

DA

DEINE APOTHEKE



**Erholsamen
Sommer**
mit Ihrer
Apotheke

Frauenleiden

Erste Hilfe bei Scheidenpilz
und Harnwegsinfekt

Endlich Urlaub!

Diese Dinge dürfen in keiner
Reiseapotheke fehlen

Wenn's zwickt ...

Pflanzliche Hilfe für
Muskeln und Gelenke

DAS NEUE ONLINE-PORTAL
ZU UNSEREM MAGAZIN:
„DA - DEINE APOTHEKE“

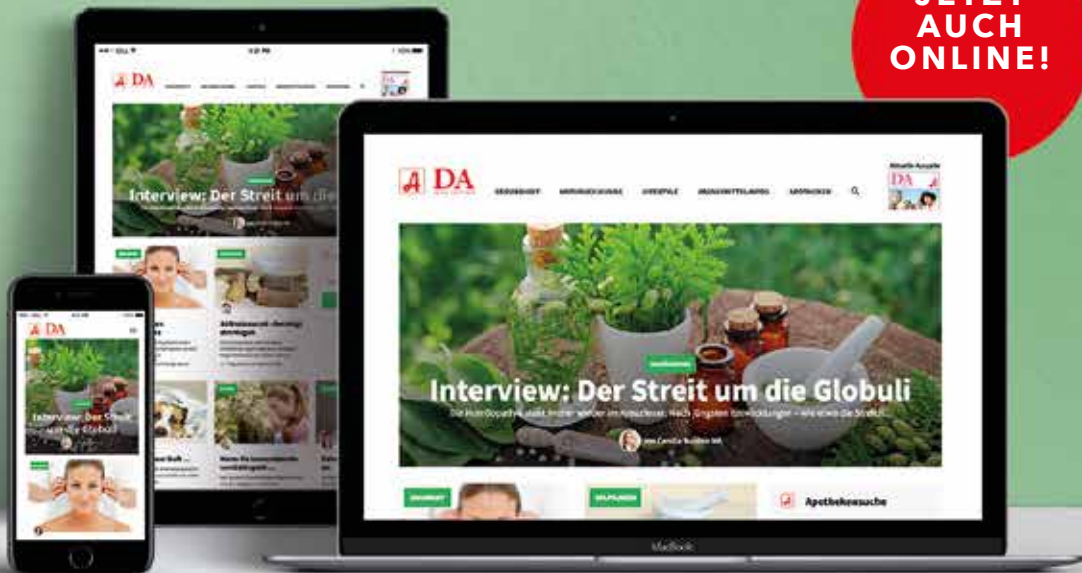
DA
DEINE APOTHEKE

Entspannen war noch nie so gesund!

Die Kompetenz der
österreichischen Apotheker
finden Sie auch im Internet.

www.DeineApotheke.at

**JETZT
AUCH
ONLINE!**



REINKLICKEN & WOHLFÜHLEN

Ihre digitale Plattform für Themen rund um Selbstmedikation,
Naturheilkunde, Lifestyle & Arzneimittelfinfos.

Viele Apotheker-Tipps & Ratschläge
Große Themenschwerpunkte & viele spannende Serien
Komplexe Gesundheitsinfos verständlich erklärt

Mehr unter www.DeineApotheke.at



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

man möchte nie den Tag vor dem Abend loben, doch aktuell sieht es gut aus. Die Verbreitung des Coronavirus hält sich – zumindest in Europa – auf einem guten Level, die Grenzen zu den beliebtesten Urlaubsländern sind wieder geöffnet, die Maskenpflicht wurde bis auf einige Ausnahmen wieder aufgehoben. Österreich kann also aufatmen und hofft natürlich, dass es dabei auch bleiben wird.

Dies ist aber nur die eine Seite der (Gesundheits-)Medaille. Auf der anderen Seite sind jene kleineren Wehwehchen, die zwar keine Pandemie-Auswirkungen haben, aber den Urlaub trotzdem stören können. Abhilfe schafft hier eine gut durchdachte Reiseapotheke – was in ihr enthalten sein sollte, zeigen wir Ihnen in unserer Coverstory ab Seite 10. Auch den richtigen Umgang mit der Sonne wollen wir Ihnen in dieser Ausgabe ans Herz legen – beispielsweise lesen Sie, wie der ideale Sonnenschutz bei Problemhaut aussehen sollte ab Seite 40 und ein paar Hardfacts zum Thema finden Sie auf unseren Panorama-Übersichtsseiten ab Seite 22.

Bei zwei Beschwerden, die sich im Sommer verstärkt zeigen, wollen wir ebenfalls genauer hinsehen: Harnwegsinfekte (ab Seite 16) und Venenleiden (ab Seite 36). Auch hier gilt: Vorsicht ist besser als Nachsicht!

Im Namen des gesamten DA-Teams darf ich Ihnen einen erholsamen und schönen Sommer sowie viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe wünschen.

Ihr Andreas Feichtenberger
Chefredakteur

Das aktuelle Gewinnspiel im Heft:



© Die Seitenalm

Seite 38

*Gewinnen Sie zwei Übernachtungen samt Halbpension im family austria Hotel „Die Seitenalm ****“.*

Inhalt

3 Editorial

6 kurz & bündig

Zinkmangel häufig

Superfood Muttermilch

Apotheken: Anlaufstelle in der Krise

Buchtipps

Gesundheit

10 Endlich Urlaub!

Ich packe meine Reiseapotheke ...

13 Laborwerte

Testosteron

14 Schüßler Salze

Allergien belasten den Alltag

16 Aus dem Gleichgewicht

Harnwegsinfekt & Scheidenpilz

22 Panorama

Sonnige Fakten

24 Tierapotheke

Schilddrüsenüberfunktion

28 Mutter & Kind

Schlafprobleme bei Babys



10 Egal, wohin es geht: vergessen Sie nicht auf eine Reiseapotheke!



16
Nicht schon wieder:
Harnwegsinfekte &
Scheidenpilz



28

Wie viel Schlaf braucht
Ihr Baby wirklich?

Naturheilkunde

32 Unterstützung für Muskeln & Gelenke

Arnika, Beinwell und Co.

35 Heilpflanzen: Rotklee & Soja

Entspannt durch die Wechseljahre

36 Schwere Beine

Hilfe bei Venenproblemen

Lifestyle

40 Sonnenschutz bei Problemhaut

Akne, Rosazea & Co.

43 Rätsel & Sudoku

Gewinnspiel

38 Hotel „Die Seitenalm“



40

Sonnenschutz bei
Rosazea & Co.



35

Wechselbeschwerden
müssen nicht sein

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.



Senioren, Sportler & Co. Zinkmangel

Zink ist unentbehrlich für gute Abwehrkräfte gegen Krankheitserreger. Studien belegen, dass bereits ein leichter Zinkmangel die Anfälligkeit für Krankheiten erhöht. In Zeiten wie diesen sollte daher besonders auf



Einseitige Ernährung mit Fast Food kann zu Zinkmangel führen.

eine ausreichende Zinkversorgung geachtet werden – insbesondere auch im höheren Alter. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass bei Senioren durch eine zusätzliche Zinkaufnahme die Häufigkeit von Infekten gesenkt werden konnte. Aber auch für Kinder ist Zink wichtig, um eine gesunde Entwicklung zu gewährleisten. Eine einseitige Ernährung mit Fast Food und Soft Drinks kann ebenso zu Zinkmangel führen wie Diäten oder eine vegetarische/vegane Ernährung. Ein erhöhter Zinkbedarf besteht bei Schwangeren und Stillenden sowie bei Sportlern. Auch einige Krankheiten wie Diabetes mellitus, Morbus Crohn und Zöliakie oder Neurodermitis können zu Zinkmangel führen; ebenso ein hoher Alkoholkonsum. Als lebensnotwendiges Spurenelement ist Zink unentbehrlich, damit das Immunsystem funktioniert.

Superfood Muttermilch Stillen

Stillen fördert nicht nur die Verbundenheit von Mutter und Kind, sondern vor allem auch die Gesundheit des Neugeborenen beziehungsweise dessen spätere Entwicklung. Eine wichtige Rolle spielen dabei „Humane Milch-Oligosaccharide (HMO)“. Dabei handelt es sich um bioaktive Mehrfachzucker in der Muttermilch. An der Med Uni Graz werden diese aktuell genau erforscht. So konnten die Wissenschaftler bereits HMO im Nabelschnurblut nachweisen – sie finden sich also bereits während der Schwangerschaft im Blutkreislauf der Mutter.

Konzentration und Zusammensetzung von HMO variieren abhängig von Schwangerschaftswoche und genetischen Faktoren, aber auch vom metabolischen Status der Mutter. In einem neuen Forschungsprojekt wird nun untersucht, ob HMO auch das Mikrobiom von Schwangeren beeinflussen und somit bei der ersten Besiedelung des kindlichen Darms durch Mikroben bereits eine wichtige Rolle spielen.



Apotheken Erste Anlaufstelle in der Krise



Zum Ende der Ausgangsbeschränkungen, in denen die Apotheken durchgehend geöffnet waren und die Versorgung der Bevölkerung mit Medikamenten sichergestellt haben, ließ der Österreichische Apothekerverband eine repräsentative Online-Umfrage durchführen. Das Ergebnis:

- Die überwiegende Mehrheit von 78 Prozent hatte in der Krise gute Erfahrungen mit den Apotheken.
- Nur 17 Prozent der Österreicher haben keine Apotheke genutzt.
- Zwei Drittel der Befragten gaben an, dass ihre Arztordination zuletzt nicht wie sonst geöffnet hatte.
- 94 Prozent der Befragten halten es für wichtig, eine Apotheke in unmittelbarer Nähe zu haben. „Es freut uns sehr, dass die Österreicherinnen und Österreicher den enormen Einsatz der Apotheken in diesen außergewöhnlichen Wochen wahrgenommen haben. Mehr denn je weiß man diesen niederschweligen Zugang zum Gesundheitssystem wieder zu schätzen“, so Andreas Hoyer, Vizepräsident des Österreichischen Apothekerverbandes.



**Wirf deine Waage
in den Müll**
Beatrice Drach



2020, Goldegg Verlag
ISBN: 978-3-99060-158-7

In den Medien begegnen uns hochaktive, ranke und schlanke Menschen, die offensichtlich Sportskanonen sind. Diese Bilder setzen viele andere, die oft versucht haben, es ihnen gleichzutun, ebenso unter Stress, wie der tägliche Blick auf die Waage.

Dieses Buch setzt bewusst darauf, den Druck herauszunehmen und alte Gewohnheiten sanft abzulegen. Neben dieser stressfreien Herangehensweise bildet aber auch die richtige Form der Entspannung ein wesentliches Element für dauerhaften Erfolg.

Die Autorin erzählt von eigenen Ups and Downs und Fällen, in denen sie helfen konnte, und bietet viele konkrete Tipps. Leicht und unterhaltsam zeigt das Buch, wie Bewegung wieder Spaß macht.

