

DA

DEINE APOTHEKE



Fit bleiben
mit Ihrer
Apotheke

Sportsgeist

Mehr Power für Gelenke,
Muskeln, Bänder & Co.

Wie viel ist zu viel?

Alles Wissenswerte rund um
das Thema Intimpflege

Blass war gestern

So verlängern Sie Ihre
Sommerbräune

Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL
IM HEFT**



FOTO: CHANILLEWHITE/123RF

und Geld sparen!

*Sie
sparen
45%*

gegenüber dem
Einzelheftkauf

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



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Die Natur ist die
größte Apotheke.
Ein Wegweiser
durch die Welt der
Naturheilmittel.**

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

AP00830

Ja,

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

NAME / VORNAME

STRASSE / NR.

PLZ / ORT

TELEFON / E-MAIL

DATUM / UNTERSCHRIFT

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

Falls Marke
zur Hand, bitte
frankieren!

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



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zuletzt sind die Zahlen der Corona-Infizierten wieder etwas gestiegen. Eine zweite Welle also? Der Innsbrucker Infektiologe Günter Weiss hält die SARS-CoV-2-Zahlen in Österreich derzeit für nicht besorgniserregend. Hierbei handle es sich um vermehrte „Einzelfälle“, die nicht zuletzt auf die wiederaufgenommene Reisetätigkeit zurückzuführen sind. Trotzdem sollten wir weiter achtsam bleiben und die Hygieneregeln nicht außer Acht lassen. Unterdessen arbeiten Tausende Forscher an über 130 Corona-Impfstoffkandidaten. Auch in der Politik ist zum Thema Impfen einiges in Bewegung gekommen. Im Herbst möchte Gesundheitsminister Rudolf Anschober diskutieren, ob Apotheker zukünftig auch impfen sollen. So könnte die Durchimpfungsrate, die vor allem bei der Grippeimpfung extrem niedrig ist, gesteigert werden. Die Apotheker jedenfalls „stehen bereit“ – mehr dazu auf S. 6.

Bis es soweit ist, genießen wir die warme Jahreszeit in vollen Zügen. Das schöne Wetter lockt jedes Jahr viele Läufer, Radfahrer und Co. ins Freie. Gelenksprobleme oder Sportverletzungen bremsen die sportlichen Bemühungen jedoch oft abrupt. Wie Sie Gelenke, Sehnen und Knochen fit halten, können Sie ab S. 10 nachlesen. Aber auch beim gelenkschonenden Schwimmen lauern leider Gefahren. Viele Frauen kennen es: einmal nicht die nasse Bikinihose gewechselt – schon ist der Harnwegsinfekt da. Wie Sie Ihre Blase schützen können, lesen Sie ab S. 24. Außerdem in dieser Ausgabe: Tipps und Tricks wie Sie lästige Gelsen vertreiben (S. 22) und wie Sie Ihren Sommer-Teint konservieren können (S. 40).

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen der neuen „DA – Deine Apotheke“ und einen herrlich entspannten Sommer – bleiben Sie gesund!

Ihre Camilla Burstein
Redakteurin

Das aktuelle Gewinnspiel im Heft:



© Armin Bodner

Seite 38

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder samt Halbpension im Almfamilyhotel Scherer!

Inhalt

3 Editorial

6 kurz & bündig

Impfen: Apotheker bereit

SARS-CoV-2: Toiletten Risikoort

Medikamente auf Reisen

8 DA-Online

Gesundheit

10 Bewegter Sommer

Gelenke, Bänder, Knochen & Co.

14 Schüßler Salze

Synergie mit Nährstoffen

16 Aus dem Gleichgewicht ...

Tipps für eine gesunde Scheidenflora

19 Laborwerte

Immunglobuline

22 Tipps von der Apothekerin

Sommerliche Plagegeister

24 Bakterien auf Abwegen

Blasenentzündung im Sommer

28 Hühneraugen: meist harmlos

(K)ein Tabu!

30 Mutter & Kind

Schlafprobleme bei Babys

*Viel Spaß
beim Lesen!*

10 „Läuft“ alles wie geschmiert?



16

*So halten Sie Ihre
Scheidenflora
gesund ...*

30

*Wie bringe ich mein Baby dazu,
durchzuschlafen?*



Naturheilkunde

34 Nahrung fürs Gehirn

Helfen Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge ...

37 Heilpflanzen: Rosmarin

Aromatisches Heilkraut

Lifestyle

40 Kosmetik

So verlängern Sie Ihren Sommer-Teint

43 Rätsel & Sudoku

Gewinnspiel

38 Almfamilyhotel Scherer



34

Merkfähigkeit
und Konzentration
stärken



37

Rosmarin – nicht nur in
der Küche nützlich

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.



Impfen Apotheker „stehen bereit“



Viele Krankheiten wären mit einer Impfung vermeidbar. Dafür muss die Durchimpfungsrate in der Bevölkerung gesteigert werden. „Apothekerinnen und Apotheker stehen bereit, wenn es darum geht, die Durchimpfungsraten in der Bevölkerung durch das Impfen in bestimmten Apotheken zu heben“, erklärt Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger,

Präsidiumsmitglied der Österreichischen Apothekerkammer. Apotheker sind Experten für Arzneimittel, somit auch für Impfstoffe. Mit Öffnungszeiten von mindestens 48 Stunden wöchentlich und einer breiten regionalen Abdeckung bieten die Apotheken einen niederschweligen und einfachen Zugang. Das wissen jene 400.000 Patienten zu schätzen, die täglich die Apotheken aufsuchen. Die Gesundheitslandesräte wollen mit einer neuen Initiative zusätzlichen Berufen das Impfen ermöglichen und so die Durchimpfungsrate erhöhen. Impfen durch Apotheker ist bereits in zwölf EU-Ländern gelebter Alltag, wodurch die Impfquoten in diesen Ländern signifikant erhöht wurden. Sobald die Politik die gesetzlichen Rahmenbedingungen für das Impfen in Apotheken fixiert, wird alles vorbereitet, um eine hochqualitative Gesundheitsdienstleistung anzubieten.

SARS-CoV-2 Toiletten möglicher Risikoort

Eine Studie chinesischer Wissenschaftler deutet darauf hin, dass öffentliche Toiletten ein Risikoort für eine Übertragung von SARS-CoV-2 sein könnten. Vorangegangene Studien haben gezeigt, dass der Stuhl von Infizierten Spuren des Coronavirus enthalten kann, allerdings ist noch nicht klar, wie häufig diese noch replikationsfähig sind. Die Physiker der Universität von Yangzhou zeichneten mit Computermodellen die

Wasser- und Luftströmungen nach, die beim Spülen entstehen. Im WC werden Wirbel erzeugt, die sich in Aerosolwolken über der Schüssel fortsetzen, wo sie eingeatmet werden oder sich auf Oberflächen absetzen könnten. Eine Lösung für diesen potenziellen Ansteckungsort kann sein, neben den üblichen Hygieneregeln für öffentliche Toiletten den Toilettendeckel vor dem Spülen zu schließen.

Vorsicht Medikamente auf Reisen

Ferienzeit ist Reisezeit. Heuer werden wahrscheinlich mehr Menschen das Auto statt den Flieger nehmen, um an den Urlaubsort zu kommen. Es ist daher wichtig zu wissen, wie man Arzneimittel richtig transportiert. „Wenn Medikamente zwischenzeitlich im Auto liegen, sollte man auf der Verpackung nachsehen, ob es sich um Kühlware handelt oder nicht“, so Monika Vögele, Generalsekretärin Verband der österreichischen Arzneimittel-Vollgroßhändler. Auf der Verpackung als temperaturempfindlich gekennzeichnete Arzneimittel sollten nicht über 8 °C, aber auch nicht zu kalt – etwa direkt zwischen zwei Kühltanks – gelagert werden. Auch andere Medikamente sollten bei Hitze nicht länger im Auto liegen. Die Wirksamkeit der Medikamente könnte dadurch beeinträchtigt werden. Apotheker raten daher, Medikamente bei 18 bis 25 °C vor Licht und Feuchtigkeit geschützt zu lagern.



**DA-
Gewinn-
spiel**



Testen Sie Ihr Wissen!

1. Gengigel ist ein einzigartiges Medizinprodukt bei:
 - a) Krampfadern
 - b) Trockenen Augen
 - c) Zahnfleisch- und Parodontalerkrankungen
2. Gengigel enthält:
 - a) Hyaluronsäure
 - b) Pflanzenextrakte
 - c) Benzidamin-Hydrochlorid
3. Gingivitis bedeutet:
 - a) Entzündung des Zahnfleisches
 - b) erhöhter Blutdruck
 - c) Kater



„DA – Deine Apotheke“ verlost 5 x Sets mit Gengigel-Produkten: Gengigel Gel, Gengigel Spray, Gengigel Hydrogel Mundspüllösung, Gengigel First Aid, Gengigel Gel Forte.

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit den richtigen Antworten und dem Betreff „Gewinnspiel Gengigel“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.08.2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.*

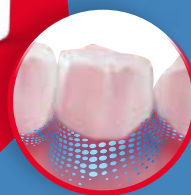
Entgeltliche Einschaltung

GENGIGEL®

ACHTE AUF DEIN ZAHNFLEISCH



GENGIGEL® GEL



Klinisch bewiesene Wirksamkeit.

**Mildert blutendes Zahnfleisch,
reduziert Schmerzen und
beseitigt Aphthen.**

Erhältlich in Apotheken.

www.gengigel.at

MEDIS

RICERFARMA
HUMAN AND VETERINARY

MITMACHEN & MIT GLÜCK EINES VON 3 BÜCHERN GEWINNEN

**DA-
Gewinn-
spiel**

So wird der innere Saboteur zum Freund

Wer vor einer unangenehmen Aufgabe steht, kennt ihn nur zu gut: den inneren Schweinehund. In diesem Ratgeber erfahren Sie, in welchen Bereichen des Alltags wir am häufigsten auf innere Widerstände stoßen und welche subtilen Taktiken und Tricks der innere Schweinehund bei uns einsetzt. Der Autor erklärt außerdem, mit welchen Strategien Sie Ihren inneren Schweinehund überlisten können.

Denn: Jeder Schweinehund lässt sich trainieren.



So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund

von Marco von Münchhausen
2020, Campus Verlag GmbH
ISBN: 978-3-593-51229-7
25,60 Euro

Infos zum Gewinnspiel unter:
[www.deineapotheke.at/
lifestyle/buchtipps](http://www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps)



MEIST GELESEN:

- **Heilpflanzen: Melisse**
Hilft gegen Fieberblasen
- **Gelsenschutz**
Von Ölen bis Repellents
- **Venenerkrankungen**
Helfende Heilpflanzen

UMFRAGE DES MONATS

Leiden Sie auch
unter Schlafproblemen?



Schauen Sie
auch auf unserer
Facebook-Seite vorbei:
[www.facebook.com/
DeineApotheke.at](http://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 immer zum Monatsanfang 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 den Link deineapotheke.at/newsletter auf und melden Sie sich kostenlos und unkompliziert an.



- **Gelenke, Bänder & Co.**

„Läuft“ alles wie geschmiert?

- **Intimpflege**

Tipps für eine gesunde Scheidenflora

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

Einschlafprobleme bei Babys

Zahlen & Fakten

Das Skelett von Babys besteht aus **300** Knochen bzw. Knorpeln. Erwachsene haben – je nach Zählweise – zwischen **206** bis **214** Knochen. Sie bestehen zu **45** Prozent aus dem Mineral Hydroxylapatit. Unser Körper besitzt zudem rund **400** Muskeln.

Gelenke, Bänder, Knochen & Co.

„**Läuft**“ alles wie geschmiert?

Cover-story

Die warmen Temperaturen locken jedes Jahr viele Läufer, Radfahrer und Co. ins Freie. Gelenksprobleme oder Sportverletzungen können der Freude an der Bewegung einen Riegel vorschieben.

