

DA

DEINE APOTHEKE



**Guten Start
in den Herbst**
mit Ihrer
Apotheke



Baby an Bord

Gesund durch die
Schwangerschaft

Kein Kinderspiel

So wachsen Ihre
Kleinen gesund auf

Kosmetik für ihn

Die besten Tipps für
gepflegte Männerhaut

Ingwer-Shots in Zuckerl-Form

Rezeptfrei
unter der
LUPE

*Em-eukal® Ingwer Shot und Em-eukal® Gummidrops
Ingwer Kurkuma bieten extrascharfen Genuss*

Sie sind würzig scharf, kräftig im Geschmack und liegen voll im Trend: Ingwer-Shots. Ein Schluck genügt, um die Sinne wachzurütteln und mit frischer Power in der kalten Jahreszeit durchzustarten. Schneller, intensiver Ingwergenuss geht aber nicht nur in flüssiger Form. So überraschen die Zuckerlmacher von Dr. C. SOLDAN ab September mit gleich zwei innovativen Sorten für echte Ingwer-Fans: Em-eukal Ingwer Shot und Em-eukal Gummidrops Ingwer Kurkuma. Besonders scharfen Genuss verspricht die neue Sorte des Jahres Em-eukal Ingwer Shot mit einem fruchtig-intensiven Mantel aus Ingwer und Zitrone, kombiniert mit einem flüssigen Kern aus Ingwer und Kurkuma. Und bietet angereichert mit Vitamin C das perfekte Shot-Erlebnis zum Lutschen. Eine weitere Neuheit ist die Verpackung des Premiumzuckerls. Der Beutel besteht mit 85 Prozent erstmalig aus einem hohen Papieranteil und ist gut recyclingfähig. Er kann daher, wie bisher bereits die Wickler und die weiß-rote Em-eukal Fahne, in der Papiertonne entsorgt werden.

Fruchtig-scharf mit intensiver Ingwer-Kandierung

Wer lieber kaut statt lutscht, greift zu den Em-eukal Gummidrops Ingwer Kurkuma. Durch eine intensive

Kandierung mit Ingwerextrakt ist die Schärfe sofort auf der Zunge spürbar. Im Inneren überzeugt eine fruchtige Mischung aus frischer Zitrone, aromatischem Kurkuma und Ingwer. Abgerundet mit Vitamin C und Zink sorgen die Gummidrops für Geschmack und Wirkung. In bewährter Premiumqualität von Dr. C. SOLDAN sind die beiden neuen extrascharfen Sorten mit hochwertigen, natürlichen Zutaten und ausschließlich natürlichen Ölen und Extrakten hergestellt. Und natürlich nur echt mit der Fahne. Weitere Informationen über Em-eukal, die Em-eukal Gummidrops und über das Familienunternehmen Dr. C. SOLDAN unter em-eukal.com, gummidrops.com und soldan.com.



Factbox.

Über Em-eukal® Ingwer Shot und über Em-eukal® Gummidrops Ingwer Kurkuma

- Zwei innovative Sorten für echte Ingwer-Fans
- Intensives Geschmackserlebnis mit scharfem Ingwer, frischer Zitrone und aromatischem Kurkuma
- Mit Vitamin C für Geschmack und Wirkung
- In bekannter Dr. C. SOLDAN-Premiumqualität
- Ab September in der Apotheke



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir leben in aufregenden Zeiten – die Pandemie hat uns leider noch immer fest im Griff. Trotz fieberhafter Forschung gibt es bis dato noch keinen (zuverlässigen) Impfstoff am Markt, und die Fallzahlen steigen wieder an. Die Coronaviren sind aber nicht die einzigen Krankheitserreger, die unser Immunsystem bedrohen. In unseren Panorama-Tipps (S. 30) können Sie sich einen raschen Überblick verschaffen, mit welchen Herausforderungen unser Organismus regelmäßig umgehen muss. Auch Lockdown und Urlaub können uns fordern – zum Beispiel unsere Leber aufgrund eines erhöhten Alkoholkonsums und die Galle wegen zu viel und zu fetten Essens. Doch dank Mutter Natur ist für ausreichende Stärkung aus dem Pflanzenreich für diese beiden Organe gesorgt (S. 36 ff.).

