexuell übertragbare Infektion	Erkrankungen/Jahr in Millionen weltweit
Trichomoniasis	156
Chlamydien	127
Gonorrhö	87
Syphilis	6
Gesamt	376

Juckreiz, Brennen, Intimgeruch? **octenisept® +** **Vaginal Applikator**

Rezeptfrei
unter der
LUPE

Der Sommer naht! Doch dieser Gedanke löst bei vielen Frauen nicht nur Vorfreude aus, denn gerade in dieser Zeit haben Scheideninfektionen Hochsaison.

Während der Badesaison kann die Balance des natürlichen Scheidenmilieus leicht aus dem Gleichgewicht geraten. Dies hat zur Folge, dass die Ansiedelung von krankmachenden Keimen begünstigt wird. Über 70 % der Frauen sind sogar regelmäßig davon betroffen¹: unangenehmes Brennen, quälender Juckreiz oder ein übelriechender Ausfluss sind meist keine Anzeichen mangelnder Hygiene, sondern oft ein deutlicher Hinweis auf eine Scheideninfektion. In vielen Fällen handelt es sich um eine bakterielle Vaginose (40–50%) – verursacht durch Bakterien – oder um eine vaginale Candidose (20–25%) – ausgelöst durch Pilze. Doch nicht immer ist nur eine Erregerart für das Krankheitsbild verantwortlich: Häufig spricht man von einer Mischinfektion (Bakterien und Pilze sind gleichzeitig zu finden).

Achtung: Oftmals falsche Selbstdiagnose „Pilzinfektion“

Obwohl die bakterielle Vaginose die mit Abstand häufigste Störung der natürlichen Scheidenflora darstellt, wird gerade die Therapie des Vaginalpilzes medial breit beworben. Betroffene

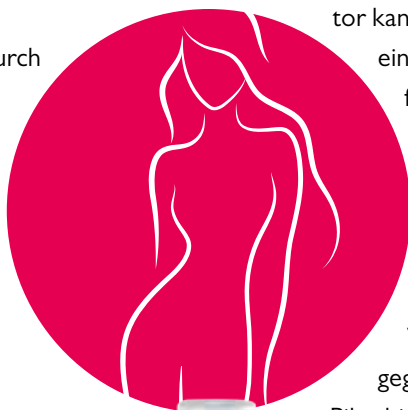
Frauen schätzen die Ursache ihrer Infektion folglich oftmals falsch ein: Eine Studie hat gezeigt, dass nur etwa ein Drittel der Frauen, die ein rezeptfreies Apothekenprodukt zur Therapie einer Pilzinfektion kauften, auch tatsächlich die richtige Selbstdiagnose gestellt hatten!²

Bakterien und Pilzen keine Chance geben

Mit octenisept® steht eine wirkungsvolle Option zur Therapie von Scheideninfektionen zur Verfügung^{3–7}. Mit dem eigens entwickelten Applikator kann octenisept®

einfach, diskret und flächendeckend auf das Scheidenepithel gesprüht werden. Durch die klinisch belegte breite Wirksamkeit gegen Bakterien und

Pilze bietet octenisept® schnelle Hilfe bei vaginalen (Misch-)Infektionen und verursacht als farbloses Produkt auch keine unangenehmen Flecken in der Wäsche. octenisept® kann von allen Frauen angewendet werden, inklusive Schwangeren und stillenden Müttern.



octenisept®

Factbox

- zur Therapie von Scheideninfektionen
- wirkt gegen Bakterien und Pilze^{3–7}
- auch in der Schwangerschaft anwendbar^{3, 6}
- farblos, einfach und diskret

Hinweis: Für die Therapie von Scheideninfektionen sind sowohl octenisept® (50ml Flasche; PZN 1876970) als auch der Vaginal Applikator (PZN 4733805) erforderlich.

Dosierung: Sprühkopf von der 50ml octenisept® Flasche entfernen, stattdessen den Applikator aufsetzen. Den Applikator am ersten Tag der Behandlung morgens und abends, danach 1x täglich abends tief in die Scheide einführen und die Sprühkappe 10 x hintereinander herunterdrücken. Die empfohlene Behandlungsdauer beträgt 7 Tage.

**BESUCHEN SIE UNS AUF
WWW.OCTENIDIN.AT**

Literatur:

¹Palmeira de Oliveira et al., 2015; ²Ferris et al., 2002; ³Novakov Mikić & Stojic, 2015; ⁴Novakov Mikić & Budakov, 2010; ⁵Friese et al., 2003; ⁶Briese et al., 2010; ⁷Friese et al., 2000

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



DOWNLOAD-TIPP: BROSCHÜRE

Nicht schon wieder! Hilfe bei Harnwegsinfekten

Brennendes
Problem

Treten typische Symptome wie häufiger Harndrang mit Schmerzen und Brennen beim Harnlassen auf und

beschränken sich diese auf den unteren Harntrakt, so kann von einer unkomplizierten Blasenentzündung ausgegangen werden, bei der einer Selbstmedikation für eine Dauer von fünf Tagen nichts im Wege steht. Zeigt sich innerhalb einer Woche keine Besserung, sollte ein Arztbesuch folgen.

Risikogruppen wie Schwangere, Diabetiker, Kinder und Männer gehören sofort zum Arzt, ebenso müssen Alarmzeichen wie Verfärbungen oder Blutbeimengungen des Urins, sehr starke Schmerzen mit aufsteigendem Charakter, Fieber über 38 °C oder immer wiederkehrende Infektionen ärztlich abgeklärt werden.

Nahezu 70 Prozent aller Frauen machen zumindest einmal in ihrem Leben unliebsame Bekanntschaft mit einer der häufigsten bakteriellen Infektionskrankheiten – und oftmals bleibt es nicht bei diesem einen Mal ...



von Mag. pharm. Irina Schwabegger-Wager

Trinken, Trinken, Trinken

Gerade beim beginnenden und unkomplizierten Harnwegsinfekt leisten pflanzliche Präparate ganze Arbeit. Die wichtigste allgemeine Empfehlung dabei lautet: ausreichen des Trinken, mindestens zwei Liter Flüssigkeit pro Tag. Auch bei Einnahme eines Antibiotikums ist eine ergänzende Durchspülungstherapie sinnvoll, die man auch nach Absetzen

des Antibiotikums bis zu vier Wochen fortsetzen kann.