Mit unseren Tipps sind Sie jedoch gut gewappnet.



von Dipl.-Chem. Michael van den Heuvel

Unser Körper ist ein Wunderwerk, der beim Stehen, Gehen, Heben und Laufen Schwerstarbeit leistet. Das gelingt nur in Teamarbeit: Es gibt den passiven Bewegungsapparat, mit Knochen, Gelenken, Bändern, Knorpeln und Bandscheiben. Zusammen mit Bestandteilen des aktiven Bewegungsapparats – nämlich Muskeln, Sehnen, Faszien (Weichteilen des Bindegewebes) oder Schleimbeuteln (Säckchen mit Flüssigkeit) – werden wir mobil. Ein Blick auf die wichtigsten Akteure im Körper:

Knochen: Stabilität in allen Lebenslagen

Unser Skelett verleiht dem Körper Stabilität und ermöglicht es Muskeln, Kräfte zu übertragen und Bewegungen auszuführen. Die größten Knochen finden wir in den Oberschenkeln, die kleinsten im Ohr. Osteoblasten bauen das Knochengewebe auf, ihre Gegenspieler, die Osteoklasten, sorgen für den Abbau. Bis zum 45. Lebensjahr sind die Aktivitäten beider Zelltypen in Balance. Je älter man wird, desto mehr verschiebt sich das Verhältnis in Richtung Knochenabbau.

Es kann zur Osteoporose, dem Knochenschwund, kommen. Hormonelle Umstellungen wie die Menopause, aber auch verschiedene Arzneistoffe und Grunderkrankungen sind weitere Risikofaktoren. Osteoporose schreitet schleichend voran. Sie macht sich oft erst bemerkbar, wenn die Knochendichte schon recht gering ist. Brechen Wirbelkörper in sich zusammen, kommt es zu starken Rückenschmerzen.



DAS SCHMERZGEL MIT DER FORTE-FORMEL



Voltadol Forte Schmerzgel

Forte – **wirksam**

Stark konzentriert: Schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Forte – **gezielt**

Bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke.

Forte – **langanhaltend**

Schmerzlinderung für bis zu 12 Stunden.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff: Diclofenac. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: Juli 2019.

PECH bringt Glück

Bei Sportverletzungen zählen die ersten Minuten. Wenden Sie die PECH-Regel an, um Folgeschäden zu vermeiden:

- Pause
- Eis
- Compression (Kompression)
- Hochlagern der betroffenen Gliedmaßen

Dann sollte – je nach Schweregrad – ein Arzt aufgesucht oder ein Transport ins Krankenhaus veranlasst werden.

Auch deuten Knochenbrüche des Oberschenkelhalses nach vergleichsweise harmlosen Stürzen auf die Krankheit hin. Ärzte weisen eine Osteoporose mit der Knochendichtemessung nach. Sie empfehlen zur Behandlung in erster Linie Vitamin D und Calcium. Verschiedene Medikamente – oft sind es Bisphosphonate oder Hormone – hemmen den Abbau von Knochen.



Die wichtigsten
Infos zum Thema Sport
finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

Gelenke: Scharniere im Körper

Gelenke verbinden Knochen miteinander. Die entscheidenden Flächen sind mit einer Knorpelschicht überzogen, damit sie im Gelenk möglichst wenig reiben. Alle Strukturen befinden sich in der Gelenkkapsel mit einer äußeren Schicht aus festem Fasergewebe sowie einer inneren Schicht aus Nerven und Blutgefäßen. Zahlreiche Leiden beeinträchtigen die Funktion unserer Gelenke. Arthrosen sind degenerative, sprich verschleißbedingte, rheumatische Erkrankungen. Übergewicht oder Fehlstellungen der Gelenke führen zur Abnutzung biologischer Strukturen. Mit gezieltem Training kann die Funktionalität betroffener Gelenke erhalten werden. Im schlimmsten Fall versteifen die Ärzte die betroffene Gelenke oder ersetzen sie durch Implantate (Endoprothesen). Entzündlich-rheumatische Erkrankungen können die Funktion von Gelenken und von Weichteilgewebe ebenfalls beeinflussen. Unterschiedliche Zellen der Immunabwehr greifen körpereigene Strukturen an. Wie es dazu kommt, ist noch nicht restlos geklärt. Zur Behandlung eignen sich je nach Krankheitsbild nichtsteroidale Antirheumatika, Glucocor-

ticoide, Methotrexat oder Antikörper, die Zellen unseres Immunsystems ausschalten.

Auch die Gicht ist vielen bekannt: eine Stoffwechselkrankheit, bei der sich Harnsäurekristalle in Gelenken ablagern. Das führt zu Entzündungen, Schwellungen und starken Schmerzen. Im Blut zeigt sich ein erhöhter Harnsäurespiegel. Ohne Behandlung kann es zur Zerstörung von Gelenken, aber auch zu Nierenfunktionsstörungen, kommen. Oft kommen Colchicin, ein Arzneistoff aus der Herbstzeitlose, sowie nichtsteroidale Antirheumatika zum Einsatz. Langfristig bleibt Patienten nur, ihre Ernährung auf eine purinarme Kost umzustellen. Hierfür sollten Sie Fleisch (v. a. Innereien), Wurst sowie Schalen- und Krustentiere meiden.

Muskeln: Kleine Kraftpakete mit großer Wirkung

Rund 400 Muskeln sorgen in unserem Körper dafür, dass alle Bewegungen reibungslos ablaufen. Je nach Trainingszustand ist unser Körpergewicht zu 45 bis 65 Prozent auf diese Kraftpakete zurückzuführen. Über die Sehnen sind sie mit den Knochen verbunden – das ermöglicht uns, diverse Bewegungen auszuführen.



Nachgefragt

„Gerne empfehle ich eine Kombination von verschiedenen Mikronährstoffen – jeweils für den Kunden zugeschnitten. Chondroitin, Glucosamin, Kollagen, Vitamin C und Hyaluronsäure bilden dafür die Basis. Ergänzend werden zusätzlich Schwefel, Weihrauch und Curcuma empfohlen. Entzündlichen Prozessen setzen wir Enzyme wie z. B. Quercetin und Pro-Peptidase entgegen. Schmerzen können durch Phytotherapeutika wie Beinwell, Weidenrinde und Zitterpappel gemildert werden. Muskelverspannungen werden durch Anwendung von ätherischen Ölen oder durchblutungsfördernde Substanzen gelockert und beseitigt.“

Mag. pharm. Gabriele Frank,
St. Rochus Apotheke, Wien



Muskeln bestehen aus einzelnen Fasern, die als Bündel organisiert sind und von Blutgefäßen durchzogen werden. Jede Bewegung kostet Energie. Das heißt, Sauerstoff und Glukose müssen hingetragen werden. Wissenschaftler erklären einen Muskelkater, also Schmerzen nach intensivem Training, heute mit Mikroverletzungen, die wieder von selbst abheilen.

Tipps für Ihre Sporttasche

Das gehört in Ihre Sporttasche:

- Pflaster
- Mullbinden
- elastische Binden
- Schere, Pinzette
- Desinfektionsmittel/Alkoholtupfer
- Einmalhandschuhe
- Kältepack/Kältespray
- Ibuprofen-/Diclofenac-Schmerzgel
- Schmerzmittel zum Einnehmen

Schmerzliche Verletzungen

Bewegung kann auch unerwünschte Folgen haben. Einer neuen Studie der MedUni Wien und des Orthopädie-Zentrums Innere Stadt zufolge betreffen die häufigsten Sportverletzungen die Kniegelenke. Diese machen 41,2 Prozent der Verletzungen aus. Danach kommen Blessuren am Fuß- und Sprunggelenk (25,6 Prozent), am Unterschenkel beziehungsweise an der Achillessehne (13 Prozent). Leichte Sportunfälle führen zu Muskelzerrungen. Hier werden kleinste funktionelle Einheiten des Muskels beschädigt. Bei kleineren Verletzungen reicht es aus, die betroffene Region zu schonen und die PECH-Regel anzuwenden.



Schüßler Salze & Nährstoffe



von Mag. pharm. Susana
Niedan-Feichtinger

Die Kombination der Schüßler Salze mit bestimmten Nährstoffmischungen ist eine Möglichkeit zur nachhaltigen Gesundheitspflege.

Schüßler Salze werden entsprechend dem homöopathischen Arzneibuch hergestellt und gelten als homöopathische Arzneimittel. Diese verdünnten Mineralstoffe werden auch als Funktionsmittel bezeichnet, die den Betrieb des Körpers auf verschiedenen Gebieten unterstützen. Jeder Mineralstoff hat ganzkörperliche Funktionen und unterstützt Körperaufbau, -funktionen und Stoffwechselgeschehen auf jeweils spezifische, aber doch vielfältige Weise. Ein Mangel hat immer Auswirkungen auf den ganzen Körper.

Mit Schüßler Salzen wird ein physiologisches Ungleichgewicht im Stoffwechsel auf sanfte und natürliche Weise wieder ausgeglichen. Dieses Ungleichgewicht ist über die Antlitzanalyse feststellbar, denn die Zeichen für einen bestimmten Mineralstoffbedarf zeigen sich lange bevor Krankheiten auftreten. Auf diese Weise ist es möglich, noch bevor Krankheiten entstehen, den Körper mit Mineralstoffen zu versorgen und ihn zu stärken.

Vorsorge von Krankheiten

Für gesunde Menschen, die ihre Mineralstoffspeicher auffüllen wollen, ist es empfehlenswert, eine ausgewogene Mischung von mehreren, verschiedenen Mineralstoffen über einige Zeit hindurch konsequent einzunehmen. Dadurch wird der Aufbau bzw. das Auffüllen der körpereigenen Speicher in den Geweben und Zellen möglich. Mängel, die im Laufe von Jahren entstanden sind, lassen sich nicht innerhalb von wenigen Wochen auffüllen. Das ist nicht nur bei Schüßler Salzen so.

Auch Nahrungsergänzungsmittel müssen relativ lange eingenommen werden, bis sich die Werte wieder normalisieren. Sind die Speicher optimal aufgebaut, zeigt sich

das in den Zeichen im Antlitz, welche sehr an Intensität verlieren oder gar verschwinden. Auf diese Art wird echte Krankheitsprophylaxe betrieben. Der Organismus wird dermaßen gestärkt, dass er die Belastungen, die über einen ungesunden Lebenswandel, Ernährung, Stress und Umweltschadstoffe entstehen, abpuffern kann.

Nährstoffe

Nährstoffe werden in höherer Dosierung angeboten. Dafür gibt es rechtliche Grenzwerte hinsichtlich der Mindest- und Maximaldosierung der einzelnen Nährstoffe in den Präparaten. Auch ist die Auslobung der Anwendung streng geregelt. Nährstoffe unterliegen dem Lebensmittelgesetz und sind dazu geeignet, eine normale Ernährung zu ergänzen; davon leitet sich die Bezeichnung „Nahrungsergänzungsmittel“ ab.

Der Organismus führt die Stoffwechselvorgänge mithilfe von bestimmten Nährstoffen durch. Die Anwesenheit von Mineralstoffen, Spurenelementen sowie Vitaminen, Aminosäuren, Antioxidantien und anderen Vitalstoffen ist notwendig. Diese werden auch als Mikronährstoffe bezeichnet. Die Mikronährstoffe sind am Stoffwechsel innerhalb der Zellen und damit an den Grundfunktionen des biologischen Körpers beteiligt.

Die Kombination von beiden Maßnahmen

Aus der Erfahrung mit den Schüßler Salzen hat sich immer mehr herauskristallisiert, dass bei einem starken Bedarf an einem bestimmten Mineralstoff die gleichzeitige Einnahme von Nährstoffkombinationen empfehlenswert ist. Der bei einer Schüßler-Beratung festgestellte Mangel wird dann rascher behoben. Auch wird die Aufnahme von

Mikronährstoffen bei gleichzeitiger Einnahme des richtigen Schüßler Salzes gefördert. Es kommt also zur gegenseitigen Unterstützung von beiden Maßnahmen: der Biochemie nach Dr. Schüßler und der Nährstoffmedizin.

Um dies optimal zu ermöglichen gibt es 12 Nährstoffmischungen, die auf die ganzkörperlichen Zusammenhänge der 12 Schüßler Salze abgestimmt wurden. Die Nährstoffpräparate sind so zusammengesetzt, dass die einzelnen Nährstoffe einander in ihrer Wirkung ergänzen und gleichzeitig die Ganzkörperlichkeit des jeweiligen Schüßler Salzes auf Nährstoffebene abgebildet wird. Auf diese Weise führt eine Kombination von Schüßler Salz und Nährstoffmischung zur gewünschten Synergie.