Zum Glück gibt es aber auch schönere Zeiten, wie zum Beispiel die Monate einer Schwangerschaft, der wir uns in der aktuellen Ausgabe ausführlich widmen. In dem Beitrag ab Seite 18 erhalten Sie hilfreiche Tipps zur Linderung typischer Schwangerschaftsbeschwerden, und der Artikel auf Seite 24 behandelt die Ernährung in der Schwangerschaft.

Viel zu schnell vergehen Schwangerschaft, Geburt und die ersten Monate danach. Unsere Babys entwickeln sich zu quirligen, mobilen Kleinkindern. Da überall – vor allem auch im Haushalt – unzählige kleinere und größere Gefahren lauern, erläutert unser Autor Michael van den Heuvel in unserer Coverstory (S. 10 ff.), worauf besonders zu achten ist.

Abschließend noch ein Hinweis an unsere männliche Leserschaft: Liebe Männer, schaut auf eure Haut; denn auch diese will gepflegt sein (S. 46).

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

Ihre Petra Zacherl
Redakteurin

Die aktuellen Gewinnspiele im Heft:



© Hotel Steiner

Seite 49

Gewinnen Sie zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Halbpension im Hotel Steiner ...



© Philipp Hutter

Seite 50

... oder 1x2 Karten für das Schönbrunner Stöckl & Dinnertheater.

Inhalt

*Viel Spaß
beim Lesen!*

3 Editorial

6 kurz & bündig

Genetische Faktoren: Snacking
Neue Antibiotika
Impfen in der Apotheke
Optimisten schlafen besser

8 DA-Online

Gesundheit

10 Klein, aber oho!

Alles rund um die Kindergesundheit

15 Laborwerte

MCV, MCH & MCHC

16 Schüßler Salze

Energie für den Schulbeginn

18 In anderen Umständen

Beschwerden in der Schwangerschaft

24 Essen für zwei

So werden Mutter und Baby optimal versorgt

28 Störende „Gewächse“

Erste Hilfe bei Warzen

30 Panorama

Die „Top“-Erreger

32 Tierapotheke

Zahnhygiene bei Hund & Katz'

34 Arzneiformen

Sirup, Tropfen & Co.

10 Wie Sie Ihre Kleinsten schützen ...



18

Die kleinen Hürden
bis zur Geburt

32

Zähne zeigen!



Naturheilkunde

36 Stärkung für Leber & Galle
Pflanzliche Helfer für Ihre Entgiftungsorgane

39 Heilpflanzen: Gelber Enzian
Das Heilmittel aus den Bergen

42 Auf die Rolle
Faszienprobleme effektiv beheben

Lifestyle

44 Buchtipp

46 Kosmetik für ihn
Tipps für gepflegte Männerhaut

51 Rätsel & Sudoku

Gewinnspiel

49 Gewinnspiel Hotel Steiner****S

50 Gewinnspiele & Rabatte

46

Auch Männerhaut
braucht Pflege!



39

Echt verbittert ...
der Gelbe Enzian



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.



Genetische Faktoren Snacking

Essgewohnheiten sind individuell verschieden und haben einen entscheidenden Einfluss auf das Körpergewicht. Wie weit diese erlernt werden oder ob genetische



„Snacking“ zwischen den Mahlzeiten ist ein vererbtes Verhaltensmuster.