**DA-
Gewinn-
spiel**

„DA – Deine Apotheke“ verlost 3 x „Wirf die Waage in den Müll“. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel Waage“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.07.2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.*

Buchaktuell

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

VORTEILSABO

GESÜNDER Leben

2-Jahres-ABO*
(20 Ausgaben)

zum Vorteilspreis
von **46,- Euro**



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

Aktion gültig solange
der Vorrat reicht



Bestellungen gerne auch telefonisch
unter 01 3100 700-360

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

MITMACHEN & MIT GLÜCK EINES VON 3 BÜCHERN GEWINNEN

Die heilende Wirkung des Schreibens

Die Ärztin Silke Heimes lädt in diesem Buch dazu ein, sich zwölf Wochen lang täglich 15 Minuten Zeit für die Gesundheit zu nehmen: Jeden Tag erhält man einen konkreten Schreibimpuls, der dabei unterstützen soll, die persönliche Gesundheits- und Glücksformel zu finden. Heimes zeigt, wie man Schreiben gezielt für die Gesundheit einsetzen kann – um gesund zu bleiben oder um Stress abzubauen.



Ich schreibe mich gesund

Prof. Dr. med. Silke Heimes
2020, dtv Verlag
ISBN: 978-3-423-28222-2

Infos zum Gewinnspiel unter:

www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps

**DA-
Gewinn-
spiel**



MEIST GELESEN:

- **Heilpflanzen: Knoblauch**
Schützt die Blutgefäße
- **Händewaschen**
Das ist zu beachten
- **Magen-Darm-Beschwerden**
Behandlungs-Tipps

UMFRAGE DES MONATS

Haben Sie schon einmal die
Gesundheitshotline 1450 angerufen?



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

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.



- **Endlich Urlaub!**

Ich packe meine Reiseapotheke ...

- **Aus dem Gleichgewicht**

Harnwegsinfekte und Scheidenpilz

- **Schlaf, Kindlein, schlaf ...**

Einschlafprobleme bei Babys

Cover-
story

Urlaubszeit Ich packe meine Reiseapotheke

Sommer, Sonne, Urlaubszeit. Egal, ob nah (heuer eher wahrscheinlich) oder fern: Bei den Reisevorbereitungen sollten Sie rechtzeitig an Ihre Reiseapotheke denken. Ihr Apotheker weiß, worauf es ankommt.

von Dipl.-Chem. Michael van den Heuvel





Mit einer Reiseapotheke
sind Sie gut gerüstet für Ihren
Urlaub, egal wo ...

Urlaub machen, am Strand, in den Bergen oder auf den Promenaden einer pulsierenden Großstadt – damit war es in den letzten Monaten „dank“ Corona vorerst vorbei. Reisen in Österreichs Nachbarländer sind seit Anfang Juni wieder möglich, seit Mitte Juni auch nach Italien, Kroatien und Griechenland. Viele haben sich dennoch zur Sicherheit für einen Urlaub zuhause entschieden. Aber auch wenn Sie im schönen Österreich urlauben, darf eine Reiseapotheke nicht fehlen.

Gute Vorbereitung = keine bösen Überraschungen

Falls Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, sollten Sie sich von Ihrem Arzt Verordnungen für ausreichende Mengen ausstellen lassen und diese rechtzeitig in Ihrer Apotheke besorgen. Ihre Reiseapotheke richtet sich nach Ihnen – nach Ihren Erfahrungen aus früheren Zeiten und nach Ihrem Reiseziel sowie Ihren Aktivitäten vor Ort.

Packe, packe ... Reiseapotheke

Das sollte auf keinen Fall fehlen:

Gegen Reiseübelkeit: Wer mit Übelkeit zu kämpfen hat, sollte Dragees oder Kaugummis mit Dimenhydrinat einpacken. Sie helfen rasch, machen aber müde – Vorsicht bei der Autofahrt. Ingwer ist eine pflanzliche Alternative bei leichteren Beschwerden.

Sonnenschutz: Badensee oder Gletscher – die Sonne hat Kraft. Packen Sie viel Sonnenschutz mit hohem Lichtschutzfaktor ein. Nach dem Sonnenbad freut sich die Haut über After-Sun-Produkte. Sollte es dennoch zum Sonnenbrand kommen, lindern kühlende Gele die Beschwerden.

Gegen Verdauungsstörungen: Bei Durchfall lautet die Devise: Flüssigkeit und Mineralstoffe rasch ersetzen. Ihre Apotheke empfiehlt Portionsbeutel mit Zucker und Elektrolyten, die nur noch in abgekochtem, →

Ihre Reiseapotheke richtet sich nach Ihrem Reiseziel sowie den Aktivitäten vor Ort.

zimmerwarmem Wasser aufgelöst werden. Der Wirkstoff Loperamid wirkt schnell, verhindert aber, dass Erreger den Körper rasch verlassen. Tritt kein Fieber auf und ist der Durchfall nicht blutig, ist er eine Option.

Gegen Stiche oder Bisse: Insektenabwehrende Mittel, Repellentien genannt, schlagen Plagegeister in die Flucht. Sie enthalten oft Pyrethrum-Verbindungen, die man aus Chrysanthemen kennt. Darüber hinaus haben sich Produkte mit Diethyltoluamid (DEET) oder Icaridin bewährt. Zusammen mit langen Hemden und Hosen sowie mit festem Schuhwerk sind Sie dann für Wanderungen durch die Natur gut vorbereitet. Und bei Stichen helfen kühlende Gele mit Antihistaminika.

Gegen Alltagsleiden: Auch in der schönsten Zeit des Jahres sind Sie vor Missemphindungen, die Sie aus Österreich kennen, nicht gefeit. Allergien, Migräne oder Rückenbeschwerden können jeden Tag zur Qual machen. Geeignete Medikamente, etwa Antiallergika oder Schmerzmittel, sind unbedingt einzupacken.

Gegen Erkältungen: Klimaanlage, der vermeintlich angenehme Wind am See und nasse Badesachen fordern schnell ihren Tribut. Erkältungen kommen auch in der warmen Jahreszeit vor. Schmerzmittel, ein abschwellendes Nasenspray und ein Hustensaft gehören zur Grundausstattung. Auch ein Fieberthermometer darf nicht fehlen.

Hilfe bei Verletzungen: Auch im Urlaub drohen allerlei Gefahren – von dem scharfkantigen Glassplitter am Seeufer bis zu Ausrutschern in der Küche der Ferienwohnung. In die Reiseapotheke gehören deshalb Heftpflaster, sterile Wundabdeckungen, ein Wunddesinfektionsmittel, eine Schere und eine Pinzette. Wer viel Sport einplant, ist mit Kühl pads, Kompressionsbinden und mit äußerlich aufzutragenden Schmerz gels gut beraten.

Genießen Sie Ihren Urlaub, bleiben Sie gesund!



Checkliste Reiseapotheke

- ☒ Arzneimittel, die Sie individuell benötigen, in ausreichender Menge
- ☒ Medikamente gegen die Reisekrankheit, gegen Durchfall bzw. Verstopfung
- ☒ Insektenschutz (Repellentien)
- ☒ Ohrentropfen bei einem geplanten Tauchurlaub
- ☒ Augentropfen, falls Sie oft unter trockenen Augen leiden
- ☒ Pflaster, Verbandstoffe, Desinfektionsmittel, eine Schere, eine Pinzette, Kühl pads, Schmerz gel
- ☒ Schmerzmittel, die Sie gut vertragen
- ☒ Fieberthermometer
- ☒ Kondome oder die „Pille“ zur Verhütung
- ☒ Sonnenschutz, After-Sun-Produkte, ein Gel bei Sonnenbrand

Testosteron

Serie zum
Sammeln

Testosteron ist das männliche Sexualhormon, das vor allem in den Hoden, zu einem geringen Teil auch in den Nebennieren, gebildet wird. Testosteron ist jedoch nicht nur für die Sexualität wichtig ...

von Camilla Burstein, MA



Referenzwerte

Testosteron ist zuständig für die Entwicklung der männlichen Geschlechtsorgane und die Steuerung der Sexualfunktionen. In der Pubertät führt das Hormon auch zur Ausbildung eines männlichen Erscheinungsbildes: Schultern und Brustkorb werden breiter, der Kehlkopf wächst, die Stimme wird tiefer, die Behaarung nimmt zu, und die Gesichtszüge werden markanter. Darüber hinaus steigert Testosteron das sexuelle Verlangen (Libido), aber auch aggressives Verhalten. In der Pubertät steigt es stark an, ab 20 bis 30 Jahren sinkt es allmählich wieder ab. Da Testosteron neben der Sexualität für viele andere körperliche und psychische Vorgänge zuständig ist, kann ein Testosteronmangel

	nmol/l
Männer*	10–41,6
Frauen*	0,7–2,6

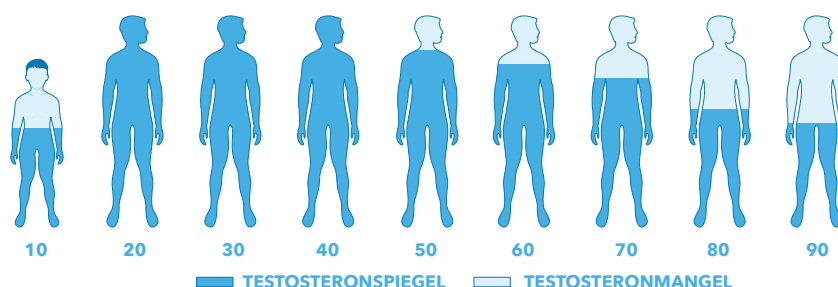
*Quelle Doccheck Flexikon

Frauen auch mit dem Zyklus) und sind morgens meist höher als abends; daher werden oft mehrfach Blutproben entnommen.

Beschwerden und Erkrankungen verursachen, wie etwa Leistungsschwäche, chronische Müdigkeit, Blutarmut usw. Bei Frauen wird Testosteron in den Eierstöcken gebildet und kann ein Ausbleiben des Zyklus oder eine „Vermännlichung“ bewirken. Der Testosteronwert wird bei Verdacht auf hormonelle Krankheitsstörungen, Testosteronmangel, Hoden- oder Eierstockerkrankungen erhoben. Die Testosteronwerte schwanken im Tagesverlauf (bei

Abweichende Werte

Der Testosteronspiegel kann zu hoch sein, wenn das Hormon von Tumoren, etwa der Hoden, Eierstöcke oder Nebennierenrinden, übermäßig produziert wird – oder aber, wenn es als Dopingmittel von außen zugeführt wird. Zu niedrig kann der Testosteronspiegel unter anderem bei Alkoholismus, starker Gewichtsabnahme, Stress, Schädigungen der Hoden, bei Einnahme der Pille oder Erkrankungen wie Morbus Addison sein.



Allergien belasten den Alltag



von Mag. pharm. Susana
Niedan-Feichtinger

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

Schadstoffe belasten unsere Gesundheit. Der Organismus wird – vergleichbar mit einem anfänglich leeren Glas – im Laufe der Lebensjahre mit Belastungen aus Umwelt, Ernährung und psychischen Belastungen mehr und mehr gefüllt. Je nach Lebensweise wird die Belastung insgesamt früher oder später zu groß.