Wird aufgrund einer Antlitzanalyse oder einer Schüßler-Beratung ein besonders ausgeprägter Bedarf an einem bestimmten Funktionsmittel festgestellt, dann ist es

empfehlenswert, parallel dazu die entsprechende Nährstoffmischung einzunehmen. Der Körper kann infolge seiner Mineralstoffspeicher rascher auffüllen, was im Sinne einer vorsorgenden Einnahme der Schüßler Salze besonders anzustreben ist. Wann und wie die Kombination von Schüßler Salzen mit Nährstoffen wichtig oder hilfreich ist, erfahren Sie am besten im Rahmen einer fachkundigen Beratung in der Apotheke.

Diese Nährstoffmischungen können genauso ohne Kombination mit Schüßler Salzen eingenommen werden. Es finden sich entsprechende Hinweise über die Versorgungsbereiche auf den Packungen, dadurch wird die Orientierung erleichtert.

Diese Nährstoffpräparate werden in Österreich hergestellt. Es handelt sich um Kapseln aus pflanzlicher Zellulose, die Blisterpackungen sind verrottbar. Die Produkte sind laktosefrei.

 **Qualitätsprodukt
aus Österreich**

**LAKTOSEFREI
ZUCKERFREI**



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

Adler Ortho Aktiv



Einzigartige Nahrungsergänzung zur Kombination mit Schüßler Salzen.

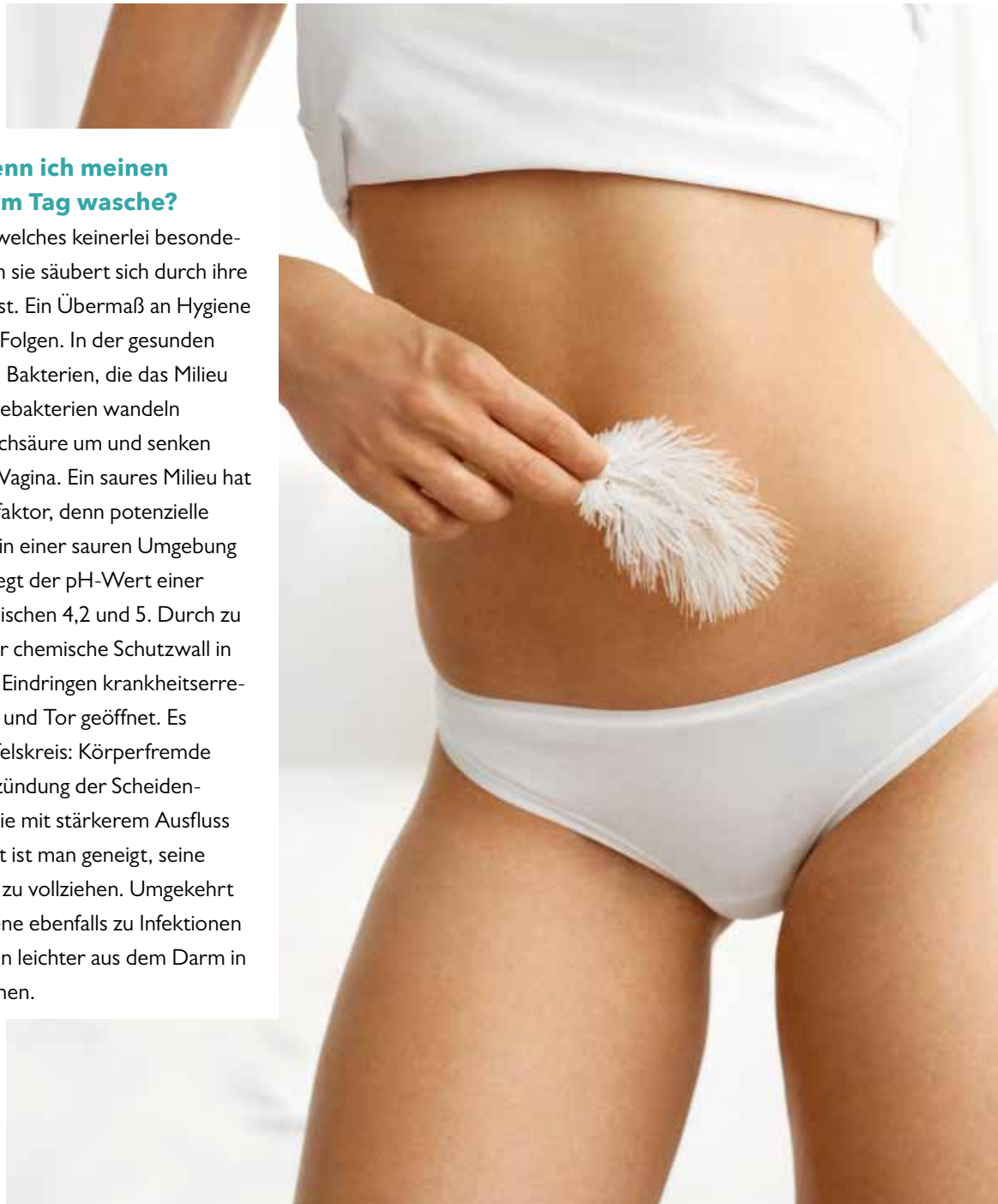
Intimpflege Tipps für eine gesunde Scheidenflora

Die einen möchten darüber nicht sprechen, die anderen praktizieren sie zu häufig oder zu selten. Die Rede ist von der Intimhygiene. Mit ein paar einfachen Tipps gelingt eine anhaltende Vitalität der Scheidenflora.

von Mag. pharm. René Gerstbauer

Ist es in Ordnung, wenn ich meinen Intimbereich öfters am Tag wasche?

Die Scheide ist ein Organ, welches keinerlei besonderer Reinigung bedarf – denn sie säubert sich durch ihre biologischen Vorgänge selbst. Ein Übermaß an Hygiene hat sogar schwerwiegende Folgen. In der gesunden Scheidenflora befinden sich Bakterien, die das Milieu regulieren. Diese Milchsäurebakterien wandeln vorhandenen Zucker in Milchsäure um und senken somit den pH-Wert in der Vagina. Ein saures Milieu hat einen bedeutenden Schutzfaktor, denn potenzielle Krankheitserreger können in einer sauren Umgebung weniger gut gedeihen. So liegt der pH-Wert einer gesunden Scheidenflora zwischen 4,2 und 5. Durch zu intensive Reinigung wird der chemische Schutzwall in der Scheide zerstört. Dem Eindringen krankheitserregender Keime sind nun Tür und Tor geöffnet. Es entsteht aber auch ein Teufelskreis: Körperfremde Bakterien können eine Entzündung der Scheiden-schleimhaut verursachen, die mit stärkerem Ausfluss verbunden ist. Unbehandelt ist man geneigt, seine Intimpflege noch intensiver zu vollziehen. Umgekehrt kann eine mangelnde Hygiene ebenfalls zu Infektionen führen, da so auch Bakterien leichter aus dem Darm in die Scheide eindringen können.



Spielt die Wahl meiner Unterwäsche eine Rolle?

Ja. Bevorzugt sollte atmungsaktive Unterwäsche getragen werden – etwa aus Baumwolle. Vermeiden sollten Sie synthetische Materialien, da diese wenig atmungsaktiv sind und Feuchtigkeit nicht an die Außenwelt abgeben können. Staut sich nun Feuchtigkeit, so bildet dies einen guten Nährboden für Hefepilze, welche zu einer Pilzinfektion führen können. Sollten Sie generell empfindlich gegenüber Reizen sein, so wird ein hypoallergenes Waschmittel empfohlen, um unnötige Irritationen zu vermeiden.

Wodurch entsteht Ausfluss, und was kann ich dagegen unternehmen?

Die normale Biologie der Scheide ist von der gesunden Funktion der Keimdrüsen abhängig. Wird durch deren mangelhafte Tätigkeit die Zuckerbildung in den Scheidenzellen zu spärlich, so fehlen den Milchsäurebakterien die Lebensbedingungen, und es kommt zum Ausfluss. In diesem Fall ist er die Folge einer fehlerhaften Keimdrüsentätigkeit. Das gleiche Krankheitsbild kann aber auch zum Beispiel durch übermäßige Hygiene, Geschlechtskrankheiten, Wunden in der Scheide, Geschwüre und Geschwülste ausgelöst werden. Die Aufzählung dieser verschiedenen Gründe für die Entstehung des Ausflusses macht die unterschiedliche Behandlung verständlich. In einem Fall genügt es, den Scheidenbakterien ausreichende Lebensbedingungen zu schaffen – etwa durch ein geeignetes Probiotikum – im zweiten ist es notwendig, die Keimdrüsen zu vollwertiger Tätigkeit zu zwingen. Infektionskrankheiten erfordern wiederum eine spezielle Therapie – möglicherweise mit einem Antibiotikum. →

Wie erkenne ich eine gestörte Scheidenflora?

Oftmals bleibt ein Ungleichgewicht im Scheidenmilieu unerkannt, bis es schließlich zu einer Infektion und Krankheit kommt. Hierbei werden Blasenentzündungen (Zystitis) von bakteriellen Scheidenentzündungen (Vaginose) und einem Scheidenpilz (Mykose) unterschieden.

- Die Blasenentzündung macht sich vor allem durch Brennen beim Wasserlassen, trübem Urin, vermehrtem Harndrang und Schmerzen im Unterleib und Rücken bemerkbar.
 - Eine bakterielle Scheidenentzündung geht einher mit Brennen und unangenehm riechendem Scheidenausfluss sowie mit Schmerzen.
 - Ein Scheidenpilz äußert sich mit Jucken und Brennen sowie gräulichem Ausfluss.
- Aufschluss darüber, ob die Scheidenflora eine Störung aufweist, noch bevor sich ein Krankheitssymptom zeigt, gibt ein pH-Teststreifen. Diese Teststreifen sind in der Apotheke erhältlich; sollte der pH-Wert nicht im Normalbereich liegen, so sollte die Scheidenflora aufgebaut werden.



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



Was ist bei einer Erkrankung der Scheidenflora zu tun?

- Bei Verdacht auf eine Blasenentzündung ist ärztlicher Rat nie fehl am Platz. Doch kann die Heilung auch schon vorab in die eigene Hand genommen werden. Gerade die Apotheke bietet eine Vielzahl an Produkten an, die eine Zystitis in ihrer Ausprägung abschwächen können.
Mehr zu diesem Thema ab S. 24.
- Eine Infektion mit einem Scheidenpilz ist nicht nur äußerst unangenehm, sie ist zudem auch noch ansteckend. Vorab sollten die möglichen Ursachen abgeklärt und wenn möglich beseitigt werden. In weiterer Folge sind in der Apotheke verschiedene Cremen und Vaginaltabletten gegen eine Pilzinfektion erhältlich. Ihr Apotheker steht Ihnen in jedem Fall mit gutem Rat zur Seite.
- Kommt es zu einer bakteriellen Vaginose, so äußert sich diese oftmals mittels unangenehmen, fischartigen Geruchs. In den meisten Fällen ist zur Behandlung ein Antibiotikum notwendig – ein Arzt sollte deshalb unmittelbar aufgesucht werden.

Ein Ungleichgewicht im Scheidenmilieu kann zu Blasenentzündungen, bakteriellen Scheidenentzündungen oder zu Scheidenpilz führen.

Wie baue ich meine Scheidenflora auf beziehungsweise wie halte ich sie gesund?

Eine einfache Methode, um die Scheidenflora zu stärken sind Probiotika oder andere Präparate mit Milchsäurebakterien. Diese gibt es zum Trinken, wodurch sich die eingenommenen Laktobazillen wieder in der Scheidenflora ansiedeln können, oder auch als Gele, welche Milchsäure enthalten und den vorhandenen Bakterien eine optimale Umgebung schaffen.

- Wichtig ist ebenfalls, dem Körper ausreichend Wasser zuzuführen, denn nur dadurch können potenzielle Krankheitserreger aus dem Körper gespült werden. Außerdem sollte auf einen nicht zu ausgeprägten Zuckerkonsum geachtet werden.
- Gerade bei der Notwendigkeit der Einnahme eines Antibiotikums ist stets darauf zu achten, dass auch ein geeignetes Probiotikum zugeführt wird. Ein Antibiotikum zerstört auch die für eine gesunde Scheidenflora verantwortlichen Bakterien und in weiterer Folge kommt es bei Frauen oftmals zu einem Scheidenpilz.
- Aggressive Waschlotionen in jedem Fall meiden! Meist reicht für die tägliche Intimpflege warmes Wasser vollkommen aus. Sollte trotzdem der Bedarf an einer Waschlotion bestehen, so ist darauf zu achten, dass diese speziell für die Anwendung im Intimbereich gedacht ist und den Säureschutzfilm nicht angreifen kann.
- Ungeschützter Sex sollte vermieden werden, da dieser das Risiko an einer Blasenentzündung zu erkranken um das 60-fache erhöht.