Für viele Arzneidrogen, welche schon seit Jahrhunderten verwendet wurden, gibt es mittlerweile wissenschaftlich gut belegte Daten für ihre Wirksamkeit. So leisten nach wie vor Teemischungen aus Goldrutenkraut, Ackerschachtelhalmkraut, Hauhechelwurzel oder Orthosiphonblätter sowie Petersilie, Wacholderbeeren oder auch Liebstöckel gute Dienste.

Sie zählen wie Brennnessel, Goldrute und Birke zu den so genannten wassertreibenden Pflanzen, regen die Nierentätigkeit an und führen so zu einer vermehrten Ausscheidung und damit Verminderung der Keime. Besonders Orthosiphonblätter stehen offensichtlich einer antibiotischen Behandlung um nichts nach, scheinen sie doch das gefürchtete Aufsteigen von Keimen in den Nierenbereich zu verhindern. Heilpflanzen wie Bärentraubenblätter, Kapuzinerkresse oder Meerrettichwurzel hingegen wirken hauptsächlich harnwegsdesinfizierend. Sie nimmt man am besten

gleich bei den ersten Anzeichen eines Infektes bis



von der Apothekerin

- Entleeren Sie Ihre Blase so oft und vollständig wie möglich.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Füße warm bleiben.
- Wechseln Sie Ihre nasse Badekleidung sofort nach dem Schwimmen.
- Schützen Sie beim Fahrradfahren die Harnwege vor Kälte, zum Beispiel mittels wärmenden Sattelschutzes und entsprechender Unterwäsche.
- Reines Wasser oder ungesüßten Tee trinken, denn: Zucker fördert das Wachstum von Bakterien.



Brennnesselkraut und -blätter werden als Frischpflanzensaft getrocknet als Tee oder als Trockenextrakt angewendet.



zu einem maximalen Zeitraum von vier bis sechs Wochen in Form von pflanzlichen Dragees zu sich, um eine ausreichende Wirkung erzielen zu können. Eine eventuelle

Verfärbung des Harns durch die Bärentraubenblätter ist ungefährlich. Ebenso leistet die Cranberryfrucht gute Dienste, um die angeborene Immunabwehr zu unterstützen und die Harnblase widerstandsfähiger gegenüber den krankmachenden Bakterien zu machen.

Nicht neu, aber gut

Die Kamille zählt zu den Allroundern unter den Heilpflanzen und punktet mit ihrer guten entzündungshemmenden Wirkung. Daher sollte sie in keiner Nieren-Blasenteemischung fehlen oder zusätzlich ein bis zwei Tassen Kamillentee pro Tag getrunken werden. Ähnlich wirkt auch die

Schafgarbe. Um bei der Teezubereitung mit heißem Wasser möglichst viele ätherische Öle für die Wirkung zu erhalten, deckt man am besten während des Ziehens die Tasse ab. Wichtig: Kamillenblüten sollten nur in Arzneibuchqualität aus der Apotheke bezogen werden, die auch die erforderliche Wirkstoffkonzentration in der Blüte garantiert.

Apropos Brennnessel ...

Ob ungeliebtes Unkraut, Pflanzenschutzmittel oder Arzneipflanze – die Brennnessel vereint alle diese Eigenschaften.

Brennnesselkraut und -blätter werden – als Frischpflanzensaft getrocknet – als Tee oder als Trockenextrakt in Kapseln und Tabletten angewendet. Im Allgemeinen gut verträglich, sind manchmal jedoch leichte Magen-Darmbeschwerden möglich. Wer unter Wasseransammlung infolge von einer eingeschränkten Herz- oder Nierentätigkeit leidet, sollte auf die Brennnessel eher verzichten.



Noch mehr zum
Thema Bewegungsapparat
lesen Sie unter

www.DeineApotheke.at

Fehlhaltungen Das Zervicalsyndrom

Das Zervicalsyndrom ist ein Sammelbegriff, welcher den erkrankten

Abschnitt der Wirbelsäule – also in diesem Falle die Halswirbelsäule – bezeichnet, aber nichts über Art und Weise von Beschwerden aussagt.

Oberes Zervicalsyndrom

Der Patient klagt über Kopfschmerzen, Schwindel, Seh- und Hörstörungen sowie gelegentlich ein Würge- oder Druckgefühl im Hals. Die Kopfschmerzen werden typischerweise im Bereich des Nackens mit Ausstrahlung in das Hinterhaupt angegeben. Aber auch Schmerzen im Bereich der Stirn- oder Augenhöhlen werden häufig geschildert. Hierzu zählt auch der oft von Schulkindern



Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule sind weitverbreitet. Die Halswirbelsäule (HWS) ist dabei der beweglichste, aber auch stör anfälligste Abschnitt des Achsenorgans.

von Dr. Thomas Schwingenschlögl

beschriebene Kopfschmerz im Stirnbereich. Dieser kommt dadurch zustande, dass Schulkinder häufig über längere Zeit mit nach vorne gebeugtem Kopf und damit nach vorne gebeugter HWS Schreibaufgaben durchführen. Durch diese Fehlstellung und Belastung der Halswirbelsäule wird ein Spannungskopfschmerz ausgelöst, der bei Veränderung der Kopfhaltung meist rasch wieder verschwindet. Leider wird nur in den wenigsten Fällen bei diesem Kopfschmerz an die HWS als Verursacher gedacht.

Forscher gehen davon aus, dass circa 50 Prozent aller Kopfschmerzen und 40 Prozent der Schwindelerscheinungen ihre Ursache in Funktionsstörungen der oberen Halswirbelsäule haben. Da die vorher geschilderten Symptome unspezifisch sind, müssen auf jeden Fall andere Entstehungsursachen ausgeschlossen werden.