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

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

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

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

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

Der Körper kann Belastungen für einen gewissen Zeitraum und bis zu einem gewissen Pegel kompensieren. Man bezeichnet diesen Vorgang auch als „biologische Toleranz“.

Wird ein gewisser Schwellenwert überschritten, kommt es zur gesundheitlichen Störung.

Das passiert vor allem, wenn das Gleichgewicht zwischen Aufnahme und Ausscheidung nicht mehr aufrechterhalten werden kann und das System erschöpft ist.

Wenn daher die Neigung zu Allergien abgebaut werden soll, dann ist es besonders wichtig, auf die eigene Schadstoffbelastung einzugehen und diese Schritt für Schritt abzubauen. Das braucht Zeit und dauerhafte Betreuung, zum Beispiel durch die regelmäßige Einnahme von Zell Allergie Komplex.

Schüßler Salze ermöglichen eine Absenkung der allergischen Disposition

Schüßler Salze regen den Stoffwechsel an und bauen den Schadstoffpegel langsam ab.

Wichtig sind hierbei die richtige Zusammenstellung und eine langfristige und konsequente Einnahme.

Zell Allergie Komplex enthält diese lang erprobte Mischung aus 7 Schüßler Salzen in jeder Tablette.

Zell Allergie Komplex - bei allergischer Disposition und chronischen Allergiebeschwerden

Zell Allergie Komplex wird erfolgreich bei auftretenden allergischen Beschwerden eingesetzt.

Die möglichen Symptome von Allergien sind vielfältig. Jedenfalls ist das persönliche Wohlbefinden ziemlich beeinträchtigt. Durch die Einnahme der Komplexmischung mit 7 Schüßler Salzen werden die allergischen Symptome rasch gemildert.

Schüßler Salze wirken bei akuten Problemen oft schnell!

Um eine dauerhafte Verbesserung des Problems zu erreichen, ist jedoch eine längerfristige Anwendung unumgänglich.

Zell Allergie zur langfristigen Einnahme

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

Im Übrigen ist die Einnahme von Schüßler-Komplexmitteln mit jeder medizinischen Therapie kombinierbar.

Gerade Menschen mit Allergien können auf Insektenbisse oder Insektenstiche besonders stark reagieren! Dann werden die Quaddeln, die ein einfacher Gelsenstich auslösen kann, besonders groß und jucken über Gebühr.

Sting Away nicht vergessen!

Wie jedes Jahr kommt es im Sommer zu einer vielfältigen Insektenplage. Sting Away pflegt und beruhigt die Haut nach Insektenbissen und -stichen.

Egal, ob beim Urlaub daheim, beim Wandern oder im Strandbad: Insektenstiche sind im Sommer immer wieder ein Problem. In der Dämmerung werden Insekten besonders lästig.

Sting Away ist eine Creme mit hoch verdünnten Mineralstoffen. Dieses kühlende Cremegel beruhigt die Haut. Die Wirkung beruht ausschließlich auf den enthaltenen hoch verdünnten Mineralstoffen! Daher kann Sting Away bereits ab dem Säuglingsalter angewendet werden. Am besten bereits unmittelbar nach dem Stich anwenden und mehrmals täglich eincremen.

Sting Away ist ein wertvoller Reisebegleiter für die ganze Familie – vor allem im Sommerurlaub, aber auch bei Spielplatzbesuchen oder Tagesausflügen sollte es stets mit dabei sein!

Bitte beachten Sie, dass Bienen- und Wespenstiche erhebliche allergische Reaktionen auslösen können und daher ein Arzt zu Rate gezogen werden sollte.

 **Qualitätsprodukt
aus Österreich**

Natürlich mehr Wirkung!



Adler Pharma
SCHÜßLER SALZE



STING AWAY

nach Insektenstichen





Noch mehr
Tipps zum Thema
Harnwegsinfekte finden
Sie unter:

www.DeineApotheke.at

Hilfe bei Harnwegsinfekt & Scheidenpilz Aus dem Gleichgewicht

Harnwegsinfektionen gehören zu den häufigsten Gründen, warum vor allem Frauen sich in ärztliche Behandlung begeben. Bei Harnwegsinfekten wird in den meisten Fällen ein Antibiotikum verschrieben, welches oft die Scheidenflora aus dem Gleichgewicht bringt. Was kann frau in solchen Fällen tun?

von Camilla Burstein, MA





Alpinamed®

URKRAFT
DER NATUR



Kein Tee von gestern!

Unterstützt bei leichten
Harnwegsbeschwerden.

Spült die Harnwege! →



**NEU in der
Apotheke!**

Die Alternative zu herkömmlichen Blasentees:

- ✓ Brennseleextrakt zum Auflösen in Wasser
- ✓ Tassenfertig: einfache Zubereitung
- ✓ Zum kalt oder warm Genießen

Die Anwendung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels in den genannten Anwendungsgebieten beruht ausschließlich auf langjähriger Verwendung. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Einer neuen Studie zufolge haben Vegetarier ein geringeres Risiko für Harnwegsinfekte als Menschen, die Fleisch essen. Das taiwanische Fachblatt „Scientific Reports“ berichtet, dass der hohe Gehalt an Ballaststoffen einer pflanzlichen Kost wahrscheinlich das Überleben von E. coli-Bakterien im Darm erschwert. Diese gelten als Haupterreger von Harnwegsinfekten. Weitere Studien sollen folgen. Vor allem Frauen können ein Lied davon singen, wie schmerzhaft Blasenentzündungen sein können. Sie sind wesentlich häufiger betroffen als Männer. Schuld daran ist die Anatomie: Ihre Harnröhre ist kürzer und der Harnröhrenaussgang nah am After.

Harnwegsinfekt: Wenn es brennt ...

Die typischen Symptome einer Blasenentzündung sind Schmerzen beim Wasserlassen, häufiger, plötzlicher Harndrang. Bei Frauen ohne Risikofaktoren für komplizierte Harnwegsinfektionen, die keine vaginalen Beschwerden wie Juckreiz haben, bei denen kein Fieber und kein Flankenschmerz vorliegt, handelt es sich mit hoher Wahrscheinlichkeit um einen unkomplizierten Harnwegsinfekt. Dennoch sollte im Zweifelsfall ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Komplizierte und unkomplizierte Harnwegsinfekte

Als unkompliziert gilt laut Richtlinien die sporadische oder wiederkehrende Infekte bei nicht-schwangeren, prämenopausalen Frauen ohne bekannte anatomische und funktionelle Abnormitäten des Harntraktes. Als kompliziert werden Harnwegsinfekte bei Schwangeren, Diabetikern, Menschen mit eingeschränktem Immunsystem und bei Männern eingestuft.

Generell gilt: Anzeichen, die für einen unaufschiebbaren Arztbesuch sprechen, sind Nierenschmerzen, Fieber, Übelkeit, schweres Krankheitsgefühl und auch die sichtbare Ausscheidung von Blut im Urin.

Abhilfe bei Harnwegsinfekten

Als effektive Alternative zur Antibiotikatherapie stehen pflanzliche Helfer wie Goldrute, Schachtelhalm und Tausendgüldenkraut zur Verfügung. Bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten haben sich zur Prophylaxe zum Beispiel Bärentraubenblätter bewährt. Extrakte aus



Bei Fieber und starkem Krankheitsgefühl sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Nachgefragt

„Die meisten unkomplizierten Harnwegsinfekte sprechen gut auf pflanzliche Inhaltsstoffe an, die antientzündlich, krampflösend und schmerzlindernd wirken. Fixkombinationen aus Tausendgüldenkraut, Liebstöckl und Rosmarin oder Cranberry mit D-Mannose lindern rasch die unangenehmen Symptome. Wichtig ist auch konsequentes Durchspülen mit Blasen-Nierentees. Bei Tendenz zur Chronifizierung sollte man vorbeugend mehr trinken, nasse Badebekleidung rasch umziehen und nach dem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren.“

Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger
St. Franziskus-Apotheke, Graz



der Großen Kapuzinerkresse und der Meerrettichwurzel weisen desinfizierende Effekte auf. Cranberry-Extrakte und D-Mannose verhindern, dass Bakterien an der Blasenschleimhaut anhaften.

Scheidenpilz: Wenn es juckt ...

Drei Viertel aller Frauen sind zumindest einmal in ihrem Leben von Scheidenpilz betroffen. Vielen fällt es schwer, das Problem offen anzusprechen, da es sich nach wie vor um ein Tabuthema handelt.

Im normalen Scheidensekret finden sich große Mengen an Bakterien – ungefähr 100 Millionen Keime pro

Milliliter. Bei diesen Bakterien handelt es sich in erster Linie um die nützlichen Milchsäurebakterien (Laktobazillen). Im Normalfall liegt der pH-Wert der Scheide unter 4,5 – dieses saure Milieu bietet einen wirksamen Schutz gegen die Besiedelung durch Krankheitserreger wie Bakterien, Pilze oder Einzeller. Durch verschiedene Umstände kann es allerdings zu Veränderungen der Scheidenflora kommen. Eine Scheidenpilzinfektion äußert sich meist mit einem starken Juckreiz oder Brennen im Intimbereich. Häufig klagen die betroffenen Frauen über vermehrten, geruchlosen, krümeligen Ausfluss. Häufiger von einer Scheidenpilzinfektion betroffen sind junge Frauen, zum Beispiel in der Pubertät. Auch für Schwangere sowie für Frauen in den Wechseljahren besteht ein höheres Risiko.

Abhilfe bei Scheidenpilz

Eine häufige Ursache für Scheidenpilzinfektionen ist die vorherige Einnahme von Antibiotika. Sie verändern die mikrobielle Besiedelung der Scheide (Verdrängung der Laktobazillen) und ermöglichen den Pilzen, sich zu vermehren. Auch Medikamente wie Kortison oder Immunsuppressiva können eine Pilzinfektion begünstigen. Vorerkrankungen wie Diabetes, aber auch Stress und psychische Belastungen können für Pilzinfektionen anfällig machen. Für die Behandlung eines Scheidenpilzes stehen gut verträgliche Medikamente zur Verfügung. In der Apotheke gibt es eine ganze Reihe rezeptfreier Pilzmittel. Hochwertige Probiotika können eine gesunde Vaginalflora aufbauen und der Vaginalschleimhaut bei der Regeneration helfen.