Fragen Sie den Experten

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

Immunglobuline

Antikörper kommen im Blut und in anderen Körperflüssigkeiten vor. Sie werden von den B-Lymphozyten (weiße Blutkörperchen) gebildet. Sobald der Körper mit Strukturen eines Fremdstoffes in Berührung kommt, werden Antikörper produziert und freigesetzt. Sie verbinden sich dann an ihrem einen Ende mit dem zu bekämpfenden Fremdkörper. Am anderen Ende docken sie an körpereigene Zellen an. Die so genannten Killer- und Fresszellen (= Makrophagen, Phagozyten) werden angelockt, die den Krankheitserreger zerstören. Richten sich Antikörper gegen den eigenen Körper, führt das zu so genannten Autoimmunerkrankungen, zum Beispiel rheumatischen Beschwerden, Nierenentzündungen und viele andere. Antikörper werden in fünf Klassen mit unterschiedlichen Eigenschaften unterteilt: IgG, IgE, IgD, IgM und IgA.

Bestimmt haben Sie diesen Begriff in den letzten Monaten häufiger gehört: Immunglobuline, auch bekannt als Antikörper. Dies sind Eiweißstoffe im Blut, die den Körper vor allem schützen sollen, was ihm fremd ist – z. B. Viren, Bakterien und Pilze.

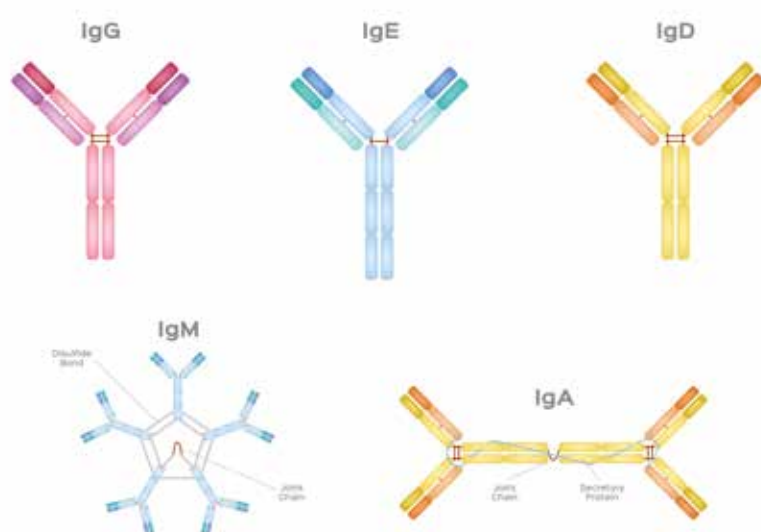
von Camilla Burstein, MA

Die weitaus größte Menge der Antikörper ist mit ungefähr 60 Prozent das Immunglobulin G (IgG). Die Bestimmung der Antikörper ist ein wichtiges Instrument zur Diagnose und Verlaufskontrolle von Infektionskrankheiten (s. Abschnitt Corona). Die Ursache zu niedriger Immunglobulinwerte können – neben verschiedener Erkrankungen wie Multiple Sklerose, Diabetes mellitus oder Schilddrüsenunterfunktion – auch eine Strahlentherapie, Verbrennungen, bakterielle Infektionen oder eine Blutvergiftung sein.

Corona

Im Falle von SARS-CoV-2 werden mittels Antikörpertests IgM-, IgA- und IgG-Antikörper erhoben. Die Antikörperproduktion bei Kontakt mit Krankheitserregern kommt sofort in Gang, wenn das Immunsystem des Betroffenen gut reagiert. Doch es gibt ein Zeitfenster, bis die Antikörper nachgewiesen werden können. Ein positiver IgM-Wert soll auf eine Infektion in der Frühphase (4 bis 10 Tage) hindeuten, es folgen die IgA- und schließlich die IgG-Antikörper (8 bis 14 Tage).

Serie zum Sammeln



Grund der Untersuchung

- IgA: bei gesteigerter Infektanfälligkeit, rheumatischen und chronisch-entzündlichen Erkrankungen ...
- IgD: Funktion bisher unbekannt
- IgE: bei Verdacht auf Infektionen mit Parasiten sowie bei allergischen Erkrankungen etc.
- IgG: bei chronischen Infektionen (z. B. HIV) sowie allergischen Reaktionen
- IgM: vor allem bei akuten Infektionen

Neurodermitis:

Juckreiz lindern und die Haut verwöhnen

Quälender Juckreiz, trockene raue Haut, Entzündungen und Ekzeme – Symptome, die für Neurodermitiker einen enormen Leidensdruck bedeuten. Mit regelmäßiger, hochwertiger Pflege können die Beschwerden jedoch gelindert und schubfreie Phasen verlängert werden.

Neurodermitis hat sich längst zu einer Volkskrankheit entwickelt! Menschen aller Altersschichten leiden an dieser chronisch entzündlichen Hautkrankheit. Auch Babys sind bereits betroffen, am häufigsten tritt sie im Kindesalter auf und bei Erwachsenen bildet sie sich in vielen Fällen wieder zurück. Eine vollständige Heilung gibt es allerdings nicht, denn vor allem die trockene Haut bleibt auch im Erwachsenenalter bestehen. Die Ursachen sind nach wie vor nicht gänzlich erforscht, es gilt jedoch als wahrscheinlich, dass mehrere Faktoren die Entstehung begünstigen können.

Neben einer erblichen Veranlagung gehören dazu bestimmte Auslöser wie starkes Schwitzen, potenziell allergene Substanzen wie Tierhaare, Staub oder Hausstaubmilben, sowie emotionaler Stress.

Tägliche Hautpflege

Die größte Belastung für die Betroffenen ist der quälende Juckreiz. Dieser entsteht aufgrund der gestörten Hautbarriere und man kratzt dann mitunter so lange, bis sich wund Stellen bilden, was die Haut zusätzlich belastet. Daraus können Entzündungen und Ekzeme resultieren. Bei fortgeschrittenen Stadien wird häufig eine Cortisonsalbe vom Hautarzt verschrieben. Hier ist jedoch zu beachten, dass bei zu langer Anwendung die Haut dadurch noch

trockener und dünner werden kann.

Hauptsächlich betroffene Stellen sind Kopfhaut, Gesicht, Hände, Füße sowie Armbeugen und Kniekehlen – im schlimmsten Fall sogar der gesamte Körper. Für die Behandlung stehen unterschiedliche Methoden zur Verfügung, die mit Abstand wichtigste Maßnahme ist jedoch eine konsequente, tägliche Hautpflege. Dadurch können Beschwerden gelindert und schubfreie Phasen verlängert werden.

Vorausgesetzt, es werden hochwertige Produkte verwendet, die reich an Lipiden und Feuchtigkeit sind. Dadurch wird die natürliche Hautbarriere unterstützt und wieder aufgebaut.



Hochwertige Produkte

Bei der Wahl der Pflegeprodukte sollte auf folgende Inhaltsstoffe geachtet werden:

- **Pflanzenextrakte:** etwa aus Weihrauch oder Süßholzwurzel.
- **Weihrauch:** enthält sogenannte Boswelliasäuren, welche den Juckreiz lindern können.
- **Süßholzwurzel:** beruhigt und entspannt Hautirritationen.
- **Borretschsamenöl:** es ist reich an Gamma Linolensäure und unterstützt so die Hautbarriere und schützt vor Austrocknung.
- **Olivenöl:** die Ölsäure pflegt die Haut und verleiht ein weiches Hautgefühl.

Ein Produkt, das all diese Pflegestoffe wie Borretschsamen- und Olivenöl sowie Weihrauch und Süßholzwurzel enthält, ist die Lasepton® Intensive Pflege Lotion. Sie wurde speziell für die pflegebedürftige Haut wie von Neurodermitikern entwickelt und ist bereits ab dem Babyalter verwendbar. Die Besonderheit der Lotion ist ihr hoher Anteil an Lipiden und sie zieht durch die eigens entwickelte emulgatorfreie Bi-Gel Technologie rasch in die Haut ein. Emulgatoren sind gerade bei sehr trockener Haut problematisch, da sie der Haut zusätzlich Feuchtigkeit sowie Fettbestandteile entziehen können.

Die Lasepton® Intensive Pflege Lotion wurde reformuliert und ist somit das neueste Produkt der österreichischen Traditionsmarke und ist seit kurzem exklusiv in der Apotheke erhältlich.

Zusatztipps bei Neurodermitis:

- **Duschen statt baden** – Wenn baden, dann nur kurz und mit rückfettenden Badezusätzen
- **Nahrungsergänzung** durch Omega 3 Fischölkapseln aufgrund der entzündungshemmenden Wirkung
- **Kleidung** aus Baumwolle oder Seide tragen
- **Stress vermeiden** – durch autogenes Training, Yoga, Sport
- **Viel Zeit am Meer** oder im Gebirge verbringen – Sonne, Licht und Luft tun der Haut gut
- **Lichttherapie**

Entgeltliche Einschaltung

Lasepton®

Spezialpflege aus Ihrer Apotheke



PFLEGE BEI NEURODERMITIS

15 % aller Kinder und Jugendlichen leiden an Neurodermitis – eine enorme Belastung für das Kind und die Eltern. In vielen Fällen verschwindet Neurodermitis erst im Erwachsenenalter. Die Neigung zu einer sehr trockenen und empfindlichen Haut bleibt jedoch bestehen.

Die neue Intensive Pflege Lotion von Lasepton® lindert nicht nur den unangenehmen Juckreiz, sondern beruhigt auch die trockenen, gereizten Hautstellen und durch die Pflegewirkung können Schübe vorgebeugt werden.

Die Pflegeformel überzeugt durch einen hohen Anteil an Lipiden (> 20 %) und speziellen Pflanzenextrakten:

- Versorgt die Haut mit Lipiden und Feuchtigkeit durch pflanzliche Omega Öle
- Zieht in die Haut ein und wirkt juckreizlindernd
- Frei von Emulgatoren, Parfümölen und Parabenen



Lasepton® Intensive Pflege Lotion zur täglichen Pflege bei Neurodermitis und sehr trockener, gereizter Haut.



Insektenabwehr Sommerliche Plagegeister

Warme Winter und nasse Frühsommer sorgen dafür, dass die Gelsenplage in manchen Regionen Jahr für Jahr zunimmt. Doch während heimische Insekten meist „nur“ lästig sind, können Insekten in vielen tropischen Ländern ernst zu nehmende Infektionskrankheiten übertragen.



Sie sind die mit Abstand ungebetensten Gäste bei jeder Gartenparty. Vor allem in der Dämmerung stören lästige Gelsen und Co. gemütliche Zusammenkünfte im Freien. Ihr Apotheker hilft bei der Auswahl des passenden Insektenschutzmittels.

von Mag. pharm. Irina Schwabegger-Wager

Die richtige Anwendung

Insektenschutzmittel, auch Repellents genannt, werden auf die intakte Haut aufgetragen, um Stiche zu verhindern. Trotz der vielen Präparate stehen im Wesentlichen nur einige wenige Wirkstoffe zu Verfügung, von denen vor allem DEET als der Goldstandard unter den Insektenkillern gilt, dicht gefolgt von Icaridin. Beide wirken sowohl gegen heimische als auch tropische Insekten. Icaridin ist etwas besser verträglich und wird weniger

vom Körper aufgenommen. Für beide gilt jedoch: Voraussetzung für eine optimale Wirkung ist die richtige Anwendung.

Insektenschutzmittel müssen stets lückenlos auf die gesamte unbedeckte Haut aufgetragen werden. Für die Anwendung im Gesicht wird das Mittel in die Hände gesprüht und vorsichtig aufgetragen – Augen, Nase und Mund werden ausgespart. Kleine Kinder sollten von Erwachsenen eingesprüht werden. Dabei sollten

besonders Hände und Unterarme ausgelassen werden, um ein unbeabsichtigtes Verschlucken zu verhindern. Verletzte und sonnenverbrannte Haut darf ebenfalls nicht behandelt werden.