Unteres Zervicalsyndrom

Betroffene klagen über Schmerzen, die vom Nacken ausgehen, meist



Alpinamed®
URKRAFT
DER NATUR

Voll im Takt.

Mit MSM und
Kurkuma-
extrakt



einseitig, manchmal beidseitig und in Schulter, Ellenbogen oder bis in die Hand ausstrahlen. Dabei können die Schmerzen im gesamten Verlauf der oberen Extremität oder nur in einem Teilgebiet vorhanden sein. Häufig geben die Patienten Gefühlsstörungen wie eingeschlafene Hände, Kribbeln oder Ameisenlaufen im Handbereich an. Diese Beschwerden werden vor allem beim Aufwachen in der Nacht geschildert. Bei Vorliegen solcher Beschwerden sollte immer an die untere HWS als Auslöser gedacht werden. Wieder müssen andere Strukturen als Ursache ausgeschlossen werden. Denn Erkrankungen im Bereich der Schultergelenke, der Ellenbogen oder das Karpaltunnelsyndrom können gleichartige Beschwerden hervorrufen.

Erfolgreiche Therapie

Mittels geeigneter Untersuchungstechniken muss die Schmerzursache exakt diagnostiziert werden. Eine Reihe von Strukturen wie die Bandscheiben, die kleinen Wirbelgelenke, die Nacken- und Schultergürtelmuskulatur, aber auch Fehlhaltungen der HWS können gleichartige Beschwerden auslösen. Die Therapie erfolgt dann differenziert je nach ihrer Ursache.

Fehlhaltungen als Grundübel

Fehlhaltungen als Ausdruck des mangelhaften Zusammenspiels der Muskulatur sind die häufigsten Ursachen für wirbelsäulenbedingte Beschwerden. Gerade einseitige Belastungen am Arbeitsplatz und die generell abnehmende sportliche Aktivität bewirken eine Über- und Fehlbelastung der HWS. Als Gegenmaßnahme müssen deshalb an erster Stelle entsprechende Übungen für die Wirbelsäule durchgeführt werden. Diese werden erst wirksam, wenn sie täglich mindestens fünf bis zehn Minuten lang durchgeführt werden. Nur durch konsequentes Trainieren können bestehende Fehlhaltungen korrigiert werden.



Alpinamed® MSM *Arthro*

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

- ✓ Zur Gesunderhaltung geforderter Gelenke (durch z. B. Beruf oder Übergewicht)
- ✓ Tipp für Sportler

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Nahrungsergänzungsmittel

Inhalatoren – Teil 2

Pulverinhalatoren

In unserer letzten „DA – Deine Apotheke“ haben wir Ihnen die Dosieraerosole nähergebracht. In dieser Ausgabe geht es um die zweite gängige Art von Inhalatoren: die Pulverinhalatoren.



WIE?

Die derzeit erhältlichen treibgas-freien Pulverinhalatoren sind sehr unterschiedlich, daher ist eine genaue Einschulung vor allem bei der Erstverschreibung sehr wichtig. So gehts:

- Schutzkappe abziehen, je nach Gebrauchsanweisung Inhalator kräftig schütteln.
- Eine Dosis freisetzen – dies geschieht je nach Modell durch Drehen eines farbigen Dosier-ringes, Anstechen einer zuvor eingelegten Kapsel (Handihaler), durch Spannen eines Hebels (Diskus) oder Drücken einer Taste (Novolizer).
- Bevor das Mundstück in den Mund genommen wird, zwei- bis dreimal ruhig und entspannt ein- und ausatmen, anschließend einmal maximal ausatmen, jedoch nicht in das Gerät!
- Das Mundstück luftdicht mit den Lippen umschließen und tief und kräftig einatmen.
- Den Pulverinhalator aus dem Mund nehmen und für ein paar Sekunden den Atem anhalten, danach durch die „Lippenbremse“ oder durch die Nase ausatmen.
- Verschiedene akustische Kontrollgeräusche bestätigen dem Patienten die korrekte Durchführung der einzelnen Schritte.
- Das Mundstück bei Bedarf reinigen und mit der Schutzkappe wieder verschließen.



Was?



Im Unterschied zu den Dosieraerosolen enthalten Pulverinhalatoren kein Treibgas. Der oder die Arzneistoffe werden zu sehr feinem, mikronisiertem Pulver vermahlen, welches mit einem geeigneten Hilfsstoff, zum Beispiel Lactose, kombiniert wird. Grundsätzlich werden nicht wieder beladbare und wieder beladbare Geräte unterschieden.

Warum?

Pulverinhalatoren haben den Vorteil, dass bei der Einatmung nicht – so wie bei den Dosieraerosolen – auf die gleichzeitige Abgabe eines Sprühstoßes geachtet werden muss – ein Schritt, der die meisten Probleme macht. Durch die saugende Inhalation des Wirkstoffes lagert er sich weniger im Stimmbandbereich ab. Dadurch treten auch unangenehme Heiserkeit und Stimmbandprobleme als Nebenwirkungen seltener auf als bei der Verwendung von Dosieraerosolen.

WO?

„Verpackt“ in einem Hilfsstoff kann das Medikament unbeschadet den Weg zur Lunge antreten, wo der Arzneistoff vom Hilfsstoff wieder getrennt zur Wirkung kommt. Voraussetzung dafür ist ein ausreichend starker Luftstrom, den der Patient in der Lage sein muss, einzuatmen. Nach der Inhalation sorgt Abhusten von Schleim, Mund spülen oder etwas Nachtrinken für einen „sauberen“ Hals-Rachenraum.