Prädispositionen dabei eine Rolle spielen, untersuchte nun ein Forschungsteam von der Abteilung für Epidemiologie am Zentrum für Public Health der MedUni Wien. Im Rahmen einer Kooperationsstudie mit der Universität Helsinki wurde Datenmaterial aus einer laufenden finnischen Studie mit 4.036 Zwillingen im Alter von 31 bis 37 Jahren hinsichtlich genetischer Veranlagung, Essverhaltens, Body-Mass-Index und Taillenumfang ausgewertet. In der Studie wurden für die Datenauswertung vier Verhaltensmuster des Essens identifiziert: „Snacking“, „unregelmäßiges und ungesundes Essen“, „restriktives Essen“ sowie das „emotionale Essverhalten“, die alle teilweise erblich waren. Insbesondere das unkontrollierte Naschen zwischen den Mahlzeiten „Snacking“ scheint ein vererbtes Verhaltensmuster zu sein.

Weltweiter Trend Impfen in der Apotheke



In mindestens 36 Ländern und Territorien weltweit besteht schon jetzt die Möglichkeit, sich von speziell ausgebildeten Apothekern impfen zu lassen. 16 weitere Länder, darunter Deutschland, sind auf dem besten Weg dorthin. Dies geht aus einer aktuellen Befragung des Weltapothekerverbandes FIP, an der 99 Länder und Territorien teilnahmen, hervor. Dass das Impfen in der Apotheke im Trend liegt, zeigt auch der Vergleich zur letzten diesbezüglichen FIP-Umfrage von 2016: Damals nahmen 45 Länder teil, jetzt 99, dabei gab es 40 Übereinstimmungen. Betrachtet man nur diese 40 Gebiete, wurde vor vier Jahren in 18 Ländern geimpft, mittlerweile sind es 23. Das Impfangebot der öffentlichen Apotheken ermöglicht weltweit bereits 1,8 Milliarden Menschen, sich vor bestimmten Erkrankungen zu schützen. Insgesamt werden 36 verschiedene Vakzinierungen angeboten. „Das Impfen in der Apotheke ist der bei Weitem effektivste Weg, die Durchimpfungsrate zu erhöhen. Die langen Öffnungszeiten der Apotheken helfen dabei,“ so die Vertreter der Österreichischen Apothekerkammer.

Entwicklung Neue Antibiotika

Eine Allianz aus 23 forschenden Pharmaunternehmen verkündete im Sommer den Start der Initiative AMR Action Fund, um mit gebündelten Kräften bis zu vier neue Antibiotika bis 2030 zu entwickeln. „Mit dieser Initiative setzt die pharmazeutische Industrie weltweit einen wichtigen Schritt, um die Versorgung von Patientinnen und Patienten mit Antibiotika weiter zu verbessern. Und gerade in diesem Bereich müssen wir weitere Fortschritte erreichen, sterben doch jedes Jahr weltweit bis zu

700.000 Menschen an den Folgen antibiotikaresistenter Infektionen“, so Alexander Herzog, Generalsekretär des Verbandes der pharmazeutischen Industrie Österreichs. Wird die global voranschreitende Antibiotikaresistenz nicht eingedämmt, könnte die jährliche Zahl der Todesopfer laut Bericht der AMR Industry Alliance bis 2050 auf zehn Millionen ansteigen.



Studie Optimisten schlafen besser

Der Alltag ist voller Herausforderungen. Wer dabei positiv und optimistisch bleibt, lebt länger. Optimisten haben ein geringeres Risiko, chronisch krank zu werden – das ist wissenschaftlich bereits mehrfach untermauert. Ein Grund für das längere und gesündere Leben von Optimisten könnte ein besserer Schlaf sein: Das ist das zentrale Ergebnis einer aktuellen Studie unter der Leitung von Jakob Weitzer und Eva Schernhammer von der Medizinischen Universität Wien, die nun im „Journal of Sleep Research“ veröffentlicht wird.