Trend Menstruationscup

Menstruationscups erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Ihr Vorteil liegt in der langfristigen Geldersparnis und der Müllvermeidung. Eine Menstruationstasse fängt, wie auch das Tampon, das Regelblut auf. Die Tasse wird entfernt, ausgeleert, abgespült und wieder eingesetzt. Doch wie sieht es mit Infektionen aus? Ist man mit Menstruationstasse anfälliger für Scheidenpilz? Forscher geben Entwarnung – ihr Fazit lautet: Kein erhöhtes Infektionsrisiko bei Anwenderinnen der Menstruationstassen im Vergleich zu anderen Hygieneprodukten. Für bakterielle Vaginosen zeigten Studien sogar ein niedrigeres Infektionsrisiko unter Menstruationstassen als bei Binden. Voraussetzung ist ein sorgfältiger Umgang mit ihnen:

Tipps zur Handhabung

- saubere Hände beim Einführen und Herausnehmen
- nach und vor jeder Periode Menstruationstasse auskochen
- regelmäßiges Ausleeren (ca. alle vier bis zehn Stunden) – nach zehn bis zwölf Stunden steigt sowohl bei Tampons als auch Menstruationscups das Risiko für ein toxisches Schocksyndrom



Juckreiz, Brennen, Intimgeruch?

octenisept® + Vaginal Applikator



Zur Therapie von Scheideninfektionen



Wirkt gegen Bakterien und Pilze¹⁻³



Auch in der Schwangerschaft anwendbar¹⁻⁵



Farblos, einfach und diskret



Download Broschüre



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Schülke & Mayr GmbH, Wien | www.octenidin.at

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

¹ Novakov Mikić & Stojic, 2015; ² Novakov Mikić & Budakov, 2010; ³ Friese et al., 2003; ⁴ Briese et al., 2010; ⁵ Friese et al., 2000



Blasenschwäche:

So bekommen viele Frauen das Problem in den Griff!

Macht sich die Blase beim Niesen, Lachen oder Treppensteigen oft selbstständig? Verspüren Sie häufig den Drang auf die Toilette zu gehen? Für viele Frauen ist hier ein natürlicher Pflanzenextrakt das Mittel der Wahl.

Bei Andrea K. (35) begann es nach der Geburt ihrer Tochter, Silvia P. (58) hat das Problem seit den Wechseljahren – die Rede ist von Blasenschwäche und ihren unangenehmen Folgen. Während Andrea K. in scheinbar harmlosen Alltagssituationen plötzlich Harn verliert und daher Einlagen trägt, kämpft Silvia P. vor allem mit dem nächtlichen Harndrang: „Ich stehe nachts mehrere Male auf, um aufs Klo zu gehen. Es ist einfach mühsam, ich kann überhaupt nicht mehr entspannt durchschlafen!“

Es trifft jede dritte

Was die beiden Frauen berichten, ist ein weit verbreitetes Phänomen: Rund 30 % aller Frauen müssen sich mit ihrer schwachen Blase auseinandersetzen. Oft berichten schon junge Frauen davon, in der Altersgruppe ab 60 Jahren tritt das Problem noch häufiger auf. Die Ursachen: In Folge von Schwangerschaft und Geburt oder aufgrund der hormonel-

len Umstellung in den Wechseljahren sind die Blasen- und Beckenbodenmuskulatur geschwächt. Der Harn kann nicht mehr gut gehalten werden, es kommt zu unfreiwilligem Harnverlust und häufigem Harndrang.

Der Leidensdruck ist groß

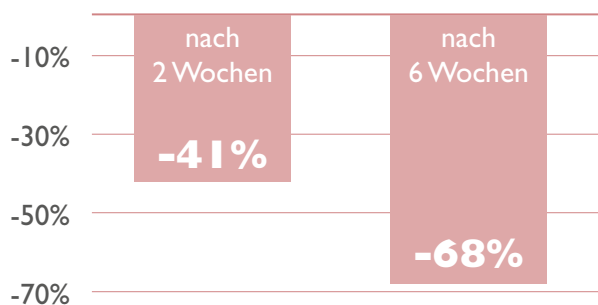
Die Blasenschwäche wird schnell zur großen Last, die den Alltag beeinträchtigt oder sogar den Tagesablauf bestimmt. Frauen berichten, dass sie Freunde lieber zu Hause treffen und längere Autofahrten nach der Möglichkeit eines Toilettenbesuches planen. Selbst die Kleidung wird, wenn auch unbewusst, von der Blase mitbestimmt, denn die Slipeinlage ist ein unverzichtbarer Begleiter und dementsprechend gestaltet sich auch die Wahl der Unterwäsche. Die unangenehme Situation schmälert darüber hinaus das Selbstwertgefühl und wirkt sich selbst auf die Sexualität aus: Viele Frauen empfinden den unfreiwilligen Harnverlust als

unhygienisch und haben dadurch Hemmungen, sich ihrem Partner zu nähern.

Von Wissenschaftlern empfohlen

Die gute Nachricht: Es gibt einen Pflanzenextrakt, der in dieser Situation sehr hilfreich sein kann! Um Blasen-schwäche in den Griff zu bekommen, setzen viele Frauen seit Jahren auf einen Extrakt aus dem steirischen Ölkürbis – und das zu Recht! Die Verwendung spezieller Inhaltsstoffe aus den Kürbiskernen zur Unterstützung der Blasenfunktion gilt als wissenschaftlich anerkannt und ist durch Studien belegt. Bei Frauen (35-84 Jahre) konnten damit die täglichen unfreiwilligen Harnverluste nach einer zweiwöchigen Anwendung um 41 % und nach sechs Wochen sogar um 68 % verringert werden.¹

VERRINGERUNG DER TÄGLICHEN UNFREIWILLIGEN HARNVERLUSTE



Fragen Sie in Ihrer Apotheke

Um Blase und Beckenboden zu stärken, reicht es nicht aus, Kürbiskerne zu knabbern, denn die wertvollen Pflanzenstoffe müssen in einem speziellen Verfahren gewonnen und konzentriert werden. Sie können die hochwirksamen Pflanzenstoffe daher am besten praktisch und unkompliziert in Tablettenform zu sich nehmen. Die positiven Auswirkungen werden langsam und kontinuierlich spürbar, daher ist eine Einnahme über zumindest drei Monate oder länger empfehlenswert.

UNSER TIPP

Um die Beckenbodenmuskulatur fit und belastungsfähig zu erhalten, kann diese gezielt mit Beckenbodentraining gestärkt werden. Bei einer bereits bestehenden Schwächung des Beckenbodens kann man so den Beckenboden wieder in Form bringen. Im Rahmen der Recherche für den Artikel sind wir auf gute Übungen gestoßen: drboehm.at/beckenboden

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

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE STARKE BLASE



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich.

EMPFEHLUNG

✓ Berufsverband
österreichischer
Gynäkologen **BÖG**

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

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

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

Sonnige Fakten

Hautkrebs wird in drei häufige Formen unterschieden: Das Basalzellkarzinom, das Plattenepithelkarzinom und das Melanom. Eines haben alle drei Arten gemeinsam: Ihre Entstehung wird durch UV-Strahlung begünstigt. So schützen Sie sich richtig!

von Camilla Burstein, MA



1

Sonnenseiten

Die Sonne schenkt uns Energie und Lebenslust. Unser Körper bildet Vitamin D, das unser Immunsystem stärkt. Es kommt aber wie bei vielen Dingen auf die Dosis an. Sonnencreme aufzutragen heißt aber nicht, dass man sich unbegrenzt in der Sonne aufhalten kann. Zwischen 11 und 15 Uhr sollte direkte Sonne komplett gemieden werden.

3

Schattenseiten

Sonnenschutz ist nicht nur etwas für sonnige Tage. Wolken halten nur 10 Prozent, Bäume rund 50 Prozent der UV-Strahlung ab. Weder ein bedeckter Himmel noch Baumschatten bedeuten also, dass man auf Sonnenkosmetik verzichten kann.



2

3-H-Regel

Experten empfehlen die „3-H-Regel“ zu beherzigen. Tragen Sie Hemd, Hose und Hut, wenn Sie der Sonne ausgesetzt sind. Ein weißes T-Shirt hat einen Lichtschutzfaktor von rund 10.



4

Am Wasser und am Berg

Genießen Sie auch den Sommer an Österreichs Seen? Vorsicht: Wasser reflektiert UV-Strahlen und verstärkt sie. Sogar in einem Meter Tiefe sind noch 75 Prozent der UV-B-Strahlung nachweisbar.

Pro 1.000 Höhenmeter nimmt die Strahlung der Sonne um circa 10 Prozent zu. Achten Sie daher auch bei mildereren Temperaturen bei Ihrer Bergwanderung auf ausreichend Sonnenschutz!

5

Kinderhaut ist anders

Kinderhaut braucht besonderen Schutz. Sie ähnelt zwar der von Erwachsenen, ihre Schutzbarriere ist jedoch noch nicht ausgereift. Die empfindliche Stammzellenregion liegt näher an der Oberfläche als bei Erwachsenen und ist deshalb UV-Strahlung stärker ausgesetzt.

Achtung: Herpes!

Wussten Sie, dass ein Zuviel an Sonne nicht nur einen Sonnenbrand, sondern auch Fieberblasen hervorrufen kann? Das sich bereits im Körper befindliche Virus wird durch die UV-Strahlen der Sonne stimuliert. Deshalb sollten Sie auch an einen Lippenpflegestift mit hohem UV-Schutz denken.

6

DIE REVOLUTION BEI FIEBERBLASEN



Activir DUO

SCHNELLE & EFFEKTIVE LINDERUNG MIT DER EINZIGARTIGEN ZWEIFACH- WIRKFORMEL BEI FIEBERBLASEN:

- Stoppt die Virenvermehrung
- Bekämpft die Entzündung



GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: Mai 2020. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoffe: Aciclovir und Hydrocortison.



Die ältere Katze zeigt vermehrt Appetit und nimmt dabei trotzdem ab. Sie ist aufgekratzt – vor allem nachts – und ihr Fell erscheint nicht mehr so schön glatt und flauschig wie früher. Eventuell leidet sie öfter unter Durchfall, manchmal kommt auch Erbrechen hinzu. Das sind Anzeichen, dass der Kuscheltiger dringend einem Tierarzt vorgestellt werden sollte. Womöglich leidet das Tier an einer Überfunktion der Schilddrüse.

Die Schilddrüsenüberfunktion oder Hyperthyreose der Katze ist erst seit ca. 30 Jahren bekannt. Seitdem wird sie immer häufiger von Tierärzten festgestellt und ist mittlerweile die häufigste hormonelle

Schilddrüsenüberfunktion Hyperthyreose bei der Katze

***Ständiger Appetit und dennoch Gewichtsverlust:
Hier könnte eine häufige Fehlfunktion der Schilddrüse dahinterstecken.***



von Dr. med. vet. Michaela D'Alonzo

Erkrankung der Katze im mittleren und fortgeschrittenen Alter. Beim Hund kommt sie dagegen fast nicht vor. Dieser leidet wesentlich öfter an einer Unterfunktion der Schilddrüse.

Die Krankheitsursache ist bis heute nicht genau bekannt. Unter Verdacht stehen bestimmte chemische Substanzen mit hormonähnlicher Wirkung, die in der Umwelt zu finden sind und über das Futter aufgenommen werden.

Einfache Diagnose

Es kommt zu einer meist gutartigen Vergrößerung der Schilddrüse (Schilddrüsenadenom) und einer vermehrten Ausschüttung der Schilddrüsenhormone Thyroxin (T4) und Trijodthyronin (T3). Das Überangebot an diesen Hormonen bewirkt, dass sämtliche Körperfunktionen massiv angeregt werden.