DA
DEINE APOTHEKE



**NATUR-
HEILKUNDE**

- **Neurodermitis & Co.**

Pflanzliche Unterstützung

- **Heilpflanzen: Sägepalme**

Hilfe bei Prostatabeschwerden



Pflanzen bieten Unterstützung **Neurodermitis, Psoriasis und Co.**

Die Haut leistet uns im Alltag durch ihre verschiedenen Funktionen wichtige Dienste. Doch was tun, wenn sie aus unterschiedlichsten Ursachen juckt, brennt, schuppt, trocken oder verletzt ist?

von Mag. pharm. Stefanie Briganser



Die Haut ist ein sehr vielseitiges Organ. Sie ist nicht nur ein Schönheitsmerkmal, sondern schützt den Körper vor Umwelteinflüssen, scheidet Stoffwechselprodukte aus, hilft die Körpertemperatur zu regulieren und Sinnesreize wahrzunehmen. Ist unsere Haut nicht gesund, kann es zu unangenehmen

Erscheinungen wie leichten Entzündungen, Akne, Milchschorf bei Babys, Neurodermitis oder Psoriasis (Schuppenflechte) kommen. Hier können einige Pflanzen Abhilfe schaffen, indem sie – innerlich oder äußerlich angewendet – Symptome lindern beziehungsweise nach Verletzungen die Wundheilung fördern.



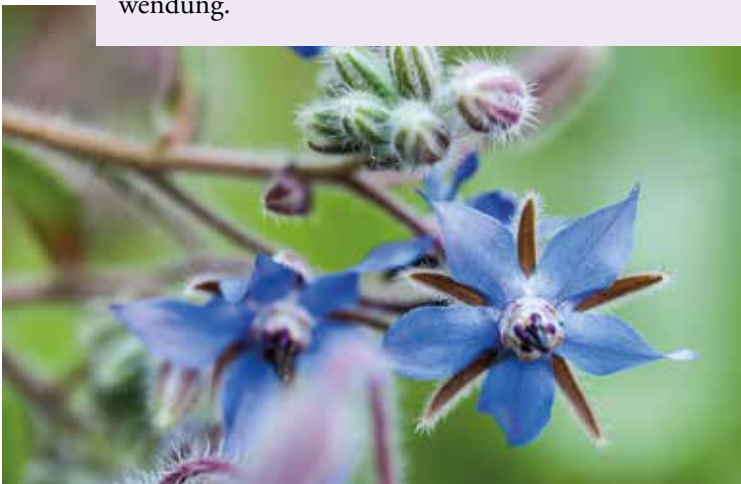
Weitere Tipps
zur Linderung von
Hautkrankheiten unter

www.DeineApotheke.at

HILFE BEI NEURODERMITIS

BORETSCH

Der Boretsch, im Volksmund unter anderem auch Gurkenkraut genannt, ist im nordöstlichen Mittelmeergebiet heimisch, wird heute aber weltweit angebaut. Verwendet werden seine Samen, aus welchen Öl gewonnen wird. Dieses wird äußerlich in Salben und Cremen oder zum Einnehmen verwendet, wobei auch eine Kombination dieser beiden Anwendungsmöglichkeiten in Betracht gezogen werden kann. Wird das Öl innerlich verwendet, sollte die Dosierung mindestens ein Gramm pro Tag betragen, wobei die Einnahme für Schwangere und Stillende nicht geeignet ist. Das Öl wird, wenn es auf die Haut aufgetragen wurde, gut in den hauteigenen Fettfilm aufgenommen und unterstützt so ihre Barrierefunktion. Es enthält viele Omega-3-Fettsäuren, welche zusätzlich zu einer entzündungshemmenden und juckreizstillenden Wirkung beitragen. Außerdem kann es die Zellregeneration fördern und den Hautstoffwechsel anregen. Das Öl ist somit besonders gut für trockene, empfindliche Haut geeignet und findet vor allem bei Neurodermitis und auch Psoriasis Anwendung.



Der Boretsch wird im Volksmund auch Gurkenkraut genannt.



Die Samen der Nachtkerze enthalten Omega-6-Fettsäuren.

Nachtkerze

Die Nachtkerze verdankt ihren Namen der Tatsache, dass sie ihre Blüten in der Dämmerung öffnet und diese im Dunkeln wie eine Kerze leuchten. Sie kommt ursprünglich aus Nordamerika und wurde dort schon von den Ureinwohnern bei Hautproblemen genutzt. Die Pflanze hat sich auch in Europa verbreitet und wächst an trockenen Standorten. Verwendung finden ihre Samen, da ihr Öl Omega-6-Fettsäuren enthält. Unser Körper kann diese Fettsäuren nicht selbst produzieren, daher ist es wichtig, diese von außen zuzuführen, weil sie unter anderem in die Haut aufgenommen werden, dort die Barrierefunktion stärken und vor Feuchtigkeitsverlusten schützen. Ein Teil der Menschen, die an Neurodermitis leiden, kann Omega-6-Fettsäuren wahrscheinlich nicht umwandeln, woraus trockene, juckende und schuppige Haut resultiert. Diese Symptome können mithilfe des Nachtkerzenöls gelindert werden. Verwendung findet das Öl in Cremen und Salben, aber auch als Kapseln zum Einnehmen. Effekte treten hier nach ein paar Wochen ein. Es kann dabei eventuell zu Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Magen-Darm-Probleme kommen. Schwangere und Stillende sollten die Anwendung vor der Einnahme des Öls abklären.





Die Blüten der Ringelblume werden zu Salben, Cremes oder Tinkturen weiterverarbeitet.

Ringelblume

ZUR WUNDHEILUNG

Die Ringelblume bekam ihren Namen vermutlich deshalb, weil sich ihre Samen nach der Blütezeit „einringeln“. Sie ist eine der ältesten Kulturpflanzen und seit dem Mittelalter als Heilpflanze bekannt, allerdings ist ihre Herkunft nicht genau geklärt. Sie wurde früher für die Wettervorhersage verwendet, da sich ihre Blüte nicht öffnet, wenn Regen zu erwarten ist. Arzneiliche Verwendung finden ihre Blüten, welche zum Beispiel in Salben, Cremes oder Tinkturen weiterverarbeitet werden. Ihre Inhaltsstoffe haben entzündliche Effekte und fördern Wundverschluss und -heilung, wodurch die Ringelblume auch bei Unterschenkelgeschwüren Anwendung findet. Bei einer Allergie gegen Korbblütler ist eine Kreuzreaktion mit der Ringelblume möglich, jedoch unwahrscheinlich.