Durch die Analyse der Daten einer Online-Umfrage zur generellen Schlafcharakteristik und zum Verhalten vor dem Schlafengehen, an der 1.004 Österreicher teilnahmen, konnten die Epidemiologen der MedUni Wien zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit, an Schlafstörungen beziehungsweise Schlaflosigkeit zu leiden, für optimistische Teilnehmer um rund 70 Prozent geringer war als für pessimistische. „Andere Studien haben gezeigt, dass Optimisten mehr Sport betreiben, weniger rauchen und sich gesünder ernähren. Außerdem wenden sie bessere Strategien zur Problembewältigung an und empfinden weniger Stress in herausfordernden Situationen. Alle diese Faktoren können zu einem besseren Schlaf führen“, so Weitzer. Durch verschiedene Übungen könne man Optimismus jedoch trainieren.



rhodioLoges® –

Stärker als der Stress

Natürliche Hilfe in Belastungsphasen



rhodioLoges® mit der bewährten Pflanzen- kraft aus Rhodiola rosea (Rosenwurz)

- **Schutz:** Macht den Körper widerstandsfähiger gegen negative Stress-Auswirkungen
- **Antrieb:** Lindert akute Stress-Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung
- **Schneller Wirkeintritt:** Positive Effekte bereits ab dem ersten Tag messbar^{1,2}
- **Sehr gut verträglich:** Keine Abhängigkeit oder Toleranz zu befürchten



Ohne
Titandioxid



Stand: August 2020

rhodioLoges® 200 mg ist ein traditionelles Arzneimittel zur vorübergehenden Linderung von Stress-Symptomen wie Müdigkeits- und Schwächegefühl. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Erfahrung für das Anwendungsgebiet registriert ist. rhodioLoges® 200 mg wird bei Erwachsenen ab 18 Jahren angewendet. Warnhinweise: Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Bitte Packungsbeilage beachten. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. ¹Shevtsov VA et al.: Phytomedicine 2003; 10 (2-3): 95-105. ²Dimpfel W: International Journal of Nutrition and Food Sciences 2014; 3 (3): 157-165. Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Maynwiesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, info@loges.at, www.loges.at

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

MITMACHEN & MIT GLÜCK EINES VON 3 BÜCHERN GEWINNEN

**DA-
Gewinn-
spiel**

Kinder, Küche, Krisenmanagement

Immer noch erledigen Mütter einen Großteil der Familienarbeit. „Mental Load“ steht für all die To-Do's, die Frauen ständig im Kopf haben, um den Alltag mit Kindern zu managen. In diesem Buch werden konkrete Auswege aus der Mental Load Falle beschrieben, um die Arbeits- und Verantwortungslast so aufzuteilen, dass es für alle Familienmitglieder passt und niemand überfordert sein muss.



Raus aus der Mental Load-Falle

von Patricia Cammarata
2020, Beltz Verlag
ISBN: 978-3-407-86632-5
18,50 Euro

Infos zum Gewinnspiel unter:

www.deineapothke.at/lifestyle/buchtipps

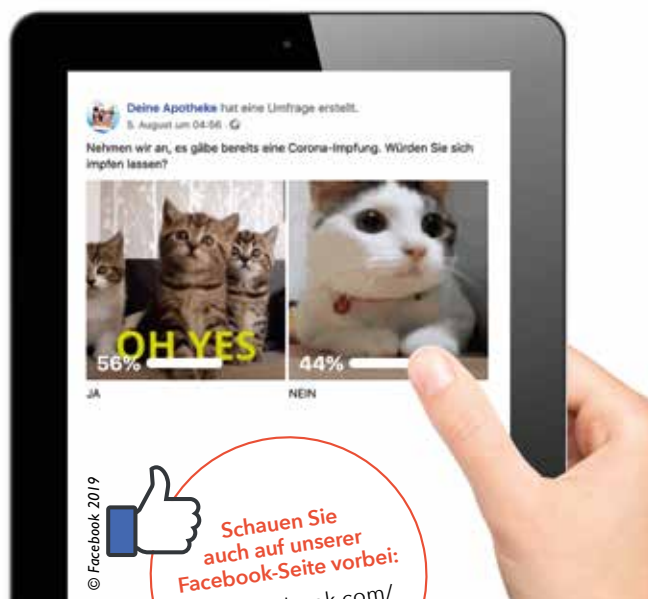


MEIST GELESEN:

- **Karpaltunnel-Syndrom**
Wenn die Hände einschlafen
- **Magen-Darm-Probleme**
Das bringt Linderung
- **PDMS: Gefühlschaos**
Eine Unterart von PMS

UMFRAGE DES MONATS

Nehmen wir an, es gäbe bereits eine Corona-Impfung.
Würden Sie sich impfen lassen?