Wird die Schilddrüsenüberfunktion der Katze nicht frühzeitig erkannt und behandelt, kommt es zur nachhaltigen Schädigung der Organe. Insbesondere Herz und Nieren leiden, und ein eventuell auftretender Bluthochdruck kann auch zur Erblindung durch Einblutungen in die Netzhaut führen. Grundsätzlich ist die Diagnosestellung meist relativ einfach: Man kann den Spiegel des Schilddrüsenhormons Thyroxin im Blut bestimmen. Liegt dieser über dem Referenzwert, so liegt eine Schilddrüsenüberfunktion

vor. Im Frühstadium der Erkrankung kann es sein, dass dieser Wert noch im oberen Normbereich liegt. Dann lässt man einen zweiten Schilddrüsenwert bestimmen oder nimmt zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal eine Blutprobe.

Wichtig ist, dass zugleich auch die anderen „Organwerte“ im Blut bestimmt werden, da durch den veränderten Stoffwechsel häufig auch die Leberwerte erhöht sind, und es für die Therapie entscheidend ist, dass die Nierenfunktion gut überwacht wird.

Die Untersuchung der Schilddrüse sowie die Blutdruckmessung sind in der tierärztlichen Praxis Bestandteil des Senioren-Check-up bei Katzen. Eine solche Untersuchung wird ab einem Lebensalter von 8 bis 10 Jahren empfohlen.

Schilddrüsenüberfunktion ist die häufigste hormonelle Erkrankung bei Katzen im mittleren und fortgeschrittenen Alter.



Leidet Ihre Katze an plötzlichem Gewichtsverlust, Durchfall oder Erbrechen sollten Sie sie unbedingt untersuchen lassen.

Therapie mit Tabletten

Die Behandlung der Hyperthyreose erfolgt in der Regel mit Tabletten. Sie werden je nach Fall ein- oder zweimal täglich verabreicht und bewirken eine Hemmung der übermäßigen Produktion des Schilddrüsenhormons Thyroxin. Die Behandlung muss lebenslang fortgesetzt werden. Falls die Tabletten-gabe überhaupt nicht funktioniert, gibt es die Möglichkeit, eine Salbe anfertigen zu lassen, die auf die unbehaarte Ohrmuschelinnenseite aufgetragen wird.

Nach ca. drei bis vier Wochen erfolgt dann die nächste Blutuntersuchung, um die individuell richtige Dosierung herauszufinden und um Blutbild, Leber- und Nierenwerte zu kontrollieren. Nebenwirkungen der medikamentösen Therapie sind selten und – wenn sie auftreten – meist nur vorübergehend (zum Beispiel Müdigkeit oder Erbrechen).

Eine weitere Behandlungsoption stellt die Radiojodtherapie dar. Sie wird nur während eines stationären Aufenthaltes in einer Klinik durchgeführt. Katzen bekommen ein radioaktives Jodisotop in die Vene injiziert, das sich kurzzeitig im überaktiven Schilddrüsengewebe anreichert und es schrumpfen lässt. Der gesunde Teil der Schilddrüse wird nicht geschädigt. Sobald die Katze keine radioaktiven Substanzen mehr ausscheidet, darf sie wieder nach Hause und ist geheilt; das heißt, sie muss dann keine Medikamente mehr bekommen.



Herz-Kreislaufprobleme

Ursachen und Tipps

Alles dreht sich, das Herz rast, es wird einem schwarz vor Augen! Klassische Symptome einer Kreislagschwäche. Um den Körper bei Herz- und Kreislafproblemen sanft zu seinem natürlichen Gleichgewicht zurückzuführen, eignen sich als Unterstützung homöopathische Komplexmittel.

Eine mehr oder weniger leichte Herz-Kreislafschwäche ist wohl vielen bekannt – vor allem jenen Menschen, die unter einem sehr niedrigem Blutdruck leiden. Dann wird das Gehirn nämlich nicht ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt und es kommt zum Schwindel. Umgekehrt setzt aber auch ein chronisch erhöhter Blutdruck dem Herz-Kreislaf-System zu. Oder: Über längere Zeit zu wenig Flüssigkeit zu sich genommen und schon hat man das Gefühl, „die ganze Welt dreht sich“, da unser Körper austrocknet und das Blut im Körper langsamer fließt, wodurch die Nährstoffversorgung im Körper abnimmt.

In unseren westlichen Industrieländern trägt auch kalorien- und fettreiche Ernährung kombiniert mit Bewegungsmangel entscheidend zur Entstehung von Herz-Kreislaf-Problemen bei.

Lebensstil ändern

Treten Beschwerden wie Schwindel, Herzasen oder Schweißausbrüche wiederholt auf, ist auf jeden Fall ein Arzt aufzusuchen, um die Ursache abzuklären. Liegt eine Grunderkrankung vor, muss diese entsprechend behandelt werden.

Gilt es einfach den Kreislaf anzukurbeln und das Herz-Kreislafsystem zu stärken, ist oft schon mit Lebensstiländerungen viel geholfen. Allen voran heißt es dann, sich regelmäßig zu bewegen. Bewegungsmangel ist die häufigste Ursache dafür, dass der Kreislaf sprichwörtlich zusammenbricht. Ideal angeregt wird er etwa durch sanfte Ausdauersportarten wie Radfahren oder schwimmen, für die ältere Generation reicht auch schon ein flotter Spaziergang. Zudem soll auf eine ausgewogene Ernährung geachtet und ausreichend getrunken werden – allen voran Wasser und ungesüßter Tee. Auf Nikotin

Entgeltliche Einschaltung

und Alkohol sollte verzichtet werden. Sehr hilfreich sind Wechselduschen, weil warmes Wasser die Blutgefäße erweitert und kaltes sie wieder zusammenziehen lässt – das stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Kraft der Natur nützen

Homöopathische Arzneimittel, die die körpereigenen Selbstheilungskräfte aktivieren und stärken, erweisen sich als sehr wirksam. Idealerweise greift man da zu sogenannten homöopathischen Komplexmitteln, da diese gleich mehrere wertvolle aufeinander abgestimmte Inhaltsstoffe enthalten und so ein breites Beschwerdespektrum abdecken:

- Bei Herzschwäche und unregelmäßigem Puls ist etwa der Weißdorn ein wirkungsvoller Helfer.
- Die Wirkstoffe im Kampfer unterstützen bei einer Kollaps-Neigung.
- Tabak bewährt sich besonders bei Schwindelzuständen – auch wenn diese mit Übelkeit oder drückenden Kopfschmerzen verbunden sind.
- Herzklopfen, Herzasen und Herzschwäche lässt sich mit der natürlichen Kraft der Nieswurz effektiv entgegenwirken.

Körper hilft sich selbst

Solche homöopathischen Komplexmittel können als Unterstützung bei akuten Beschwerden kurzfristig eingesetzt werden, es ist aber auch eine dauerhafte Anwendung möglich, da die Homöopathie bei exakter Anwendung keine Nebenwirkungen verursacht. Um die ideale Wirkung zu erzielen, sollte allerdings zehn Minuten vor und zehn Minuten nach der Einnahme nicht gegessen und getrunken werden. Die Tropfen direkt auf die Zunge geben und im Mund verteilen. Nicht sofort schlucken! Wenn man sie verdünnt einnimmt, dann nur mit sehr wenig Wasser.

Wussten Sie,...

...dass die Homöopathie in Österreich zu den beliebtesten komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden zählt? Laut einer aktuellen Umfrage verwendet jeder zweite Österreicher ab 15 Jahren homöopathische Heilmittel.*

* APA – Austria Presse Agentur, 2016

Entgeltliche Einschaltung



Qualität aus
Österreich.

Herz-Kreislauf natürlich unterstützen

Sowohl bei erhöhtem als auch bei niedrigem Blutdruck ist es allgemein sinnvoll, das Herz-Kreislaufsystem zu stärken.

Betroffene vertrauen hier auf Herz und Kreislauftropfen von ApoZema® – die sanfte Hilfe bei:

- Kreislaufstörungen
- Schwindelzuständen
- Leichten Herzbeschwerden

APOZEMA® homöopathisch. natürlich. sicher.

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

Schlafprobleme bei Babys **Schlaf Kindlein, schlaf ...**

Verbinden Sie das Schlafen-
legen Ihres Kindes mit etwas
Gemütlichem, zum Beispiel
einem Bad.



Schlaf ist die natürliche Erholungsphase für Körper und Geist. Auch für Babys ist Schlaf von großer Bedeutung. Ihr Kind will nicht ein- oder durchschlafen? In dieser Ausgabe erklären wir Ihnen, wieviel Schlaf Ihr Baby braucht und warum es häufig aufwacht.



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

Teil 1





Schlaf entspannt und schafft neue Energien. Das Gehirn verarbeitet während des Schlafs die verschiedenen Eindrücke und Erlebnisse des Tages, unter anderem, indem es Träume produziert. So müde, abgespannt und gestresst man nach einer Nacht mit zu wenig Schlaf sein kann, so ausgeruht, erholt und voller Energie ist der Mensch nach einer gut durchgeschlafenen Nacht. Dies gilt für Erwachsene, Kinder und Säuglinge gleichermaßen. Daher ist es in jeder Hinsicht sinnvoll, wenn Eltern darauf bedacht sind, dass ihr Baby viel und gut schläft. Der Schlaf ist für das allgemeine Befinden des Babys von großer Wichtigkeit. In der Nacht werden mehr Wachstumshormone freigesetzt als tagsüber. Der

Schlaf ist also auch für das Wachstum und die Entwicklung des Kindes von Bedeutung.

Tipps fürs Einschlafen

- Verbinden Sie das Schlafenlegen Ihres Kindes mit etwas Gemütlichem. Singen Sie ihm etwas vor, ziehen Sie eine Spieluhr auf, massieren Sie es, baden Sie es vor dem Zubettgehen usw.
- Halten Sie feste Bettgehzeiten ein.
- Bringen Sie Ihr Kind nie „zur Bestrafung“ ins Bett.
- Ihr Kind muss nicht sofort einschlafen. Lassen Sie das Kind im Bett zur Ruhe kommen.

Wie viel Schlaf sollte ein Kind bekommen?

Das Schlafbedürfnis Neugeborener ist sehr unterschiedlich, sie können bis zu 16 Stunden täglich schlafen. Anfangs wachen sie meist alle zwei bis drei Stunden auf, um zu trinken. Ab einem Alter von etwa vier Monaten verlängern sich die Schlafperioden eines Säuglings. Bis zum Alter von etwa einem Jahr schlafen Babys in der Regel bis zu sechs Stunden durch. →

Bessere Heilungschancen durch regelmäßige Brustkrebs-Früherkennung



Früh erkannter Brustkrebs bedeutet eine schonendere Behandlung und bessere Heilungschancen.

Frauen ab 40 können im Rahmen des Österreichischen Brustkrebs-Früherkennungs-

programms alle zwei Jahre zur Früherkennungs-Mammografie gehen. Die e-cards von Frauen zwischen 45 und 69 Jahren sind automatisch dafür freigeschaltet. Frauen zwischen 40 und 45 Jahren und ab 70 können sich zum Programm anmelden, wenn sie daran teilnehmen möchten.