KAMILLE

GENEEN JUCKREIZ & CO.

Die Heilwirkung der Kamille ist seit der Antike bekannt. Sie stammt aus Süd- und Osteuropa und findet sich heute in fast ganz Europa und Westasien. Zum Einsatz kommen die Blüten der Pflanze. Da die Kamille entzündliche und antibakterielle Eigenschaften besitzt, wird sie unter anderem als Salbe, Creme, Tinktur oder Tee für Umschläge verwendet. Sie lindert so bakterielle Hautprobleme wie Akne und kann zum Beispiel bei Juckreiz der Haut, Entzündungen, Abszessen und bei Säuglingen im Windelbereich verwendet werden. Werden Kamilienzubereitungen selbst hergestellt, sollten diese nicht am Auge verwendet werden, da sie eventuell mit Keimen verunreinigt sein können, welche zu Entzündungen der Augen führen können. Die Kamille sollte bei einer Allergie gegen Korbblütler nicht verwendet werden.

GUT BEI HÄMORRHOIDEN

EICHENRINDE

Die Rinde der Eiche wird seit der Antike als Heilpflanze eingesetzt. Die Eiche kommt in ganz Europa vor und wächst häufig in Mischwäldern. Anwendung findet ihre Rinde, welche viele Gerbstoffe enthält. Diese haben auf die Haut eine adstringierende, also zusammenziehende, Wirkung. Daher besitzen Zubereitungen aus der Eichenrinde einen blutstillenden Effekt, Bakterien können schlechter in die Haut eindringen und Nervenreize in der Haut werden abgeschwächt, wodurch ein juckreizstillender Effekt zustande kommt. Verwendet als Fuß- oder Sitzbad beziehungsweise in Form eines Umschlags helfen Extrakte der Eichenrinde gegen leicht entzündliche Hauterkrankungen und bei Problemen der Hämorrhoiden.



Das Wilde Stiefmütterchen kommt bei Milchschorf, entzündlichen Hauterkrankungen, Akne und Juckreiz zum Einsatz.

Stiefmütterchen

BEI AKNE

Das Wilde Stiefmütterchen, auch Ackerveilchen genannt, wächst in Europa und Asien. Ihren Namen verdankt es den dreifarbigen Blüten, wobei das untere stark gefärbte Blatt die Stiefmutter darstellt, die anderen Blütenblätter stellen die Töchter und Stieftöchter dar. Verwendung findet das Kraut der Pflanze – das sind alle Teile mit Ausnahme der Wurzel. Das Stiefmütterchen kommt bei Milchschorf, entzündlichen Hauterkrankungen, Akne und Juckreiz zum Einsatz. Dafür werden häufig Umschläge aus Teezubereitungen hergestellt. Die Herstellung erfolgt, indem 1,5 g des Krauts mit kochend heißem Wasser übergossen oder kalt angesetzt und anschließend aufgekocht werden.

Sägepalme -

hilft bei Prostatabeschwerden



Noch mehr
Heilpflanzen-Wissen
finden Sie unter:

www.DeineApotheke.at

Sägepalme (*Serenoa repens*) ist – wie der Name schon sagt – eine niedrig wachsende Zwergpalme. Sie stammt ursprünglich aus den küstennahen Sumpfgebieten der USA. Ausgehend aus Untersuchungen in den 1980er-Jahren hat sich Sägepalme mittlerweile zu einem Highlight der pflanzlichen Prostatamittel gemeistert.

Verwendet werden die reifen und getrockneten Früchte. Diese enthalten Fettsäuren und so genannte Phytosterole. Vor allem letztere verringern die Bildung von Dihydrotestosteron, welches am Wachstum der Prostata beteiligt ist. Untersuchungen zeigen außerdem, dass Sägepalmextrakte Entzündungen reduzieren und Verkrampfungen im Urogenitaltrakt lösen. Auch wenn

Sägepalme ist eines der populärsten und vielversprechendsten pflanzlichen Prostatamittel. Sie verbessert nicht nur Symptome einer beginnenden Prostatavergrößerung, sondern ist auch ausgesprochen gut verträglich.



von Mag. pharm. Arnold Achmüller

Sägepalme nicht die Größe der Prostata reduziert, so kann diese damit einhergehende Beschwerden wie einen zu schwachen Harnfluss, nächtlichen Harndrang oder das Gefühl einer unvollständigen Entleerung der Blase verbessern. Dies lässt sich auch durch mehrere klinische Studien belegen. Deshalb sind spezielle Extrakte zur Behandlung einer beginnenden gutartigen Prosta-

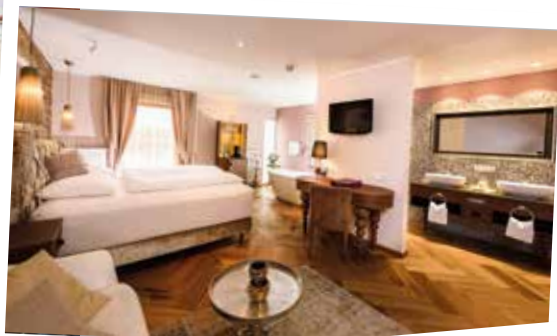
tavergrößerung sogar als pflanzliche Arzneimittel zugelassen.

Sägepalmfrüchte kann man nicht als Tee zubereiten, weil die wirksamen Inhaltsstoffe fettlöslich sind und nicht in einen Teeauszug übergehen würden. Deshalb nimmt man diese am besten in Form von so genannten Dickextrakten als Kapsel oder Tabletten ein. Die empfohlene Tagesdosierung liegt bei 320 mg eines solchen Extraktes. Sägepalmfrüchte sind im Allgemeinen sehr gut verträglich und können folglich auch als Dauertherapie eingenommen werden. Dies empfiehlt sich auch deshalb, da die volle Wirkung erst nach einigen Wochen spürbar wird. Sehr sinnvoll sind auch Kombinationen mit der ebenfalls bei Prostatabeschwerden verwendeten Brennneselwurzel.