Nicht immer gleich

Es sind viele Faktoren, welche Wirksamkeit und Wirkdauer eines Insektenschutzmittels letztendlich bestimmen. Grundsätzlich gelten die Angaben auf der Packung als Richtwerte, jedoch hängt besonders die



Um ein übermäßiges Einatmen zu verhindern, sollten Repellents stets im Freien auftragen werden.

Wirkdauer von vielen weiteren Faktoren ab. Generell wirken Repellents länger gegen Mücken als gegen Zecken, jedoch ziehen der Hauttyp und der individuelle Körpergeruch Insekten unterschiedlich stark an, Hitze, sportliche Betätigung und starkes Schwitzen verkürzen ebenfalls die Wirkdauer.

Haut und Kleidung

Repellents halten Insekten und Zecken von der Haut fern, indem sie durch Verdampfen auf der Haut eine dünne Schutzhülle auf Zeit bilden, die den Geruchssinn der Plagegeister irritiert. So genannte Insektizide töten hingegen die Insekten ab. Diese eignen sich nur für die Anwendung auf der Kleidung oder auf einem Moskitonetz. Ein kombinierter Schutz auf Haut und Kleidung wird daher für besonders stark betroffenen Gebiete empfohlen.

Der Hauttyp, der individuelle Körpergeruch, Hitze, sportliche Betätigung und starkes Schwitzen verkürzen die Wirkdauer.

stoffe oder zu hohe Konzentrationen enthalten, unterliegen heimische Produkte strengen Produktionsvorschriften und gelten als sicher. Allergische Reaktionen sind jedoch immer möglich – auch bei Naturstoffen wie ätherischen Ölen kommen immer wieder Augen- oder Schleimhautreizungen vor. Testen Sie das Mittel vor dem erstmaligen Gebrauch vorsichtig in der Armbeuge.

Für die Kleinsten

Obwohl Insektenschutzmittel oft schon ab drei Monaten zugelassen sind, sollte man sie im 1. Lebensjahr entweder sehr sparsam oder gar nicht verwenden. Empfohlen werden für diese Altersgruppe meist pflanzliche Mittel, die gut, aber wesentlich kürzer wirken. Als effektivstes pflanzliches Mittel sind Zubereitungen aus dem chinesischen Zitroneneukalyptus auf dem Markt. Diese sind bereits ab drei Monaten beziehungsweise einem Jahr zugelassen.

Gut verträglich

Obwohl Insektenschutzmittel bei bestimmungsgemäßem Gebrauch im Allgemeinen gut verträglich sind, sollte man sie, um ein übermäßiges Einatmen zu verhindern, stets im Freien auftragen. Während Produkte aus fernen Ländern oftmals bedenkliche Zusatz-

Duftende Abwehr

Bewährte Ölmischungen aus Nelke, Lavendel, Citronella, Bergamotte, Zirbelkiefer, Teebaum, Pfefferminze, Oregano oder Zitronenmyrte halten Insekten fern. Manche von ihnen machen die Haut bei starker Sonneneinstrahlung lichtempfindlich oder reizen die Schleimhäute. Daher empfiehlt sich ihre Verwendung vor allem in der Duftlampe oder als Aromaarmband beziehungsweise -clip für den Kinderwagen oder Rucksack.



TIPPS

von der Apothekerin

- zuerst das Sonnenschutzmittel auftragen, erst nach einer Einwirkzeit von etwa 30 Minuten das Repellent anwenden
- Reste vom Insektenschutzmittel nach dem Aufenthalt im Freien abwaschen
- helle, dichtgewebte, lockere, imprägnierte Kleidung tragen
- Hosenbeine in Socken, Blusen in die Hose stecken, in Risikogebieten Übergänge mit Klebeband abdichten
- Socken regelmäßig wechseln – Fußgeruch lockt Mücken an
- im Garten und Balkon auf stehendes Gewässer verzichten
- Innenräume mückenfrei halten, Fliegengitter an den Fenstern und nur stoßlüften

Tipps gegen eine Blasenentzündung

- Richtige Intimpflege: Der Körper und seine Schleimhäute bieten im Normalfall einen ausreichenden Schutz gegen allerhand Eindringlinge. Zu wenig, aber vor allem auch zu übertriebene Hygiene kann zu einem Ausfall der schützenden Schleimhäute führen. Mehr zu diesem Thema ab S. 16.
- Wischen Sie mit dem Toilettenpapier immer von vorne nach hinten, um Darmbakterien nicht zur Harnröhre zu transportieren.
- Trinken Sie viel: nur ausreichend Flüssigkeit ermöglicht ein Ausspülen körperfremder Stoffe.
- Lassen Sie den Unterleib nicht auskühlen.
- Meiden Sie zu eng anliegende Unterwäsche, die einen Transport von Darmbakterien zur Scheide ermöglichen, zum Beispiel Stringtangas.

Bakterien auf Abwegen Blasenentzündung im Sommer

Den Sommer genießen wir in vollen Zügen, trotz Vorsichtsmaßnahmen aufgrund des Covid-19-Risikos. Doch eine verborgene Gefahr begleitet uns – vor allem Frauen – im Sommer seit eh und je: der Harnwegsinfekt.

von Mag. pharm. René Gerstbauer

Die sommerlichen Temperaturen verleiten zu luftiger, nach dem Schwimmen auch nasser Bekleidung. Am Abend bleiben wir länger draußen, der Körper kühlt langsam aus, die Blutgefäße ziehen sich zusammen und der Unterleib wird weniger durchblutet. Konsequenz hieraus ist aber auch eine verminderte Chance des eigenen Immunsystems, körperfremde Eindringlinge abzuwehren. Hauptauslöser einer Blasenentzündung sind die so genannten E. coli-Bakterien, die sich vor allem im Darm befinden. Anatomisch bedingt haben es diese Bakte-

rien bei Frauen recht einfach bis zur Blase vorzudringen. Die weibliche Harnröhre ist drei bis fünf, die männliche rund 20 Zentimeter lang.

Was hilft im Akutfall?

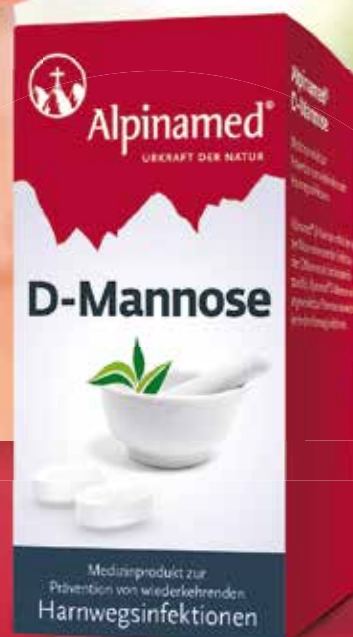
Neue randomisierte Studien zeigen, dass eine unkomplizierte Blasenentzündung bei sonst gesunden, nicht schwangeren Frauen grundsätzlich ohne Antibiotika behandelt werden kann. Die großfruchtige Moosbeere, besser bekannt unter dem Namen Cranberry, erfreut sich in der Behandlung sowie zur Vorbeugung einer Zystitis großer Beliebtheit. Ihre Inhaltsstoffe wirken antioxidativ und antibakteriell, indem sie unter anderem die Anheftung von Bakterien an die Schleimhäute des Harntraktes unterbinden. D-Mannose ist ein Einfachzucker und eng verwandt mit der Glukose. Im Unterschied zu dieser wird D-Mannose jedoch nicht von unserem Körper verstoffwechselt. Unsere Zellen können diesen Zucker auch selbst produzieren und er kommt in den Zellwänden der Blasenschleimhaut vor. E. coli-Bakterien nutzen ihn für ihren eigenen Stoffwechsel – somit haften sich diese Bakterien auch gern an die Blasenschleimhaut an. Eine gesunde Schleimhaut kann ein gewisses Maß an Bakterien gut bewältigen. Kommt es jedoch zu einer schlagartigen Vermehrung aufgrund einer verminderten Immunantwort, so kann dies in weiterer Folge zu einer Infektion führen. Führt man dem eigenen Körper nun D-Mannose zu, so wird diese unverändert durch den Körper transportiert, bis sie in der Blase angekommen ist. Vorhandene Bakterien stürzen sich auf den Einfachzucker – der nun frei im Urin vorkommt – und können mit einem erhöhten Trinkvolumen einfach aus dem Körper ausgespült werden. Die D-Mannose wirkt also wie ein Art Magnet für E. coli-Bakterien und kann zur Vorbeugung aber auch bei akuten Blasenentzündungen eingesetzt werden.

Ihr Apotheker berät sie gerne über Maßnahmen im Akutfall. Sollte im Verlauf der Infektion aber Fieber auftreten oder Blut im Urin sichtbar werden, suchen Sie einen Arzt auf.



Alpinamed®
URKRAFT
DER NATUR

Blase geschützt!



✓ Vegan

Harnwegsinfekten wirkungsvoll und praktisch vorbeugen.

- ✓ Verringert das Wiederauftreten von Infektionen
- ✓ Unterstützt eine gesunde Blase
- ✓ Praktisch zum Kauen, Lutschen oder Schlucken
- ✓ Vorteilhafte Monatspackung

* Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.



Tipp: Zur Stärkung der Abwehrkräfte!



Nahrungsergänzungsmittel mit dem Extrakt frischer Preiselbeeren und Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Qualitätsprodukt mit hohem PAC-Gehalt.

Das steckt hinter schönem Haar

Sie bewundern andere Frauen oft für ihr volles, kräftiges Haar und sind frustriert, weil die Natur Sie nicht damit beschenkt hat? Häufig steckt aber gar nicht die Natur dahinter, sondern ein Kraftschub von innen. Und der ist für jede Frau in der Apotheke zu haben.

Hätte ich doch auch so schönes, volles Haar! Ein Wunsch, den viele Frauen äußern. Kein Wunder, gelten Haare doch seit jeher als Symbol für Schönheit, Gesundheit und Jugend. Kein Schmuck kann dieses natürliche Accessoire überstrahlen. Nur klappt es eben nicht immer damit. Vielfach sind Haare sehr dünn, glanz-, kraftlos und brüchig. Sollten die Haare ausfallen, muss man sich nicht gleich Sorgen machen. Das ist bis zu einem gewissen Grad ein natürlicher Vorgang. So fallen durchschnittlich etwa 70 bis 100 Kopfhare pro Tag aus, die aber wieder nachwachsen. Jedoch gibt es immer wieder Phasen, in denen die Bürste nach dem Kämmen besonders voll mit Haaren ist. Die Ursachen dafür können vielfältig sein; das reicht von falscher Pflege über intensive saisonale Belastungen wie UV-Strahlen im Sommer oder trockene Heizungsluft im Winter bis zu hormonellen Veränderungen, speziell in den

Wechseljahren. Häufig liegt Haarproblemen aber auch ein Ungleichgewicht im Vitamin- und Mineralstoffhaushalt zugrunde. Man muss sich mit Haarproblemen jedoch nicht einfach abfinden, denn es lässt sich gezielt und wirkungsvoll etwas dagegen tun – von außen und innen.

Pflege von außen

Allen voran ist es wichtig, die Haare richtig zu pflegen und die Produkte auf den individuellen Haartyp abzustimmen. So benötigen etwa trockene Haare rückfettende Shampoos und viel Feuchtigkeit. Schnell fettende Haare sollten beim Abtrocknen nicht gerubbelt und nicht zu oft gebürstet werden. Feines Haar wiederum wird durch zu viel Pflege beschwert. Beim Waschen die Haare zunächst mit lauwarmem Wasser anfeuch-

ten, Shampoo in den Händen aufschäumen, dann im Haar verteilen und vorsichtig einmassieren. Beim Ausspülen darauf achten, dass keine Rückstände von Shampoo und Spülung zurückbleiben. Zum Schluss kaltes Wasser über den Kopf rinnen lassen – das regt die Durchblutung an.

Haare sollten außerdem bereits vor dem Waschen gebürstet werden, um Schmutz zu entfernen und Verknötungen zu lösen. Generell gilt es, die Haare morgens und abends zu bürsten; sich dabei stückweise von unten nach oben durchzuarbeiten. Die Bürste sollte idealerweise auf den Haartyp abgestimmt sein! Damit die Haare, vor allem die Spitzen, gesund und kräftig bleiben, müssen sie regelmäßig geschnitten werden.