„In Österreich erkranken pro Jahr über 5.000 Frauen an Brustkrebs. Wird dieser früh genug erkannt, sind die Chancen auf Heilung wesentlich besser. Ich kann daher alle Frauen nur ermutigen, sich über das Früherkennungsprogramm zu informieren“, sagt Dr.ⁱⁿ Marianne Bernhart, die programmverantwortliche Medizinerin.

jederzeit, unabhängig vom Alter, zur Mammografie zugewiesen werden.

Ich mach's! Mir zuliebe.

Frauen von 45 bis 69 Jahren: Die Freischaltung der e-card für die Brustkrebs-Früherkennung erfolgt automatisch alle 2 Jahre.

Frauen von 40 bis 45 bzw. ab 70 Jahren: Die Teilnahme am Brustkrebs-Früherkennungsprogramm ist nach Anmeldung möglich. Die e-card Freischaltung erfolgt dann ebenfalls alle 2 Jahre.

Information zum Brustkrebs-Früherkennungsprogramm

- Kostenlose Serviceline: Tel.: 0800 500 181, Mo–Fr 08:00 bis 18:00 Uhr
- www.früh-erkennen.at

Sagen Sie es weiter:
Brustkrebs-Früherkennung
kann Leben retten.



Gehen Sie regelmäßig alle 2 Jahre zur Früherkennungs-Mammografie!

Internationale Studien empfehlen alle 2 Jahre zur Brustkrebs-Früherkennung zu gehen. Wenn es etwa bei Beschwerden medizinisch notwendig ist, kann jede Frau von ihrer Vertrauensärztin/ihrer Vertrauensarzt



Ein Baby, das schreit, braucht seine Eltern und die Gewissheit, dass es nicht alleine ist.

Kleinkinder im Alter von einem bis fünf Jahren schlafen etwa zwölf Stunden. Kinder im Vorschulalter können immer noch einen Schlafbedarf von zehn bis zwölf Stunden aufweisen. Schulkinder haben ein Schlafbedürfnis von zehn Stunden. Im Prinzip gilt dies bis zum Erwachsenenalter. Schlafbedürfnis, Schlaf- und Tagesrhythmus sind höchst individuelle Eigenschaften. Schläft Ihr einjähriges Kind nur etwa zehn von 24 Stunden und ist ansonsten gesund und fröhlich, dann fehlen ihm die zwei Stunden Differenz zum Durchschnitt sicher nicht. Bevor Sie sich über den von der Norm abweichenden Schlafrhythmus Ihres Kindes Sorgen machen, vergleichen Sie diesen mit den Schlafgewohnheiten naher Verwandter oder mit Ihrem eigenen als Kind. Es kann sein, dass sich hier Ähnlichkeiten feststellen lassen.

Mein Baby wacht in zweistündigen Intervallen auf, was kann ich tun?

Ein Neugeborenes hat einen erhöhten Nahrungsbedarf und wacht ganz natürlich – auch nachts – alle zwei bis drei Stunden auf, um zu trinken. Normalerweise verlängern sich die Schlafintervalle mit der Zeit. Ab

einem Alter von etwa fünf Monaten ist Stillen in der Nacht eigentlich nicht mehr nötig. Viele Säuglinge mögen jedoch am liebsten nachts gestillt werden. Möchten Sie Ihr Baby in der Nacht nicht mehr stillen (in der Regel

lässt sich dieser Wunsch erst umsetzen, wenn das Baby älter als fünf Monate ist), können folgende Rituale hilfreich sein: Machen Sie kein Licht an, wenn das Baby aufwacht. Spielen Sie nicht mit ihm und sprechen Sie so wenig wie möglich beziehungsweise nur leise zum Beruhigen mit ihm. Ist das Baby nass, wickeln Sie es mit so wenig Aufwand wie möglich. Es ist von Vorteil, dem Baby gar nicht erst beizubringen, dass man zum Einschlafen unbedingt die Brust oder ein Fläschchen braucht. Dies mag etwas hart klingen, aber es bewirkt, dass das Baby sich schnell daran gewöhnt, dass die Nacht zum Schlafen da ist.

Mein Baby weint nachts, soll ich es schreien lassen?

Nein! Ein Baby, das schreit, braucht seine Eltern. Allein Ihre Anwesenheit gibt Ihrem Baby Geborgenheit. Oft reicht es, wenn Sie es ein wenig streicheln und beruhigend mit ihm sprechen, damit es sich geborgen fühlt. Ein weinendes Kind braucht die Gewissheit, dass es nicht allein ist. Wenn ein Kind schreit, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass es unbedingt etwas zu essen braucht oder unterhalten werden muss. Gehen Sie aber auf alle Fälle sicher, dass Ihr Baby nicht schreit, weil es krank ist oder Schmerzen hat.

Mehr zu diesem Thema in der nächsten Ausgabe „DA – Deine Apotheke“!

- **Wenn's zwickt ...**

Pflanzliche Hilfe für Muskeln & Gelenke

- **Heilpflanzen: Rotklee**

Entspannt durch die Wechseljahre

- **Schwere Beine**

Hilfe bei Venenproblemen



Arnika, Beinwell, Chili & Co. **Unterstützung für Muskeln und Gelenke**

Muskeln, Gelenke und Knochen sind wichtige Bausteine des Körpers. Sie verleihen ihm Stabilität, Beweglichkeit und Schutz. Kommt es in diesen Bereichen zu Problemen, gibt es einige Heilpflanzen, die Linderung verschaffen können.



von Mag. pharm. Stefanie Briganser

Zu Muskel- und Gelenkbeschwerden kann es aus den verschiedensten Gründen kommen. Dazu zählen unter anderem Bewegungsmangel, verschiedene Umwelteinflüsse wie Nässe und Kälte, Erkrankungen wie Rheuma oder Gicht, Verletzungen, Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen etc. Dabei äußern sich Muskelbeschwerden häufig in Form eines Muskelkaters, Krämpfen oder Verspannungen. Gelenkbeschwerden führen hingegen beispielsweise zu Schmerzen, Schwellungen und schlechter Beweglichkeit. Neben Maßnahmen wie gelenkschonender Bewegung wie Radfahren und Schwimmen beziehungsweise stärkenden Übungen sowie Massagen oder Wärmetherapie können verschiedene pflanzliche Zubereitungen Beschwerden lindern.

BEINWELL

Die Bezeichnung Beinwell leitet sich von der Bedeutung „der den Gebeinen gut tut“ ab. Die Pflanze wird seit über 2.000 Jahren als Heilpflanze verwendet. Sie ist in Europa, Sibirien, Nordamerika und Asien beheimatet. Der Beinwell wurde schon sehr früh bei Knochenbrüchen, Verrenkungen oder Gelenksbeschwerden eingesetzt. Verwendung findet die Wurzel der Pflanze, da diese reich an Wirkstoffen ist. Ihre Extrakte werden in Form von Salben und Umschlägen verwendet, wodurch leichte Entzündungen und Schmerzen gemindert werden. Somit sind Zubereitungen aus dem Beinwell hilfreich bei leichten Sportverletzungen wie Verstauchungen, Prellungen, Gelenkschmerzen und bei Muskelschmerzen beispielsweise im Rücken. Weiters kann bei beginnender Arthrose Beinwell in Kombination mit der Standardtherapie Beschwerden in oberflächlichen Gelenken mindern. Beinwell sollte nicht eingenommen werden, und es sollten keine Zubereitungen selbst hergestellt werden, da giftige Inhaltsstoffe des Beinwells zu Leberschäden führen und Krebs begünstigen können. In Fertigpräparaten aus der Apotheke sind die enthaltenen Extrakte jedoch so aufbereitet, dass die giftigen Stoffe einen bestimmten Grenzwert nicht überschreiten.

*Arnika hilft bei
Verstauchungen,
Prellungen & Co.*



Arnika

Arnika wird seit dem 17. Jahrhundert bei Verletzungen eingesetzt. Die Pflanze kommt in ganz Europa auf Gebirgswiesen vor und steht unter Naturschutz. Zusätzlich wird Arnika in Europa als Arzneipflanze angebaut. Verwendet werden die Blüten, welche unter anderem als Salben oder Tinkturen verarbeitet werden. Diese führen zu einer Schmerzlinderung und wirken entzündungshemmend. Es wird vermutet, dass der entzündungshemmende Effekt von einem Inhaltsstoff ausgelöst wird, welcher die Bildung von entzündungsauslösenden Stoffen hemmt. Daher wird Arnika bei Schwellungen, Verstauchungen und Prellungen verwendet. Als Nebenwirkung kann die Anwendung von Arnika auf der Haut zu allergischen Reaktionen wie Rötungen, Reizungen und kleinen Bläschen führen. Arnika ist in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie für Kinder unter 12 Jahren nicht geeignet. Er sollte bei einer bestehenden Korbblütlerallergie nicht verwendet werden. Außerdem ist ein Kontakt mit den Augen und offenen Wunden zu meiden.



Weitere Tipps
zur Linderung von
Gelenksproblemen

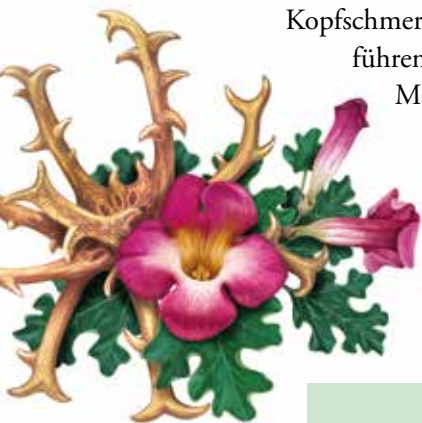
www.DeineApotheke.at



Teufelskralle

Die Teufelskralle wächst ausschließlich im Südwesten Afrikas und wird schon seit langer Zeit gegen leichte Schmerzen und Entzündungen eingesetzt. Daher findet sie bei leichten Nacken-, Rücken- und Muskelschmerzen, Morgensteifigkeit, Sehnen- und Gelenkschmerzen sowie rheumatischen Beschwerden Anwendung. Verwendung findet dabei ihre Wurzel. Diese wird am besten als Fertigarzneimittel verwendet, da in Teezubereitungen der nötige Wirkstoffgehalt nicht erreicht wird. Da die Wirkung erst nach ein paar Wochen eintritt, ist sie für akute Schmerzen nicht geeignet. Die Einnahme der Teufelskralle kann zu Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall,

Kopfschmerzen oder Schwindel führen. Sie sollte nicht bei Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür sowie bei Gastritis verwendet werden, da die Magensaftsekretion erhöht wird.



WEIHRAUCH

Beim Weihrauch handelt es sich um das Harz des Weihrauchbaums. Es wird gewonnen indem der Stamm beziehungsweise die dickeren Äste angeritzt werden. Dabei tritt weißer, zähflüssiger Milchsaft aus, welcher an der Luft zum Trocknen gelassen wird. Die Pflanze ist in Somalia und im südarabischen Raum beheimatet, sie wird im Oman sowie in Nordost- und Mittelindien kultiviert. Weihrauch wirkt entzündungshemmend, schmerzstillend und antiarthritisch, wodurch es zu einer Verbesserung von Schmerzen, Schwellungen und Gelenksteifigkeit kommt, daher sind Salben und Präparate zum Einnehmen vor allem bei rheumatischen Beschwerden geeignet. Bei der Einnahme von Weihrauchpräparaten kann es selten zu Magen-Darm-Beschwerden, allergischen Reaktionen oder Juckreiz kommen.