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 den Link www.deineapothke.at/newsletter auf und melden Sie sich kostenlos und unkompliziert an.



- **Klein, aber oho!**

So schützen Sie Ihre Kinder

- **Reflux, Präeklampsie & Co.**

Tipps bei Schwangerschaftsbeschwerden

- **Was uns krankmacht ...**

Die häufigsten Erreger im Überblick

Mit steigender Mobilität werden Tischkanten, aber auch Steckdosen, offene Fenster & Co. zur Gefahr.

Cover-story

Risiken erkennen **Klein, aber oho!**

Egal, ob Infektionen oder Gefahren im Haushalt: Unsere Kleinen sind zahlreichen Risiken ausgesetzt. Eine gut bestückte Hausapotheke ist daher ein Muss. Außerdem erfahren Sie, warum welche Impfungen besonders wichtig sind, wie Sie empfindliche Babyhaut am besten pflegen, und wie die ersten Zähnnchen optimal gereinigt werden.



von Dipl.-Chem.
Michael van den Heuvel

Die Vorbeugung – oder Prävention – gehört seit Jahrzehnten zu den Konzepten der Medizin, gerade bei Kindern. Ziel ist, gesundheitliche Risiken zu erkennen und dann geeignete Maßnahmen zu ergreifen.

Regelmäßige Check-ups

Mit dem Mutter-Kind-Pass haben Sie als Eltern Anspruch auf fünf ärztliche Untersuchungen während der ersten 14 Lebensmonate Ihres Kindes. Hinzu kommen vier weitere Termine bis zum 62. Lebensmonat.

Der Kinderarzt erkennt Auffälligkeiten früh und kann – falls erforderlich – schnell eingreifen. Er wiegt das Baby, bestimmt seine Größe und seinen Kopfumfang. Daraus lässt sich ableiten, ob die Entwicklung altersgemäß abläuft oder ob Entwicklungsstörungen genauer untersucht werden sollten. Auch die Hör- und Sehfähigkeiten sowie Koordination und Muskelaufbau werden überprüft. Findet der Arzt etwa Hinweise auf eine Hüftdysplasie, also eine häufig auftretende Fehlbildung der Hüftgelenkpfanne, wird er besonders breite Windeln empfehlen, um die Ausreifung des Hüftgelenks zu unterstützen. Spreizhosen, Schienen oder gar Operationen sind selten erforderlich. ➔



Für den Fall der Fälle: Erste-Hilfe-Kurse

Wussten Sie, dass die bekanntesten Hilfsorganisationen Österreichs u. a. spezielle Kurse zur Ersten Hilfe bei Säuglingen und Kindern anbieten?

www.rotekreuz.at

www.johanniter.at

www.elternkindzentrum.com

Über 70 Jahre
Kaufmann's

...wurde zur optimalen Pflege der empfindlichen Haut entwickelt.



Schutz und intensive Pflege für Groß und Klein

Hergestellt ohne Wasser, daher keine Konservierungsstoffe notwendig.

Durch die Verwendung langjährig bewährter Inhaltsstoffe schafft Kaufmann's Haut- und Kinder-Creme ein sanftes Hautgefühl und fördert zugleich die Entwicklung einer zarten Haut.

Eine Creme, die bei pflegebedürftiger und trockener Haut ihre hohe Wirksamkeit entfaltet und ein vielseitiges Anwendungsspektrum für alle Körperbereiche bietet.

Durch den langanhaltenden Schutz wird das Eindringen von Nässe in die Haut wirksam verhindert und somit dem schmerzhaften Wundwerden vorgebeugt.

Die stetige Weiterempfehlung durch Eltern, Hebammen, Ärzte und Kliniken seit über sechs Jahrzehnten bestätigt die zuverlässige Wirkung unserer Creme.