Kraftschub von innen

Um jedoch ein wirklich nachhaltiges Ergebnis zu erzielen, kann eine entsprechende Unterstützung von innen sinnvoll sein. Und da hält die Natur eine Menge an „Kraftstoffen“ bereit: Kieselerde und Goldhirse etwa, die wertvolles Silizium liefern, das einen wichtigen Bestandteil von vollem Haar darstellt. Aber auch Selen, Zink und Eisen – Nährstoffe, die übrigens auch die Nägel und Haut unterstützen. Biotin und naturreiner Schwefel (MSM) verleihen dem Haar Glanz und Volumen.

Empfehlung von Apothekern

In hochwertiger und idealer Kombination vereinigt finden sich diese Wirkstoffe in Dr. Böhm® Haut Haare Nägel. Ein Produkt, das tausende Frauen begeistert verwenden.¹ Deshalb empfehlen es auch laut einer Umfrage 2 von 3 Apothekern bei Haarausfall.² Haare wachsen jedoch im Schnitt nur 1,5 Zentimeter im Monat. Damit es also zu einem wirklich sichtbaren Ergebnis kommt, sollte das Produkt über einen längeren Zeitraum, zumindest drei Monate hindurch, eingenommen werden. Dann entfalten die Mikronährstoffe nämlich ihre volle Kraft – und Frau kann selbstbewusst ihre Haarpacht präsentieren!

¹ Apothekenabsatz Mittel für Haare und Nägel lt. IQVIA Österreich OTC Offtake Ca/Yr/12/2019
² lt. Pharmaceutical Tribune/Nr. 15/16, September 2019, S. 21 Telefonische Befragung von 100 Apothekern

Dr. Böhm®

SCHÖNHEITSKUR FÜR 3 MONATE



Nahrungsergänzungsmittel

NEU

Vorteile der 3 Monatspackung:

Eine gezielte Zufuhr von Mikronährstoffen unterstützt die Schönheit von innen. Da die Nägel jedoch einige Zeit zur Erneuerung brauchen, ist etwas Geduld bei der Einnahme der Nährstoffe gefragt. Genau hier setzt die **Schönheitskur von Dr. Böhm® Haut Haare Nägel** an.

- ✔ Sinnvolle Dosierung der richtigen Inhaltsstoffe
- ✔ Überzeugt mit sichtbaren Ergebnissen
- ✔ Preisersparnis von 5,90 €¹

Schmerzhaft, aber harmlos Hühneraugen

Sommerzeit ist Sandalenzeit. Gerade jetzt kann man unschöne und schmerzhaft Hühneraugen nicht gebrauchen. Wir erklären Ihnen, was es mit den verhornten Druckstellen auf sich hat.

von Camilla Burstein, MA

Obwohl wir in einer weitgehend aufgeklärten Gesellschaft leben, gibt es dennoch einige Bereiche, über die zu sprechen wir uns schämen. Dabei ist es wichtig und gut, dass diese Dinge zur Sprache kommen, – wie in unserer Serie „(K)ein Tabu!“.



Ein Hühnerauge am Zeh wird meist durch High Heels verursacht.

Unter Hühneraugen versteht man kleine Hornhautkegel, die spitz in die Haut hineinwachsen. Sie treten sehr häufig auf und entstehen durch dauerhaften Druck oder Reibung auf der Haut, verursacht beispielsweise durch zu enges Schuhwerk oder eine Fußfehlstellung. Zunächst bildet sich durch die chronische Druckbelastung am Fuß eine Schwielle. Die obersten Hautschichten verdicken und verhornen und bilden so ein Schutzpolster gegen die

dauerhafte Belastung von außen. Hält der Druck weiter an, dehnt sich mit der Zeit diese verstärkte Verhornung bis in tiefere Hautschichten aus, und es entsteht ein zentraler, verhornter

Dorn, der drückende und/oder stechende Schmerzen verursachen kann.

Clavi lassen sich in der Regel im Rahmen einer Selbstmedikation gut behandeln.

Risikofaktor High Heels

Ein Hühnerauge an den Fußsohlen oder an der Seite ist die häufigste Form eines Clavus. Ursache sind oft Druckbelastungen durch einen Spreiz- oder Senkfuß. Ein Hühnerauge am Zeh wird dagegen



Hühneraugen-Arten

- **Clavus durus:** Hühnerauge mit einem harten, stark verdichteten Hornhautkern
- **Clavus mollis:** Hühnerauge mit weichem, flachem Kern; findet sich häufig zwischen sehr dicht stehenden, verformten Zehen
- **Clavus vascularis:** Hühnerauge mit kleinen Blutgefäßen; blutet häufig beim Entfernen
- **Clavus neurovascularis:** Hühnerauge mit kleinen Blutgefäßen und sensiblen Nerven; kann sehr schmerzhaft sein
- **Clavus subungualis:** Hühnerauge unter einem Nagel
- **Clavus neurofibrosum:** sehr großflächig, auf der Fußsohle
- **Clavus papillaris:** weißer Rand, in der Mitte Flüssigkeitsansammlung

Man unterscheidet unterschiedliche Formen von Hühneraugen.



meist durch zu enge Schuhe wie High Heels, Schuhen aus hartem Leder oder spitzen Stiefeln verursacht. Deshalb sind auch mehr Frauen von Hühneraugen betroffen als Männer. Ein Clavus kann sich sogar an den Gelenken oder unter den Zehennägeln bilden. Leidet man an einer Fußfehlstellung wie Hallux valgus, Hammerzehen oder verformten Zehengelenken kann das ebenso die Entstehung von Hühneraugen begünstigen. Häufig sind ältere Menschen mit vorgeschädigten und deformierten Füßen betroffen. In ganz seltenen Fällen entsteht ein Hühnerauge am Finger. Man unterscheidet unterschiedliche Formen von Hühneraugen, die sich

nicht immer exakt voneinander abgrenzen lassen. Der harte Clavus findet sich vorwiegend auf Zehenrücken und Zehenspitzen, gelegentlich an den Fußsohlen, und hat einen harten, fest verdichteten Hornhautkern. Weiche Hühneraugen (Clavus mollis) entstehen infolge von Reibung zwischen den Zehen, sind oft gummiartig und verfügen über einen flachen, weichen Kern.

Pflaster oder Tinktur?

Clavi lassen sich in der Regel im Rahmen der Selbstmedikation gut behandeln. Zur Wahl stehen vor allem Hühneraugenpflaster und -tinkturen. Am bequemsten ist die Verwendung salicylsäurehaltiger Pflaster, die

gleichzeitig den schmerzenden Bereich abpolstern. Durch den keratolytischen Kern wird die überschüssige Hornschicht aufgeweicht, die nach drei bis fünf Tagen mechanisch entfernt werden kann.

Pflaster halten jedoch nicht an jeder Stelle des Fußes sehr lange – in diesem Fall ist eine Hühneraugentinktur eine gute Alternative. Die salicylsäurehaltigen Tropfen werden mehrere Tage hintereinander aufgetragen.

Hühneraugenpflaster und -tinkturen beseitigen jedoch nicht die Auslöser eines Hühnerauges. Bleibt die Belastung bestehen, muss mit neuen Hühneraugen gerechnet werden. Diabetiker sollten lieber gleich einen Arzt aufsuchen.

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

Teil 2

Schlafen ist ein sensibler Vorgang, der sehr störanfällig ist. Es ist Ihnen sicher vertraut, dass Sie in entspannten Zeiten besser schlafen als beispielsweise vor einem aufregenden Ereignis. Beim Baby muss sich der gesamte Schlaf-Wachrhythmus erst langsam herausbilden.

Wie bringe ich mein Baby dazu, durchzuschlafen?

Im Allgemeinen fühlt sich ein Baby durch Wärme, Ruhe, Weichheit und vielleicht einem Schnuller, einer Schmusewindele, einem Finger zum Lutschen oder Ähnliches geborgen, da sie dies an Eigenschaften seiner Bezugspersonen erinnert. Bei Schlafproblemen muss auch die Psyche mitberücksichtigt werden. Ein Baby, das nicht schlafen kann und sehr häufig erwacht, hat ein Problem damit, loszulassen und quasi sich selbst überlassen zu sein – mit der Welt seiner Vorstellungen, Träume und inneren Vorgänge, getrennt vom Wachzustand und seinen Bezugspersonen. Familiäre Krisen, Paarprobleme, Trauer, psychische Probleme eines Elternteils, aber auch Schwierigkeiten im Zusammenspiel zwischen Eltern und Baby können sich auf das Schlafverhalten des Babys auswirken. Nicht selten tauchen mit der Geburt eines Kindes auch eigene, alte und schwierige Themen wieder an die Oberfläche. Die Probleme und Ängste des Babys, wenn sie einige Zeit andauern, können wiederum Ängste bei den Eltern auslösen. Dies geschieht

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 geben wir Ihnen Tipps, wie Sie Ihrem Baby helfen, durchzuschlafen.



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

unweigerlich, da die Eltern die Mitteilung des Babys, dass etwas nicht in Ordnung ist, auch verstehen. Manchmal reagieren Babys aber auch auf die Ängste der Eltern mit Unbehagen, das sich auch in Schlafstörungen äußern kann. Manche Babys sind überreizt von zu vielen Eindrücken und können nicht zur Ruhe kommen. Je jünger das Baby, umso weniger Reize auf einmal kann es aufnehmen und gut verarbeiten, ohne damit überfordert zu sein. Frühchen haben damit besondere Probleme. Holen Sie sich in all diesen Fällen unbedingt professionelle Unterstützung bei einschlägigen Beratungsstellen! Wenn keine Hintergrundproblematik vorhanden ist, können Sie natürlich auch selbst einiges selbst versuchen, behalten Sie aber stets im Auge, dass die Befindlichkeit im Hintergrund einen viel höheren Stellenwert hat als das reine Verhalten, auf das Sie Einfluss haben können. ➔

Tipps zum Einschlafen

- Wiegen wirkt in der Regel schlaffördernd.
- Dämpfen Sie das Licht oder löschen Sie es ganz beim Zubettgehen.
- Dämpfen Sie das generelle Aktivitätsniveau der Familie, d.h., drehen Sie den Fernseher ab und dämpfen Sie Unterhaltungen ein wenig.
- Ist Ihr Kind nachts unglücklich, nehmen Sie es nicht hoch, sondern bleiben Sie nur bei ihm, bis es zur Ruhe kommt. Lassen Sie es sich nicht in den Schlaf weinen. Ein weinendes Kind muss immer getröstet werden!



Ein weinendes Kind muss immer getröstet werden.

Häufige Fragen

Mein Baby will nur in meinem Bett (ein-)schlafen!

Es ist ganz natürlich, dass ein Kind sich im Bett der Eltern am wohlsten fühlt. Hier findet es Wärme, Geborgenheit und Nähe. Es ist aber nicht unbedingt notwendig, diese Geborgenheit und Wärme in Ihrem elterlichen Bett zur Verfügung zu stellen. Geborgenheit, Weichheit und Wärme können genauso gut in einem Bettchen neben den Eltern, vielleicht auch mit einer in der ersten Zeit heruntergeschobenen bzw. entfernten Seitenwand des Gitterbettes hergestellt werden. Falls Ihr Baby bereits im Elternbett gelandet ist, ist es ausgesprochen wichtig, sich über alle Konsequenzen abzusprechen. Finden es alle Beteiligten gemütlich und wenn ja, wie lange noch?

Können alle Kinder durchschlafen?

Einige Kinder schlafen erst ab einem Alter von anderthalb Jahren eine ganze Nacht durch, ganz egal, was die Eltern auch ausprobieren. Die meisten Babys lernen dies jedoch schneller. Bis etwa zum Schulalter (und seltener auch danach) wachen viele Kinder gelegentlich noch nachts auf und brauchen manchmal Unterstützung, um wieder einschlafen zu können. Das kann sein, weil sie schlecht geträumt haben, krank sind oder Ähnliches. Begleiten Sie Ihr Kind dann wieder in sein Bett, trösten und beruhigen es.

Schläft mein Baby vielleicht nicht, weil es krank ist?