Cayennepfeffer

Die Extrakte des Cayennepfeffers werden gegen Nerven- und Muskelschmerzen sowie Verspannungen verwendet. Sein Inhaltsstoff wirkt, indem ein Rezeptor der zur Wahrnehmung von Schmerzen führt, unempfindlich gemacht wird. Dieser Rezeptor leitet auch Hitzesignale über die Haut in das Gehirn weiter. Durch diese Signale erwärmt und rötet sich die Haut dort, wo eine Salbe, ein Pflaster oder eine flüssige Zubereitung aufgetragen wird. So kommt es zu einer verstärkten Durchblutung, wodurch Muskelschmerzen und Verspannungen gelindert werden. Dabei setzt die wärmende Wirkung sofort, die schmerzstillende Wirkung mit etwas Verzögerung ein. Vor der Verwendung von entsprechenden Präparaten bei Nervenschmerzen sollte ein Arzt konsultiert werden. Nach der Verwendung einer Zubereitung mit Cayennepfeffer sollten die Hände gewaschen oder zum Auftragen Handschuhe verwendet werden, außerdem sollte nichts in Augen oder Nase gelangen. Eine Anwendung ist für Kinder nicht geeignet, und es sollte keine Anwendung auf verletzter oder gereizter Haut erfolgen.



Rotklee & Soja – entspannt durch die Wechseljahre

Die Einnahme von Isoflavonen aus Rotklee und Soja ist eine milde Therapieoption, um Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen in den Wechseljahren zu reduzieren.



von Mag. pharm.
Arnold Achmüller



Hitzewallungen
und Stimmungsschwankungen im
„Wechsel“ müssen
nicht sein.

Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen und Schlafprobleme gehören zu den typischen Symptomen in den Wechseljahren, welche bei Frauen ab dem 50. Lebensjahr auftreten. Ursache ist die verminderte Freisetzung wichtiger Hormone wie Östrogen und Progesteron, welche im Körper an zahlreichen Funktionen beteiligt sind.

Von außen zugeführte, so genannte Isoflavone bieten hierbei eine Lösung, da sie im Körper eine leicht östrogenartige Wirkungen entfalten. Isoflavone kommen in vielen Pflanzen vor; besonders häufig sind diese in Rotklee und Soja zu finden. Das Besondere an den Isoflavonen in Rotklee und Soja ist die sehr spezifische östrogenartige Wirkung auf die Knochen, das Herz und das zentrale Nervensystem. Anders als bei der sehr viel stärkeren Hormontherapie, bei der man dem Körper Östrogene und Progesteron zuführt, zeigen Isoflavone keine Auswirkungen auf das Brust- und Gebärmuttergewebe. Letztlich ist die Wirkung dadurch milder und nebenwirkungsärmer. Untersuchungen in den letzten Jahren haben

bestätigt, dass mit einem Extrakt aus diesen Pflanzen leichte Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen reduziert werden. Zahlreiche Studien legen zudem nahe, dass eine isoflavonreiche Ernährung auch schützend auf das Herz-Kreislauf-System wirkt. Die empfohlene Dosierung liegt bei 40 bis 50 Milligramm Isoflavone pro Tag.

Da diese empfohlene Aufnahme mit einem Tee nicht erreichbar beziehungsweise gleichbleibend garantiert werden kann, kommen nur standardisierte Extrakte in Form von Kapseln oder Tabletten in Betracht. In Ihrer Apotheke finden Sie eine Vielzahl an möglichen Präparaten. Nebenwirkungen sind selten; nur gelegentlich kann es nach der Einnahme von Isoflavonen zu leichter Übelkeit kommen. Bei einer vorhandenen Brust- oder Gebärmutterkreiserkrankung sollte man auf Isoflavone verzichten.



Kompressions-
strümpfe
reduzieren die
Schwellung.

Rasche Hilfe bei Venen- problemen

„Der Mensch ist so alt wie seine Gefäße“, sagt ein bekanntes Sprichwort. Manche fühlen sich gerade bei Hitze wie 100. Die Beine schwellen an, die Knöchel sind kaum noch zu sehen – und das Gefühl ist einfach „schwer“.

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



Zunächst sollten Gefäßprobleme durch den Arzt abgeklärt werden. Man unterscheidet nämlich zwischen arteriellen und venösen Durchblutungsstörungen. Während die venösen Beschwerden besonders bei Warmwettereinbrü-

chen massiv auftreten, sind die arteriellen Durchblutungsstörungen der Beine und des Herzens besonders in der kalten Jahreszeit akut – und so kommt es gerade in dieser Zeit häufiger zu Angina-pectoris-Anfällen, Herztod und Gangrän der Zehen,

einer Gewebnekrose, bei der das betroffene Gewebe durch Verwesung zerfällt (auch Wundbrand genannt). Daher sollte man genau abklären, welche Probleme vorliegen.

Arterielle Beschwerden werden durch Hochlagern schlimmer, beziehungsweise treten nach einiger Zeit des Gehens ziehende, krampfartige Schmerzen auf.

Beginnende Venenprobleme wiederum machen sich bemerkbar durch zum Beispiel geschwollene, müde, schwere, zum Teil schmerzhaft Beine, Hitzegefühl, Rötungen und nächtliche Wadenkrämpfe.

In weiterer Folge können sich Krampfadern, Hautschäden, Venenentzündungen, Thrombosen oder gar eine Lungenembolie entwickeln. Grundsätzlich sprechen sie sehr gut auf das Hochlagern der Beine an, Schmerzen und Stauungen werden besser.

Venenproblemen begegnen

Die Venen transportieren pro Tag rund 4.500 Liter „gebrauchtes“ Blut aus dem Körper zurück zum Herzen. Dieser Vorgang verläuft gegen die Schwerkraft, und die Venenklappen sorgen dafür, dass das Blut nicht wieder retour fließt. Erfolgt der Rückfluss zu langsam oder unvollständig, dann erhöht sich der so genannte Staudruck. Nach und nach dehnen sich die Venen so weit aus, dass die Klappen nicht mehr richtig schließen. Die Gefäßwände werden durchlässiger, und Gefäßwasser sickert in umliegendes Gewebe. Venenbeschwerden treten aus hormonellen Gründen bei Frauen weitaus häufiger auf als bei Männern.



Zur Stärkung des Bindegewebes kann unterstützend Zinnkraut eingesetzt werden.

Die Veranlagung zu Krampfadern (Varizen) ist zu mehr als 90 Prozent genetisch bedingt. Daneben spielt jedoch auch die Lebensweise eine wichtige Rolle, wie zum Beispiel wenig Bewegung, vieles Stehen oder Sitzen, zu enge Kleidung (z. B. Hosenbund, Gürtel), Übergewicht, Rauchen, Schwangerschaft etc. Besenreißer bei Frauen sind erste Anzeichen für eine Venen- beziehungsweise Bindegewebsschwäche.

Tipps für Ihre Venen

- Nehmen Sie sich am Morgen beim Aufstehen Zeit: Fahren Sie mit erhobenen Beinen einige Male Rad, streichen Sie Ihre Beine mehrmals aus und machen Sie einige Greifübungen mit den Zehen, bevor Sie aufstehen.
- Machen Sie regelmäßig Wechselduschen und eine Bürstenmassage unter oder nach der Dusche – Bürststriche immer in Richtung Herz.
- Wassertreten nach Kneipp in der Wanne mit wadenhohem kaltem Wasser (ca. 10 Minuten) ist eine Wohltat für die Beine.
- Aktivieren Sie die Muskelpumpe: In den Zehenstand gehen und wieder zurück oder einfaches Heben und Senken des Vorfußes helfen über die Muskulatur, die Venen zu entstauen. Auch eine manuelle Lymphdrainage durch einen Heilmasseur entstaut.
- Beinwickel mit Rosskastaniengel, Einnahme von Rotem Weinlaubextrakt oder Buchweizenkrauttee mit Zinnkraut – diese müssen für einen effektiven Erfolg über sechs Wochen angewendet werden!
- Kompressionsstrümpfe zur Schwellungsreduktion

Antistax®

**REPARIERT
STÄRKT
SCHÜTZT**



**ANTISTAX®
FILMTABLETTEN**

- Nehmen die Schwellung
- Lindern den Schmerz

**Mit Antistax® unbeschwert
durchs Leben gehen!**

www.antistax.at

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

DA-
Gewinn-
spiel



Hotel „Die Seitenalm“ Kinderurlaub mit Herz

© Die Seitenalm

Das Kinderhotel „Die Seitenalm“ **** in Radstadt im Salzburger Land liegt auf malerischen 1.150 Metern und bringt die Wünsche von kleinen und großen Gästen mit österreichischer Herzlichkeit unter einen Hut.

Spaß für jedes Alter

Rund um die Seitenalm ist auf privaten 40.000 m² in freier Natur genügend Platz für Aktivität und Ruhe – je nach Geschmack. Gelegenheiten für strahlende Kinderaugen gibt's genug: Beim Ponyreiten mit ausgebildeten und geprüften Reitlehrerinnen, auf dem Kletterturm, bei der Fackelwanderung oder im Hexenhaus. Richtig aufregend wird's, wenn die Kleinen im hauseigenen Freizeitteich ihre ersten Fische fangen oder mit der Tretboot-Ente auf eine kleine Reise gehen. Zwischen all diesen Erlebnissen werden Tiere gestreichelt, in den Indianerzelten Geheimnisse ausgetauscht oder am Fußballplatz Spiele ausgetragen. Damit die Kleinen bei all ihren Abenteuern und Erkundungen auch stets in Sicherheit sind, wird die Seitenalm regelmäßig vom TÜV Nord

überprüft. Auch im Hausinneren gibt es für jedes Alter Spaß und Spiel: Beliebter Treffpunkt für die Kids ist die Familien-Erlebniswelt „4 Jahreszeiten“, eine 600m²-Indoor-Kinderwelt. Wöchentlich werden in der Seitenalm 77 Stunden Kinderbetreuung angeboten.

Wellness für Groß & Klein

Maßgeschneiderte Wellness- und Kosmetikangebote verwöhnen die ganze Familie: Von der Baby-Massage über die Kinder-Maniküre bis zu Kosmetikbehandlungen für Teenager und Erwachsene – sogar für Schwangere gibt es ein spezielles Angebot. Seit Juni 2019 bereichert ein Outdoor-Badeparadies das Angebot. Dies beinhaltet ein Freischwimmbad 20 x 6m, eine Trio-Rutsche, ein Kleinkinderbecken mit Speedo-Rutsche und Eseldusche sowie ein Springbrunnen-Paradies für Kinder. Wohlfühlen wird im familiär geführten, sympathischen Kinderhotel eben großgeschrieben.