Um schwerwiegende Erkrankungen auszuschließen, sollte eine Behandlung mit Sägepalme immer erst nach einer ärztlichen Abklärung erfolgen und regelmäßige fachärztliche Kontrollen folgen.



Die reifen und getrockneten Früchte enthalten Fettsäuren und so genannte Phytosterole.



© Genießerhotel Bergergut

Genießerhotel Bergergut Genuss & Romantik fernab vom Mainstream

Durch die Lage im Dreiländereck Mühltal, Böhmen und Bayern befindet sich das Hotel Bergergut in einer höchst spannenden kulinarischen Ecke Österreichs. Dass das Mühltal nicht nur idyllisches Hügelland, sondern auch Hopfenland ist, verraten die vielen Hopfenfelder, die sich über die gesamte Region erstrecken. Das jetzige Genießerhotel Bergergut war einst Weberei und Landwirtschaft, Familie Pürmayer hat das Haus in den letzten Jahrzehnten zu einem führenden, kleinen, feinen Adults-Only-Hotel entwickelt. Paare, die Zweisamkeit und kreative, verwurzelte Kulinarik suchen, entdecken das familiär geführte Boutique-Hotel als ihre persönliche Lieblingsadresse. Thomas Hofer, 2-Haubenkoch im Bergergut, zählt nicht nur laut Gault Millau zu den größten Hoffnungen der Szene. Bereits am Morgen beginnt für Hotelgäste beim servierten Frühstück

ein kulinarischer Hochgenuss – den krönenden Tagesabschluss bietet das 2-Hauben-Dinner in 6 Gängen im stilvollen Restaurant Culinariat. Dem Küchenchef über die Schultern schauen und dann mit köstlichen Rezepten und praktischen Tipps und Tricks zuhause selbst seine Liebsten verwöhnen: Thomas Hofer veranstaltet ganzjährig zu verschiedenen Themenschwerpunkten Kochworkshops.

Was wäre ein Menü ohne der passenden (Bier-)Begleitung? Hotelgäste haben die Wahl zwischen 40 ausgewählten regionalen, nationalen und internationalen Biersorten. Biersommelier Tamas steht beratend zur Seite und führt bei einer Verkostung durch die Welt der Spezialitäten. Individuelle Suiten, ein feiner Wellnessbereich und die unberührte Naturlandschaft bieten die besten Voraussetzungen, um zur Ruhe zu

„**DA** – Deine Apotheke“ verlost 2 Übernachtungen für zwei Personen samt Halbpension im Genießerhotel Bergergut. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel Bergergut“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.06.2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.*

kommen. E-Bikes, Segways und herrliche Wald-, Rad- & Wanderwege laden zu entschleunigenden Ausflügen ins Grüne.

KONTAKT

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

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

DA
DEINE APOTHEKE

LIFESTYLE

- **Immer sauber bleiben**

Hygiene im Sport

- **Mutter & Kind**

Rund um Babys Schnuller

- **Rätsel & Sudoku**

Vorsicht ist besser als Nachsicht

Achten Sie in diesen Tagen vermehrt auf die folgenden Punkte – so kann dem Spaß im Fitnesscenter, in der Kletterhalle oder beim Schwimmen nichts mehr im Wege stehen:

- Die Hände sind die häufigsten Überträger von Krankheitserregern. Händewaschen ist eine der besten Möglichkeiten, sich vor Krankheit zu schützen. Keime können sich von anderen Personen oder Oberflächen ausbreiten, wenn Sie danach mit ungewaschenen Händen Augen, Nase und Mund berühren.
- Sportkleidung und Handtücher gehören nach jedem Gebrauch in die Waschmaschine. Regelmäßig benutzte Sportausrüstung sollte mindestens einmal in der Woche gereinigt beziehungsweise desinfiziert und am besten an der Luft getrocknet werden.
- Betreten Sie nach dem Sport die Duschräume stets mit Badeschuhen, um Pilzinfektionen zu vermeiden. Durch vorgeschädigte Haut dringen Keime besonders leicht ein. Verwenden Sie immer Ihre eigene Seife und waschen Sie diese gründlich mit warmen Wasser ab.
- Eltern sollten ihre Kinder außerdem ermahnen, keine Handtücher, Kosmetika und Trinkflaschen gemeinsam zu benutzen.
- Zu den Hygieneregeln gehört auch, dass offene Wunden sauber gehalten und abgedeckt werden. Packen Sie Wunddesinfektionsmittel und einen Vorrat an Pflastern in die Trainings-tasche, um schnell reagieren zu können. Es ist wichtig, dass alle auftretenden Hautverletzungen zum frühestmöglichen Zeitpunkt gereinigt und abgedeckt werden, um das Eindringen von Schmutz zu verhindern, der möglicherweise eine Infektion verursachen kann.
- Benutzen Sie das Trainingshandtuch nicht zum Trocknen nach der Dusche, da es vielleicht schon auf einer kontaminierten Oberfläche gelegen ist.
- Vergewissern Sie sich, dass Ihr Sportstättenbetreiber einen Reinigungsplan ausgestellt hat und regelmäßig gereinigt wird.



Fitnesscenter und andere Sportstätten haben wieder geöffnet. Wir haben für Sie die wichtigsten Tipps zur Prävention von Krankheiten und zur Sporthygiene recherchiert.



von Kacheata Eath, PT, MSc

Die gelockerten Maßnahmen nach dem Corona-Lockdown verlangen neben den Handlungsempfehlungen auch eine allgemeine Auffrischung für Hygiene im Sport, denn Sportler sind einem erhöhten Risiko für zahlreiche Infektionen ausgesetzt. Athleten, die in engem Kontakt trainieren, laufen sogar noch mehr Gefahr, sich anzustecken. Infektionen und ihre Symptome wie Fieber und Müdigkeit können die sportliche Leistung beeinträchtigen, indem sie Muskeln schwächen, die Durchblutung des gesamten Körpers verringern und die Betroffenen für andere Verletzungen anfällig machen. Die Aufklärung über Krankheitsvorbeugung und Sporthygiene ist daher von entscheidender Bedeutung, um gesund und fit zu bleiben.