Sind Sie besorgt, weil Ihr Baby nicht oder schlecht schläft, oder haben Sie den Verdacht, dass etwas nicht in Ordnung ist? Dann sollten Sie es von einem Kinderarzt untersuchen lassen. Babys können eventuell aufgrund von Ohrenschmerzen, Dreimonatskoliken, Erkältungen, Husten oder anderen Krankheiten schlecht oder gar nicht schlafen.



Grundsätzlich ist es von Vorteil, Ihr Baby stets im Bettchen zu beruhigen.

Wenn Sie die Umstellung versuchen möchten, sollten Sie sich darüber klar werden, ob Sie beide dazu bereit sind, und wann Sie mit einer Umgewöhnung beginnen werden. Bereiten Sie sich gut vor und sprechen Sie sich als Eltern untereinander ab, wie Sie die Sache angehen wollen. Gehen Sie eventuell vorübergehend gleichzeitig mit Ihrem Baby zu Bett, um selbst genügend Ruhe zu bekommen. Wenn das Baby erwacht, streicheln Sie es sanft, decken Sie es gut zu und geben Sie ihm seinen Schnuller und reden Sie leise und beruhigend mit ihm, machen Sie jedoch kein Licht. Geben Sie Ihrem Baby, falls nötig, ein wenig Wasser zu trinken. Zum einen signalisieren Sie dem Baby, dass es nachts nichts zu essen gibt, dass es aber Wasser bekommen kann. Zum anderen gibt es Ihnen die Gewissheit, dass Ihr Kind nicht durstig ist. Grundsätzlich ist es von Vorteil, Ihr Baby stets im Bettchen zu beruhigen und so minimale Interventionen wie möglich zu setzen. Beruhigendes Sprechen hat aber immer seinen Platz!

Denken Sie daran, die Nacht für Ihr Baby so ruhig und wenig interessant wie möglich zu gestalten. Bedenken Sie bei allen Vorgehensweisen stets, dass das nächtliche Abstillen, das oft an ein besseres Durchschlafen gekoppelt ist, sehr stark von Ihrer inneren Haltung abhängt. Manche Mütter wollen sich noch nicht von Ihrem Baby trennen, obwohl sie auch gerne durchschlafen möchten. Unklare Signale nimmt Ihr Baby wahr und reagiert darauf. Unter einem Jahr besteht nicht unbedingt ein Grund, das Durchschlafen und nächtliche Abstillen um jeden Preis zu forcieren. Mit etwa einem Jahr sollte Ihr Baby aber abgestillt werden.



DA
DEINE APOTHEKE

NATUR- HEILKUNDE

- **Nahrung fürs Gehirn**

Helfen Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge ...

- **Heilpflanzen: Rosmarin**

In der Küche und im Medizinschrank nützlich



Tipps zur Verbesserung Helfen Sie Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge ...

Hin und wieder etwas zu vergessen, das kennt jeder – und dieser Umstand ist bis zu einem gewissen Grad auch vollkommen normal. Um das Gehirn zu unterstützen und um Gedächtnislücken nicht häufiger und größer werden zu lassen, stehen uns Pflanzen und deren Wirkstoffe zur Verfügung.



von Mag. pharm. Stefanie Briganser

Man geht in die Küche und weiß dort angekommen plötzlich nicht mehr, was man eigentlich machen wollte oder man vergisst, wo der Wohnungsschlüssel abgelegt oder das Auto geparkt wurde. Leichte Vergesslichkeit im Alltag stellt eine Schutzfunktion unseres Gehirns dar, um der andauernden Reizüberflutung entgegenzuwirken. Unser Gehirn erreicht mit etwa 30 Jahren seine größte Leistungsfähigkeit, ab diesem Zeitpunkt nimmt sie wieder ab, und ab einem Alter von circa 50 Jahren wird dies für viele auch durch abnehmende Merkfähigkeit spürbar. Denn je älter man wird, desto langsamer kann das Gehirn Informationen speichern und auch wieder abrufen. Somit gehören nachlassende Merkfähigkeit und Konzentration zum natürlichen Alterungsprozess, da Nervenzellen verloren gehen und die Durchblutung des Gehirns abnimmt. Sollten Dinge

vergessen werden, die zuvor keine Probleme bereitet haben, Sprach-, Orientierungs- oder Urteilsvermögen schwinden oder sich die Persönlichkeit verändern, ist ein Arztbesuch angeraten.

Nahrung fürs Gehirn

Um Problemen mit dem Gedächtnis und der Konzentration vorzubeugen, ist es wichtig, auf eine gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Fisch, Olivenöl, Vollkornbrot, Nüssen etc. zu achten. Zudem sollten pro Tag mindestens zwei Liter getrunken, Alkohol nur in Maßen konsumiert und Nikotin gemieden werden.

Weiters ist körperliche Betätigung hilfreich, da so die Gehirndurchblutung sowie Sauerstoff- und Nährstoffversorgung verbessert werden. Außerdem sollte das Gehirn immer wieder trainiert werden; beispielsweise durch das Lesen, Hören, Mitsprechen und Lernen von Gedichten. Um die Gehirnleistung zu unterstützen, können nachfolgende Pflanzen beziehungsweise pflanzliche Inhaltsstoffe gute Dienste leisten. →



Um Problemen mit dem Gedächtnis und der Konzentration vorzubeugen, ist es wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten.

Auf mein Gedächtnis ist Verlass.

Mikronährstoffe für die geistige Leistung.



Mit B-Vitaminen und Zink

- ✓ für Gedächtnis und Konzentration
- ✓ unterstützt das Erinnerungsvermögen
- ✓ hält geistig fit, in jedem Alter



Ginkgo - lebendes Fossil

Ginkgo gab es schon vor 250 Millionen Jahren, er überlebte die Eiszeit in China und Japan und kann somit als lebendes Fossil betrachtet werden. In den beiden Ländern ist er seit Jahrtausenden als Heilpflanze bekannt und wird in Europa seit dem 18. Jahrhundert angebaut. Anwendung finden die Ginkgoblätter in Form von Fertigarzneimitteln, da er als Tee zubereitet zu wenige Wirkstoffe beinhalten würde. Seine Inhaltsstoffe schützen die Nervenzellen vor schädlichen Einflüssen und unterstützen die Funktion bestimmter Botenstoffe im Gehirn, welche Gedächtnis und Lernen beeinflussen.

Wird Ginkgo eingenommen, so hilft er gegen sich vermindernde geistige Fitness, schwindende Konzentration und verbessert das Lernen. Zum Wirkungseintritt kommt es dabei nach einigen Wochen. Ginkgo sollte aufgrund seiner blutverdünnenden Wirkung nur nach Absprache mit dem Arzt mit anderen Blutverdünnern eingenommen und vor einer Operation abgesetzt werden. Bei der Einnahme von Ginkgopräparaten kann es selten zu Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen oder allergischen Hautreaktionen kommen, außerdem sind sie nicht für Schwangere geeignet.

Brahmi - kleines Fettblatt

Diese Pflanze ist auch unter dem Namen „kleines Fettblatt“ bekannt und stammt ursprünglich aus Süd- und Südostasien, allen voran Indien. Brahmi ist im indischen Ayurveda seit vielen Jahren bekannt und kommt auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin zum Einsatz. Verwendet werden die Blätter der Pflanze, welche nach dem Trocknen zu Tee, Öl oder Pulver weiterverarbeitet werden. Da Brahmi bitter schmeckt, werden auch Kapseln hergestellt, um dieses Problem zu umgehen. Die enthaltenen Wirkstoffe hemmen die Spaltung von Acetylcholin, einem wichtigen Botenstoff im Gehirn und tragen so zum Erhalt der geistigen Leistungsfähigkeit bei.



Lecithin fördert starke Nerven, unterstützt die Muskulatur und verhilft zu mehr Energie.



Verwendet werden die Brahmi-Blätter, welche nach dem Trocknen zu Tee, Öl oder Pulver weiterverarbeitet werden.

Lecithin auf dem Speiseplan

Lecithin kommt in allen Lebewesen vor und unser Körper kann diese Substanz auch selbst produzieren, häufig aber nicht in ausreichender Menge, daher kann es sinnvoll sein, diese von außen zuzuführen. Lecithin ist beispielsweise enthalten in tierischen Produkten wie Eiern oder Innereien. Da vor allem Innereien nicht oder nicht häufig auf dem Speiseplan stehen, werden heute häufig hochwertige pflanzliche Lecithine genutzt, die unter anderem in Sojabohnen, Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Maiskeimen und Hanfsamen enthalten sind, welche sich auch gut für Veganer eignen. Die Einnahme von Lecithin fördert starke Nerven, unterstützt die Muskulatur, verhilft zu mehr Energie, hilft bei Erschöpfung und ist eine wichtige Substanz für das Gehirn. Denn ein Hauptbestandteil von Lecithin ist das so genannte Cholin, welches vor allem für das Gedächtnis wichtig ist. Denn Cholin ist ein Bestandteil eines Botenstoffes der für die Datenverarbeitung im Gehirn wichtig ist. Um sich also optimal mit Lecithin zu versorgen, wird eine Einnahme von drei bis vier Gramm pro Tag empfohlen. In der Apotheke gibt es einige Produkte, welche hochwertiges Lecithin enthalten. Lassen sie sich beraten.

Rosmarin – aromatisches Heilkraut



Noch mehr
Heilpflanzen-Wissen
finden Sie unter:

www.DeineApotheke.at

Rosmarin wächst bevorzugt an trockenen Hängen des Mittelmeerraumes, lässt sich aber auch nördlich der Alpen gut überwintern. Der aromatische duftende Rosmarin ist bereits seit der Antike eine hochgeschätzte Heil- und Kulti pflanze. Rosmarin steigert die Freisetzung von Verdauungssäften und wirkt gleichzeitig krampflösend im Verdauungstrakt. Dadurch ist diese Pflanze ein hervorragendes Heilmittel bei Verdauungsbeschwerden wie Völlegefühl und Blähungen. Und weil Rosmarin zusätzlich auch appetitanregend wirkt, ist er nicht nur in der italienischen und französischen Küche ein beliebtes Gewürz. Zusätzlich wirkt das ätherische Rosmarinöl

Rosmarin gehört zu den Heilpflanzen, die sowohl in der Küche als auch im Medizinschrank nützlich sind.



von Mag. pharm. Arnold Achmüller

hautreizend und durchblutungsfördernd. Besonders als Badezusatz oder verarbeitet in Salben, Cremes oder Lotionen werden dadurch Gelenksmerzen, müde Beine und Durchblutungsstörungen verbessert. Eine Besonderheit ist auch die anregende und kräftigende Wirkung. Wiederum als Badezusatz, Lotion oder in Form einer so genannten Herzsalbe wird der Kreislauf gestärkt

und der Blutdruck leicht erhöht. Niedrige Blutdruckepisoden und Schwächegefühlen kann so Einhalt geboten werden. Aus Rosmarin lassen sich gleich mehrere Hausmittel selbst zubereiten: Den Tee bereitet man aus einem Teelöffel (ca. 1,5 g) Rosmarinblätter pro Tasse. Pro Tag können bis zu drei Tassen getrunken werden. Alternativ zum Tee kann auch ein kleines Glas Rosmarinwein bei Verdauungsproblemen genossen werden. Diesen bereitet man aus 20 g Rosmarinblättern und einem Liter Weißwein. Nach zwei Wochen Ansatzzeit wird die Lösung abfiltriert. Ein Vollbad bei Gelenk- und Muskelschmerzen bereitet man aus 50 g Rosmarinblättern. Diese überbrüht man mit zwei Litern kochendem Wasser, lässt das Ganze zehn Minuten ziehen und gibt die abgekühlte Lösung anschließend zum Badewasser. Rosmarin ist sehr gut verträglich. Bei schweren Kreislaufbeschwerden, Fieber und Herzschwäche sollte man allerdings auf Rosmarinbäder verzichten.



Das ätherische Rosmarinöl wirkt hautreizend und durchblutungsfördernd.

DA-
Gewinn-
spiel

Almfamilyhotel Scherer Familienurlaub in „Europas naturbelassenstem Tal“

© Armin Bodner

Mittendrin im charmanten Osttiroler Dorf Obertilliach liegt eine spannende Adresse für unbeschwertes Ferien-glück – das Almfamilyhotel der Familie Scherer. Also Urlaub auf 1.450 Metern Seehöhe mit dem Rundum-Komfort eines neuen Vier-Sterne-Superior-Hauses.