Bitte empfehlen auch Sie uns weiter!

Fordern Sie bitte kostenlose Proben über unsere Homepage an.

W. Kaufmann Nachf. GmbH - Schwabenheimer Weg 123 - 55543 Bad Kreuznach
www.kaufmanns-creme.de

Im Windelbereich wird die Haut stärker beansprucht. Hier eignet sich ein mildes Babyöl, sollte Wasser allein nicht den gewünschten Effekt zeigen.

Impfungen: Ein „Muss“

Beim Thema Prävention geht es nicht nur um Untersuchungen. Ärzte raten zu Schutzimpfungen laut Impfplan. Dazu gehören eine Grundimmunisierung (Tabelle S. 14) und je nach Infektionserkrankung eine oder mehrere Auffrischungen, um langjährigen Schutz gegen übertragbare Erkrankungen zu erzielen.

Pflege für zarte Babyhaut

Nach der Geburt verändern sich die Umweltbedingungen ganz dramatisch. War das Baby rund 40 Wochen im Fruchtwasser, ist es plötzlich der trockenen Luft ausgesetzt. Darauf muss sich die empfindliche Haut erst einstellen. Zur Reinigung reicht Wasser aus. Nicht nach jedem Bad benötigt das Baby eine Creme oder Lotion – die gelegentliche Anwendung reicht aus. Sprechen Sie mit Ihrem Apotheker, welche Produkte sich eignen. Im Bereich der Windeln wird die Haut durch Harn oder Stuhl stärker beansprucht. Hier eignet sich ein mildes Babyöl, sollte Wasser allein nicht den gewünschten

Effekt zeigen. Ist die Haut stark gereizt, verschafft eine Wund- und Heilsalbe Linderung. Ihre Apotheke hält Produkte, die sich auch für zarte Babyhaut eignen, bereit. Diese enthalten keine Duft- und Konservierungsstoffe, Weichmacher oder Farbstoffe.

Zahnpflege: Kraftvoll zubeißen

Nicht nur die Haut braucht besondere Pflege. Sobald die ersten Milchzähne kommen, ist regelmäßige Zahnpflege ein Muss. Zu Beginn benötigen Sie nur Wasser und eine spezielle Babyzahnbürste. Zahncremes sollten Sie erst

verwenden, wenn das Kleinkind richtig ausspucken kann – etwa ab dem zweiten Geburtstag. Auch hier sind spezielle Produkte für Kinder zu bevorzugen. Spielerisch lernen die Kleinen, wie sie ihre Zähne richtig reinigen. Sprechen Sie mit Ihrem Kinderarzt oder Zahnarzt auch über Fluorid. Dieses Mineral schützt die Zähne und beugt Karies vor. Es wird in Tablettenform eingenommen.

Sicherer Transport

Neugeborene bis etwa zehn Kilogramm Körpergewicht sind in sogenannten Babywannen gut geschützt. Diese Transporthilfe wird – quer zur

Rund 40 Wochen ist das Baby im Fruchtwasser geschwommen, nun ist es plötzlich der trockenen Luft ausgesetzt.





Auch für Milchzähne ist regelmäßige Zahnpflege ein Muss.

Impfungen sind eine unverzichtbare Maßnahme, um zahlreiche schwere Infektionskrankheiten zu verhindern.

Fahrtrichtung – auf zwei Sitzen positioniert und verankert. Fahrten sollten nicht länger als eine halbe Stunde dauern. Für den Nachwuchs im Alter von 15 Monaten bis zu vier Jahren bieten sich Kindersitze an. Idealerweise befestigt man die Systeme auf einem der Rücksitze. Später folgen Sitzkissen mit Rückenlehne. Generell gilt: Airbags sind für Kinder gefährlich; diese sollten unbedingt inaktiviert werden.