Leichtere Ausbreitung

Infektionen können durch Atemsekrete, Blut oder durch Hautkontakt übertragen werden. Leider können nicht alle



Sportkleidung und Handtücher gehören nach jedem Gebrauch in die Waschmaschine.



Infektionen durch Impfungen vermieden oder verhindert werden. Dieser Weg wäre natürlich die beste Art der Primärprävention, die darauf abzielt, die Entwicklung einer Krankheit zu verhindern, bevor eine Infektion überhaupt auftritt. Daher ist ordentliche Sporthygiene angesagt, die eine Ausbreitung von Bakterien und Viren verringern kann. Die meisten Hautinfektionen werden durch Staphylococcus aureus verursacht. Ein stärkeres Bakterium in derselben Familie, CA-MRSA genannt, ist heute in der Sportgemeinschaft besonders verbreitet. Es ist bekanntermaßen gefährlicher und schwieriger zu behandeln als sein Gegenstück. Bei Sportlern verbreiten sich Infektionen häufiger, wenn Handtücher, Rasierapparate, Seifen, Wasserflaschen geteilt beziehungsweise Geräte oder auch Whirlpools gemeinsam genutzt werden.

Autor **Kacheata Eath, PT, MSc** ist Physiotherapeut und Erfinder des Ganzkörperkonzepts SENSOFIT in Wien.

Wenn Sie Fragen zu diesen Themen haben, können Sie sich gerne an unseren Experten wenden: kacheata.eath@leibesuebung.at
Nähere Infos: www.leibesuebung.at

ZEIT FÜR EIN INNOVATIVES MAGNESIUM



Jetzt probieren!

DAS ERSTE LIQUID! EXPRESS MAGNESIUM

Hoch konzentriert

Sofort trinkfertig

Fruchtiger Geschmack



Umfrage in Apotheken bestätigt*:

96% begeistert der Geschmack

97% werden das Produkt empfehlen

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



Bioelectra®
Mein Apotheken-Magnesium

Rund um Babys Schnuller

Die modernen Schnuller bestehen entweder aus Silikon oder aus Naturkautschuklatex. Beide Materialien haben ihre Vor- und Nachteile:

Latex ist im Vergleich zu Silikon wesentlich reiß- und zugfester und damit besonders geeignet für Kinder, die schon Zähne haben. Einem Latex-Sauger können sie damit nicht so schnell Schäden zufügen. Latex ist aber nicht so hitzebeständig wie Silikon. Durch Sonneneinstrahlung und häufiges Auskochen wird der Latexsauger schneller porös. Silikon ist weicher und eventuell angenehmer für das Baby als Latex. Silikon ist weniger elastisch als Latex und reißt sehr schnell ein, wenn sich erst mal ein Riss gebildet hat. Dann können auch Stücke abbrechen und vom Kind verschluckt werden.

Wie sicher sind die in Österreich erhältlichen Schnuller? Was muss ich bei der Schnuller-Hygiene beachten, und wie gewöhne ich den Schnuller wieder ab? Fragen, auf die Sie in diesem Beitrag Antworten finden ...



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

Latex hat eine bräunliche Färbung, Silikon dagegen ist durchsichtig.

Schadstoffe im Schnuller?

PVC oder flüchtige Schadstoffe sind in Saugern nicht enthalten. In Silikon-schnullern wurde in einer Untersuchung lösliches Platin gefunden, theoretisch könnten dadurch bei gefährdeten Kindern Allergien ausgelöst werden. Ein krebserregen-

der Zusatz (MBT) ist auf dem deutschsprachigen Markt nicht mehr erhältlich. Allerdings sollten Sie bei Auslandsreisen genug Reserveschnuller mitnehmen, denn nicht überall – auch nicht in ganz Europa – hat sich dieser Standard durchgesetzt.

Bloß nicht!

Viele Mütter schlecken den Schnuller ab, bevor sie ihn dem Baby geben – aus Hygienegründen. Damit können

Ein Schnuller kann hilfreich sein, unbedingt notwendig für das Wohl des Babys ist er aber nicht.

Schnullerreinigung

Es gibt drei übliche Methoden, um einen Schnuller zu reinigen.

 **Auskochen:** Bringen Sie in einem kleinen Topf Wasser zum Kochen und legen Sie die Schnuller hinein. Achtung: Der Schnuller muss komplett von Wasser bedeckt sein, deshalb sollten Sie vorher die Luft aus den Hohlräumen drücken und ihn dann vollständig untertauchen.

 Für die Schnullerdesinfektion mit heißem Dampf benötigen Sie ein spezielles Gerät, das Sie im Baby-Fachhandel bekommen: den Vaporisator. Der heiße Wasserdampf desinfiziert gründlich und das Gerät schont durch seine integrierte Zeitschaltung das Material. Wenn man Schnuller nämlich zu lange erhitzt, werden sie schnell klebrig und porös.

 Bei der Kalt-Desinfektion werden die Schnuller in eine Lösung gelegt, der vorher eine Chemikalie zugefügt wurde, die die Keime abtötet. Das Problem bei dieser Methode: Chemische Rückstände können sich am Schnuller ablagern und so vom Baby aufgenommen werden.

aber Pilze (vor allem Soor) von der Mutter auf das Kind übertragen werden. Zwar ist das Risiko nicht besonders hoch, besser ist es dennoch, den Schnuller oder andere Gegenstände, die das Baby in den Mund nimmt, eher abzuwaschen.

Welches Zubehör ist sinnvoll?