Der beginnt bereits beim Wohnen – die gemütlichen, mit Naturmaterialien eingerichteten Familiensuiten werden schnell zum Zuhause auf Zeit. Und weil die frische Bergluft hungrig macht, wird auch nach allen Regeln der Kunst von Spitzenkoch Thomas Ebner aufgekocht, von echten Osttiroler Spezialitäten bis zur hausgemachten Pasta. Wenn dann auf der Sonnenterrasse aufgetischt wird, mit Prachtblick auf die Karnischen Alpen und bis zu den Dolomiten, dann stimmt wohl der alte Spruch, dass das Auge mitisst. Ein idealer Ort zum Genießen ist der Almwellness-Bereich des Hauses. Drei Rutschen sowie Kinderbecken und ein 12 Meter langer Indoor-Pool mit Blick ins Grüne sorgen für

Badespaß pur. Auch in der Saunawelt gibt's Wellness für große und kleine Gäste. Während Erwachsene die Finnische Sauna, die Alm-Sauna oder das Dampfbad nutzen, bestaunen Kinder den Sternenhimmel in der Kindersauna. Und weil die Großen nur relaxen können, wenn das auch die Kleinen tun, gibt's hier im Familien-Wellnesshotel Kinderbetreuung von früh bis spät und vom Kletterturm bis zum großzügigen In- und Outdoorspielfeld alles, was das Herz begehrt. Lisa und Lukas, die beiden Ponys, freuen sich über Streicheleinheiten, und Hase und Henne begrüßen die Kids bereits beim Hoteleingang. Die Osttiroler Bergwelt rund um Obertilliach lädt ein zum Spielen, Wandern oder auch Biken, zwischen sonnigen, sattgrünen Almen und kühlen Waldstreifen. Ebendort, wo auch im Winter die größte Gaudi zu finden ist, denn das Almfamilyhotel Scherer liegt direkt an der Skipiste.

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



„**DA** – Deine Apotheke“ verlost zwei Übernachtungen für zwei Erwachsene und zwei Kinder samt Halbpension im Almfamilyhotel Scherer. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel Scherer“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.08.2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.*

KONTAKT

4-Sterne-Superior
Almfamilyhotel Scherer
Dorf 145, 9942 Obertilliach
Tel: +43 (0) 4847 20 000
office@almfamilyhotel.com
www.almfamilyhotel.com

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

DA
DEINE APOTHEKE

LIFESTYLE

- **Blass war gestern**

So verlängern Sie Ihren Sommer-Teint

- **Rätsel & Sudoku**

So verlängern Sie Ihren Sommer-Teint

Auch wenn viele dieses Jahr auf einen Strandurlaub verzichten, bedeutet das nicht automatisch das Aus für eine frische Sommerbräune. Die Haut bräunt selbst auf dem heimischen Balkon – und mit ein paar einfachen Tipps und Tricks lässt sich der lieb-gewonnene Sommer-Teint sogar verlängern.

von Dipl.-Ing. Carina Steyer



Bräune ist im Prinzip nichts anderes als ein hauteigener Schutzschild gegen die aggressiven UV-Strahlen. Sie wird durch spezielle pigmentbildende Zellen erzeugt, die den Farbstoff Melanin produzieren. Damit die „Schutzreaktion“ und somit der frische Sommer-Teint möglichst lange hält, ist es wichtig, den Aufenthalt in der Sonne verantwortungsbewusst zu gestalten und schonend zu sonnen. Die Zauberformel dafür lautet: Direkte Sonneneinstrahlung möglichst vermeiden. Im Schatten bräunt man zwar langsamer, dafür aber nachhaltiger und besonders gleichmäßig. Einen ähnlichen Effekt haben Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor. Sie sorgen für eine sanftere Bräune, die länger hält, weil die Haut weniger austrocknet und Entzündungen vorgebeugt werden. Sonnenbrände gelten ebenso wie die leichteren Hautentzündungen als wahre „Bräune-Killer“. Um die Haut



Sommerbräune ist ein hauteigener Schutz gegen die UV-Strahlen der Sonne. Damit sie lange hält, sollte schonend gesonnt werden.



zu regenerieren, wandern verstärkt helle Epidermiszellen zur Hautoberfläche, wodurch die Abstoßung der braun pigmentierten Zellen beschleunigt wird.

Bräune verstärken

Einige Sonnenschutzmittel enthalten Bräunungsverstärker. Dabei handelt es sich meist um Extrakte aus der Schale von grünen Walnüssen, die mit der Hornschicht der Haut reagieren. Dabei entstehen so genannte Melanoide, die weder toxisch noch hautirritierend sind. Die entstandene Bräune lässt sich nicht abwaschen, sondern verschwindet erst gemeinsam mit der hauteigenen Bräune durch die Abschilferung der Haut. Wichtig zu wissen ist jedoch, dass die künstlich entstandene Bräune keinen Schutz vor UV-Strahlung bietet. Anders ist das bei Produkten, die den Wirkstoff Tosolin enthalten. Er besteht aus Beta-Glucan, Glucomannan und Hyaluronsäure und soll die Melaninbildung in den pigmentbildenden Zellen steigern. Indem die hauteigene Pigmentierung angeregt wird, stellt sich neben der Bräune auch ein hauteigener Schutz gegen UV-Strahlung ein.

Feuchtigkeit stabilisiert Bräune

Hohe Außentemperaturen im Sommer und die Einstrahlung der Sonne bringen die Haut zum Schwitzen. Der Wasserverlust über die Haut ist im Vergleich zu anderen Jahreszeiten deutlich erhöht. Geht man zusätzlich noch Schwimmen, verändert dies den schützenden Hydrolipidmantel der Haut und Feuchthaltefaktoren gehen verloren. Die Folge ist eine spürbar trockenere Haut, die leichter schuppt und somit auch die braunen Pigmentzellen verliert. Um dies zu verhindern, ist eine umfassende After-Sun-Pflege unverzichtbar. Sie beginnt mit einer Dusche, die Reste von Sonnenschutzmitteln, Schweiß, Chlor und Sand von Gesicht und Körper entfernt. Spezielle After-Sun-Duschgele spenden zusätzlich Feuchtigkeit. Dabei ist darauf zu achten, dass die Dusche nicht zu lange, nicht zu häufig und nicht zu heiß ausfällt. Schaumbäder, Peelings oder Bürstenmassagen sind für eine langhaltende Sommerbräune ebenfalls nicht zu empfehlen. Sie kurbeln die Abschuppung der →



*Feuchtigkeitscremes helfen
beim Erhalt der Bräune.*

Haut an und lassen die Bräune schneller verblassen. Aus diesem Grund sollte die Haut nach dem Duschen nur trocken getupft werden. Ein Peeling eignet sich aber gut als Vorbereitung für den Sommer-Teint. Indem abgestorbene Hautschuppen gezielt abgetragen werden, wird die Haut ebenmäßiger gebräunt, und die Bräune hält länger.

Nach dem Duschen führt eine After-Sun-Lotion oder ein After-Sun-Gel der Haut Fett und Feuchtigkeit sowie Feuchthaltesubstanzen wie zum Beispiel Harnstoff, Glycerin, Hyaluronsäure oder Natriumlactat zu. Die Lotionen oder Gele ziehen schnell ein, kühlen und hinterlassen keine Fettschicht, unter der sich die Wärme stauen kann. Zusätzlich enthalten After-Sun-Präparate pflanzliche Wirkstoffe wie Allantoin, Bisabolol, Ringelblumen- oder Hamamelisextrakt. Sie wirken entzündungshemmend und beruhigen die Haut. Aloe-vera-Extrakt fördert ebenfalls die Wundheilung und spendet zusätzlich noch Feuchtigkeit.

*Einige Cremes enthalten Zusatzstoffe,
die zu einem schnelleren Abklingen der
Sommerbräune führen können.*

Vorsicht bei Zusatzstoffen

Neben den pflanzlichen Wirkstoffen finden sich in vielen After-Sun-Präparaten Enzyme und Vitaminkombinationen mit wundheilungsfördernden und befeuchtenden Eigenschaften. Hier lohnt es sich genauer hinzuschauen, wenn man seinen Sommer-Teint möglichst lange erhalten möchte:

- Produkte mit Dexpanthenol besitzen zwar ein sehr gutes Feuchthaltevermögen und bewahren die Haut vor dem Austrocknen, aber sie regen die Zellteilungsrate und die Regeneration der Haut an. Das führt dazu, dass die gebräunten Hautzellen schneller abgestoßen werden.
- Auch Anti-Aging-Präparate mit Fruchtsäuren oder Retinol können einem langen Erhalt der Bräune entgegenstehen. Ihr Effekt beruht nämlich darauf, dass abgestorbene Hautzellen schneller abgelöst werden, damit neue, frische Zellen zum Vorschein kommen können.
- Viele After-Sun-Präparate werden inzwischen mit pflanzlichen Antioxidantien ausgestattet. Sie wirken als Radikalfänger, die oxidativem Stress entgegenwirken. Pflanzliche Antioxidantien sollen – wie chemische Antioxidantien – der Hautalterung entgegenwirken, können aber wie alle Naturstoffe allergisches Potenzial bergen. Daher sollte das Präparat zunächst an einer kleinen Hautstelle getestet werden.



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

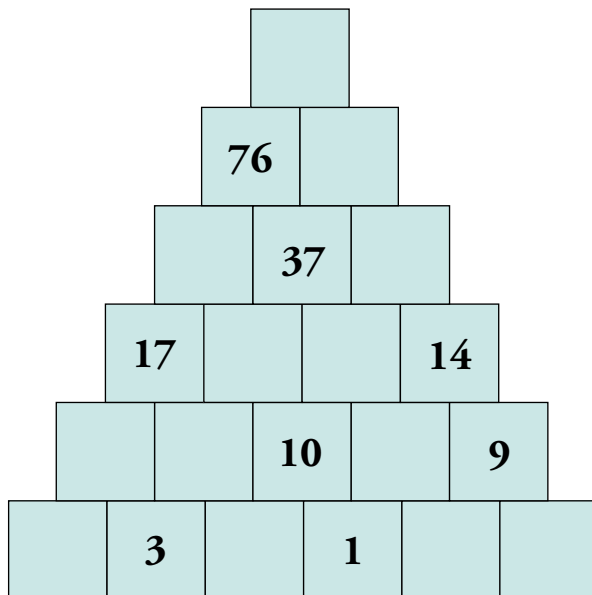
5				4	3		2	
		7					6	
4				6		5		9
		1	6	9				8
2			4	3			9	
	4					3		2
	2	3	1			8		
7	1		2				3	4
					9			

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

Auf Lösung Sudoku

RECHEN-PYRAMIDE

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



Auflösungen

FAUSSER - SERFAUS
STAHLATT - HALSTAT
GERSIMMEN - SEMERING
SNURSCH - SCHRUS
GIMSCHLAND - SCHLADNING
AISOCHS - OSSACH
LAUCHAU - FLACHAU
STUR - RUST
Österreich-Anagramme:
142
76 66
39 37 29
17 22 15 14
5 12 10 5 9
2 3 9 1 4 5

Rechen-Pyramide:

Rechenrätsel:
885:5+20-123=74
675:27+4+178=199
333-76-113+127=271

ÖSTERREICH-ANAGRAMME

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

STUR - _____

LACHAU - _____

AISOCHS - _____

GIMSCHLAND - _____

SNURSCH - _____

GERSIMMEN - _____

STAHLATT - _____

FAUSSER - _____

RECHENRÄTSEL

Welches Rechenzeichen (+, -, :, x) gehört zwischen die einzelnen Zahlen, damit das angeführte Ergebnis herauskommt?

$$885 \quad 5 \quad 20 \quad 123 \quad = \quad 74$$

$$675 \quad 27 \quad 4 \quad 178 \quad = \quad 199$$

$$333 \quad 76 \quad 113 \quad 127 \quad = \quad 271$$

STING AWAY

nach Insektenstichen

- pflegt, kühlt und beruhigt
- nach juckenden Insektenstichen
- auch bei sensibler Kinderhaut.
- ganz natürlich

STING AWAY:
das MUST HAVE im Sommer!



Dermatologisch getestet.
95% der Probanden* bestätigen
die hautberuhigende Wirkung
von Sting Away.



Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.adler-pharma.at