Mitglied der Kooperation family austria Hotels & Appartements
www.familyaustria.at

„DA – Deine Apotheke“ verlost 2 Nächte für zwei Erwachsene und zwei Kinder samt Halbpension im family austria Hotel „Die Seitenalm ****“. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel Seitenalm“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.07.2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.*

KONTAKT

family austria Hotel

Die Seitenalm ****

Familie Arnold

Forstauer Straße 17

5550 Radstadt

Tel.: +43-(0)6452-6789

info@seitenalm.at

www.seitenalm.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

- **Sonnenschutz**

Die richtige Anwendung bei Akne, Rosazea & Co.

- **Rätsel & Sudoku**

Sonnenschutz bei Problemhaut

Sonnenschutz im Sommer ist wichtig – das weiß heute nahezu jeder.

Für Patienten mit Hauterkrankungen, die durch UV-Strahlung verstärkt werden, sollte er sogar zum täglichen Pflichtprogramm gehören ...

von Dipl.-Ing. Carina Steyer



Die Sonne hat nahezu magische Kräfte auf die meisten Menschen. Strahlt sie vom Himmel, zieht es uns raus. Dafür gibt es eine einfache Erklärung: Trifft Sonnenlicht auf die Haut, werden vermehrt Glückshormone ausgeschüttet. Sonnenbaden macht also glücklich. Doch einige Menschen sollten die Sonne mit Vorsicht genießen. Dazu gehören Patienten mit Hauterkrankungen, die durch UV-Licht ausgelöst oder verschlechtert werden. Bei Rosazea, Akne, Melasma oder Vitiligo raten Hautärzte, UV-Strahlung zu meiden und neben textilem Schutz durch Hüte und Kleidung täglich ein hochwirksames Sonnenschutzpräparat aufzutragen. Unabhängig von der zugrunde liegenden Hauterkrankung gilt: Der Lichtschutzfaktor sollte möglichst hoch – mindestens 30 bis 50+ – gewählt werden. Die übrigen Eigenschaften orientieren sich an den Besonderheiten der Hauterkrankung, dem Hautzustand sowie den persönlichen Bedürfnissen und Anforderungen an das Sonnenschutzmittel.



Sonnencreme, Sonnenhut & Sonnenbrille – die Heilige Dreifaltigkeit für ein gelungenes Sonnenbad



Vor Wärme schützen

Von der chronisch verlaufenden Hautkrankheit Rosazea ist besonders das Gesicht betroffen. Typische Anzeichen sind gerötete oder geschwollene Hautpartien, sichtbare Äderchen, Papeln oder Pusteln. Ausgelöst und verschlechtert wird sie durch äußere Reize. Bei vielen Betroffenen ist einer dieser Reize das Sonnenlicht. Hautärzte empfehlen deshalb, immer einen Sonnenschutz zu tragen, auch bei bewölktem Himmel.

Sonnencremes für Rosazea-Betroffene sollten auf mehreren Ebenen auf die besonderen Bedürfnisse der Haut abgestimmt sein. Neben einem UV-A- und UV-B-Filter enthalten sie idealerweise einen Schutz vor Infrarot-Strahlung. Er verhindert, dass die Haut erwärmt wird und die bereits durch die Rosazea erweiterten Äderchen zusätzlich belastet werden. Zudem sollte das Präparat keine durchblutungsfördernden oder reizenden Zusatz- und Duftstoffe enthalten. Besser sind Zusatzstoffe mit hautberuhigender, reizlindernder oder entzündungshemmender Wirkung.

Lassen Sie sich nicht täuschen!

Häufig hört man, dass Sonne ein wahres Wundermittel gegen Pickel und Hautunreinheiten darstellt. Leider stimmt das langfristig gesehen nicht. Zu Beginn einer „Sonnenbehandlung“ können die meisten Betroffenen eine kurzfristige Verbesserung des Hautbildes beobachten, weil Talg und Schmutz durch den

Wärmeeinfluss leichter an die Oberfläche transportiert werden können. →



TIPP

vom Apotheker

Oft herrscht Verunsicherung darüber, in welcher Reihenfolge Sonnenschutzpräparate im Gesicht mit anderen Pflegeprodukten oder ärztlich verordneten Cremes kombiniert werden sollten. Hier gilt: Immer zuerst das ärztlich verordnete Präparat, dann die Tagespflege und zum Schluss das Sonnenschutzmittel.



Noch mehr
Kosmetik-Tipps
finden Sie unter:

www.DeineApotheke.at

Dazu kommt der Effekt einer optischen Täuschung, die darauf beruht, dass die Haut durch UV-Strahlung dicker wird und die Akne aufgrund der zunehmenden Bräune nicht mehr so stark sichtbar ist. Setzt man unreine Haut jedoch regelmäßigen, intensiven Sonnenbädern aus, kehrt sich dieser positive Trend um. Es kommt zu einer Zunahme von Mitessern und Pickeln, da die warme, schwitzende Haut einen optimalen Nährboden für Bakterien bietet. Zusätzlich droht die Gefahr, dass abheilende Pusteln in Form von Pigmentflecken zurückbleiben.

Viele Akne-Betroffene vermeiden es, Sonnenschutzpräparate im Gesicht zu verwenden. Sie befürchten, dass die

fettigen Cremes die Poren zusätzlich verstopfen und die Akne verschlimmern könnten. Der ölige Glanz wird als störend empfunden, oder das Präparat macht das Auftragen von Make-up unmöglich. Doch so weit muss es nicht kommen. Viele Anbieter haben

inzwischen spezielle

Viele Anbieter haben spezielle Produkte für unreine Haut und Akne im Angebot.

Produkte für unreine Haut und Akne im Angebot. Dabei handelt es sich in der Regel um leichte, nicht-fettende Fluids oder Gele, die zusätzlich mattierende Eigenschaften besitzen und keine komedogenen Stoffe enthalten. Diese erkennt man an dem Aufdruck „nicht komedogen“. Fragen Sie in Ihrer Apotheke. Das Team vor Ort wird Sie gerne beraten.

UV-Licht oder gar ein entzündlicher Sonnenbrand können dazu führen, dass Vitiligo fortschreitet.

Vitiligo

HOHES HAUTKREBSRISIKO

Bei der Weißfleckenkrankheit (Vitiligo) bilden sich auf der Haut scharf begrenzte, weiße Flecken, die sich von der restlichen Haut abheben. Sie entstehen durch eine Hemmung oder Zerstörung der pigmentbildenden Zellen, den Melanozyten. Die Ursache für die Entfärbung der Haut ist bisher nicht eindeutig geklärt, allerdings weiß man, dass die betroffenen Hautbereiche keinen Eigenschutz gegen UV-Strahlung mehr besitzen. Das Hautkrebsrisiko an diesen Stellen ist erhöht. Eincremen sollten Betroffene aber nicht nur die weißen Stellen, sondern nach Möglichkeit den gesamten Körper. Denn UV-Licht und insbesondere ein entzündlicher Sonnenbrand können dazu führen, dass die Krankheit fortschreitet und weitere Hautbereiche von der Entfärbung betroffen sind.

Besondere Anforderungen an das Sonnenschutzmittel stellt die Weißfleckenkrankheit nicht. Hautärzte raten deshalb, sich bei der Auswahl an den individuellen Hauteigenschaften (empfindlich, zu Allergien neigend, trocken) zu orientieren. Für die Anwendung im Gesicht gibt es inzwischen eine große Auswahl an speziellen Gesichtspräparaten, die sogar unter dem Make-up getragen werden können. Diese sind auch für Melasma-Betroffene geeignet. Dabei handelt es sich um bräunlich-graue Flecken im Gesicht, die unterschiedlich verteilt und ausgeprägt sein können. Die scharf abgegrenzten Areale sind aufgrund einer erhöhten Pigmentproduktion deutlich dunkler gefärbt als die sie umgebende Haut. Neben UV-Strahlung gelten Östrogenschwankungen als Auslöser, weshalb Melasmen bei Frauen wesentlich häufiger vorkommen als bei Männern. Um die Dunkelfärbung nicht weiter zu verstärken oder neue auszulösen, sollten Betroffene komplett auf Solarien und Sonnenbäder verzichten.



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

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

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

Auflosung Sudoku

SCHNECKENRÄTSEL

Tragen Sie die gesuchten Wörter spiralförmig in das Rätsel ein. Die Wörter bilden dabei eine Kette, der letzte Buchstabe jedes Wortes ist gleichzeitig der Anfangsbuchstabe des folgenden Begriffs.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
32	33	34	35	36	37	38	39	10
31	56	57	58	59	60	61	40	11
30	55	72	73	74	75	62	41	12
29	54	71	80	81	76	63	42	13
28	53	70	79	78	77	64	43	14
27	52	69	68	67	66	65	44	15
26	51	50	49	48	47	46	45	16
25	24	23	22	21	20	19	18	17

- 1 – 7: Bootswettkampf
7 – 16: Dauerbezug von Zeitungen
16 – 22: landwirtschaftliches Fahrzeug
22 – 27: Kochanleitung
27 – 33: Pulli u. Strickjacke von gleicher Farbe u. Material
33 – 40: kleine Hand-, Schellentrommel
40 – 48: Arbeitsentgelt nach Abzügen
48 – 56: berühmte Kirche in Paris
56 – 64: Hauptstadt von Schottland
64 – 71: „Schuhe“ von Pferden
71 – 76: Schifffahrtskunde
76 – 81: Futtertrog, auch Tagesheim für Kleinkinder

DOMINO

Die unten beschriebenen Dominosteine sind in diesem Rechteck versteckt. Die Dominosteine können horizontal oder vertikal (von oben nach unten gelesen) vorkommen. Zeichnen Sie die Steine ein!

1	5	3	6	2
3	1	4	5	3
3	3	5	4	5
5	6	6	4	2
2	4	1	6	1
6	5	4	3	4

1-3	1-4	1-5
1-6	2-3	2-4
3-3	3-6	4-3
4-5	5-2	5-4
5-6	6-4	6-5

Auflösungen

6	5	4	3	4
2	4	1	6	1
5	6	6	4	2
3	3	5	4	5
3	1	4	5	3
1	5	3	6	2

Domino:

Schneckenrätsel:

- Regatta
- Abonnement
- Traktor
- Rezept
- Twinset
- Tamburin
- Nettolohn
- Notre Dame
- Edinburgh
- Hufeisen
- Nautik
- Krippe

Unbeschwerte **SONNENMOMENTE** für Ihre Haut

2 Produkte kaufen
und € 8,- sparen

Zeitraum 1.7.-31.8.2020



Eucerin® SUN hat für jeden Hauttyp und jedes Hautbedürfnis den passenden Sonnenschutz. Die ADVANCED SPECTRAL TECHNOLOGY kombiniert UVA/B-Filter für hohen UV-Schutz, sowie Licochalcone A zur Neutralisation freier Radikale, ausgelöst durch UV- und hochenergetisches sichtbares Licht (HEVL). Extrakte aus der Süßholzwurzel zeichnen sich durch ihre antioxidativen und zellschützenden Eigenschaften in den Eucerin Sonneprodukten aus. So wird den möglichen Folgen von Radikalbildung und Hautschäden durch UVA/UVB-Strahlen, sowie durch hochenergetisches sichtbares Licht (HEVLicht) effektiv entgegengewirkt.

Erhältlich in Ihrer Apotheke!

www.eucerin.at