Schnullerketten sind eine praktische Erfindung. Aber: Schnullerketten sollten nicht selbst gebastelt werden – es besteht die Gefahr, dass das Kind sich bei Überlänge stranguliert. Ketten, die Sie im Handel kaufen können, unterliegen strengen Normen, was Länge und Material betrifft. Meist bestehen sie aus Holz oder



Stecken Sie nicht den Schnuller Ihres Babys in Ihren Mund! Dabei können Pilze übertragen werden.

Plastik, haben Verschlüsse, die man an der Kleidung des Kindes befestigt, und sie sind nie länger als 22 cm.

Wichtig ist, darauf zu achten, dass sich aus der Kette keine kleinen Einzelteile lösen können, deshalb sollten Sie sie auch unbedingt entsorgen, wenn sie beschädigt ist. Außerdem ist für die Aufbewahrung des Schnullers ein sauberer Behälter von Vorteil, vor allem, wenn man unterwegs ist.

Zahnfehlstellungen bei Schnullerkindern

Überbisse, Kreuzbisse und offene Bisse, vorstehende Eckzähne und Verschiebungen der Backenzähne kommen bei langjährigen Schnullerkindern häufiger vor als bei Kindern, ➔



Zwischen dem 2. und 3. Lebensjahr ist es höchste Zeit, den Schnuller abzugewöhnen!

die nicht lutschen. Bis sich der Kiefer durch die Verwendung eines Schnullers verschiebt, dauert es aber seine Zeit: laut einer skandinavischen Studie zwei Jahre, bis sich Veränderungen am Oberkiefer, und drei Jahre, bis sich Veränderungen am Unterkiefer zeigen.

Das Abgewöhnen des Schnullers

Zwischen dem zweiten und dritten Lebensjahr sollte das Kind – so die Empfehlung von Kieferorthopäden – lernen, auf den Schnuller zu verzichten. Bis zu diesem Zeitpunkt kann das Wachstum des kindlichen Kiefers eventuelle Schäden nämlich noch ausgleichen, danach nicht mehr. Berücksichtigen Sie neben den

kieferorthopädischen Aspekten aber auch, ob es von der momentanen Lebenssituation und Entwicklung gerade ein günstiger Zeitpunkt zum Abgewöhnen des Schnullers darstellt. Belastende Lebensveränderungen wie zum Beispiel Geburt eines Geschwisterchens, Operation, Umzug, Verlust einer Bezugsperson etc. sind keine günstigen Zeitpunkte um den Schnuller abzugewöhnen. Setzen Sie dies dann entweder davor oder danach an.

In der Regel ist das Abgewöhnen ein schwieriges Unterfangen. Als Hilfen bieten sich Geburtstage oder Weihnachten an, wobei der Schnuller sozusagen eingetauscht werden kann. Er kann aber auch zu anderen Zeitpunkten gegen ein Geschenk für

„Große“ eingetauscht werden. Auch feierliche Zeremonien, in deren Verlauf das gute Stück im Garten vergraben wird, sind oft erfolgreich. Am besten ist es, wenn das Kind den Schnuller aktiv hergibt. Schwieriger ist das Abgewöhnen bei Kindern, die an den Daumen lutschen, das kann bis ins Schulalter dauern.

Manchen Eltern fällt es besonders schwer, ihrem Kind den Schnuller abzugewöhnen. Neben den kieferorthopädischen Gründen ist aber auch aus entwicklungspsychologischer Sicht ein überlanger Schnullergebrauch zu vermeiden. Sie halten das Kind unnötig lange in einer jüngeren Entwicklungsphase fest, und blockieren seine Weiterentwicklung.

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

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

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

Aufscheidung Sudoku

ZAHLENRÄTSEL

Ersetzen Sie die Zahlen durch Buchstaben; dabei bedeuten gleiche Zahlen gleiche Buchstaben. Wenn Sie die ersten Buchstaben – von unten nach oben – lesen, ergibt sich das Lösungswort.

- 7 10 11 1 18 9
griech. Mathematiker (300 v. Chr.)
- 2 14 11 14 5 17
Wiener Maler (+ 1884)
- 10 17 3 12 18 7
Hirngespinnst, Schwärmerie
- 1 18 15 5 7 7
Dieneruniform
- 6 14 4 14 4 7
essbare Südfrucht, Einzahl
- 4 14 13 13 14 10
Hauptstadt der Bahamas
- 7 10 5 3 12 14
bestimmter Kontinent
- 4 10 8 8 7 17
natürliches Goldklümpchen
- 4 7 13 13 7 1
Pflanze mit Brennhaaren
- 3 6 7 5 13 17
Offiziersrang
- 13 14 16 5 14 4
Krokusart, Gewürz

MAGISCHE GLEICHUNG

Wenn Sie die „Gleichung“ richtig eingetragen haben, erhalten Sie die Lösung für x.

$$(a-b) + (c-d-e) + (f-g) + (h-i) = x$$

- franz.: Vergebung, Verzeihung
- Golfbegriff
- ital.: Tag
- Abk. f. Radius
- engl.: nein
- Angehöriger eines germanischen Volksstammes
- engl.: Tal (poetisch)
- drittgrößter Strom Afrikas
- germanischer Wurfspieß

x = eine Oper von W. A. Mozart

Lösungswort: _____

Auflösungen

Magische Gleichung:
X = Don Giovanni!
a) Pardon
b) Par
c) giorno
d) R
e) no
f) Vandal
g) dale
h) Neger
i) Ger

Lösungswort: Sonnenblume
1. Euklid
2. Makart
3. Utopie
4. Livree
5. Banane
6. Nassau
7. Europa
8. Neger
9. Nessel
10. Oberst
11. Safran

Zahlenrätsel:

Eucerin®

2+1 GRATIS

AKTIONSZEITRAUM:
15.-28.6.2020



WÄHLEN SIE IHRE **3 LIEBLINGSPRODUKTE**
UND ERHALTEN SIE DAS **GÜNSTIGSTE GRATIS!***

* gültig auf das gesamte Sortiment und nur in teilnehmenden Apotheken

Eucerin® MEDIZINISCHE KOMPETENZ FÜR SCHÖNE HAUT.