Gefahren lauern an jeder Ecke

Noch ein Blick auf Ihre Wohnung oder Ihr Haus. Auch die Umwelt birgt so manche Gefahren. Ein Baby verbringt viel Zeit im Bett. Die Schlafgelegenheit sollte stabil sein, durch Gitterstäbe zum Beispiel darf auf keinen Fall der Kopf passen. Kleine, lockere Teile haben nichts im Bett zu suchen. Hier droht Erstickengefahr. Beginnt ein Baby zu krabbeln, drohen Stürze vom Wickeltisch. Lassen Sie Ihr Kind niemals unbeaufsichtigt, auch nicht für einen kurzen Augenblick!



Hausapotheke für Kinder

- Generelle Wundversorgung: Heftpflaster, Mullbinden, steriler Verbandsmull, Einmal-Handschuhe, Schere, Pinzette, Desinfektionsmittel, digitales Fieberthermometer
- Bei Säuglingen: Medikamente gegen Zahnungsbeschwerden, Zäpfchen gegen Fieber, Cremes bzw. Salben gegen entzündete Haut im Windelbereich, geeigneter Balsam und Kochsalz-Nasenspray gegen Erkältungen, entschäumendes Medikament gegen Blähungen
- Bei Kleinkindern oder Schulkindern: Zäpfchen oder Saft gegen Fieber, Elektrolytlösung gegen Durchfall, geeigneter Balsam und abschwellendes Nasenspray, Hustenlöser, Gele oder Salben gegen Insektenstiche



Schluss mit Daumenlutschen und Nägelkauen

Zuerst ist Daumenlutschen noch harmlos, später können jedoch Gebisschäden die Folge sein.

Daum-exol® dient als Gedächtnisstütze, die mit ihrem Geschmack daran erinnert,

die Finger nicht mehr unbewusst in den Mund zu nehmen.

Daum-exol® wird wie Nagellack aufgetragen und enthält bittere, unschädliche Geschmacksstoffe.

In allen Apotheken erhältlich:
PHZNR 5007337

Vertrieb Österreich:
Takeda Pharma Ges.m.b.H.
1120 Wien • Österreich

Dentinox Gesellschaft für pharmazeutische
Präparate Lenk & Schuppan KG
Nunsdorfer Ring 19 • 12277 Berlin
www.dentinox.de



Dentinox

Erst-Impfung empfohlen	ab
Rotaviren sind die häufigsten Erreger von Brechdurchfall bei Säuglingen und Kleinkindern	7. Woche
Diphtherie (Infektion der oberen Atemwege), Tetanus (Wundstarrkrampf), Pertussis (Keuchhusten) – DPT-Impfstoff, ein Kombinationsimpfstoff	3. Monat
Poliomyelitis (Kinderlähmung)	3. Monat
Haemophilus influenzae B – eine der schwersten bakteriellen Infektionen in den ersten fünf Lebensjahren	3. Monat
Influenza (echte Grippe)	6. Monat
Varizellen (Windpocken, Feuchtblattern) – Infektionskrankheit, die durch das Varizella-Zoster-Virus aus der Familie der Herpesviren ausgelöst wird.	11. bis 14. Monat
Hepatitis A – eine durch das Hepatitis-A-Virus verursachte Infektionskrankheit; Hauptsymptom ist eine akute Entzündung der Leber.	dem 2. Lebensjahr
Humane Papillomaviren, die zu abnormem Zellwachstum beim Menschen führen und Krebsvorstufen, Krebs sowie Genitalwarzen verursachen können.	dem vollendeten 9. Lebensjahr

GENGIGEL®
FÜR RUHIGE NÄCHTE UND UNBESCHWERTE TAGE

AT-GEN-0720-003 Information für Verbraucher

GENGIGEL® ERSTE ZÄHNCHEN
Klinisch bewiesene Wirksamkeit.

Lindert Schmerzen beim Zählen und zaubert ein Lächeln ins Gesicht.

- Unschädlich beim Verschlucken
- Alkoholfrei
- Zuckerfrei
- Laktosefrei
- Glutenfrei
- Ohne künstliche Konservierungsstoffe

MEDIS

www.gengigel.at

RICERFARMA

Lassen Sie Ihr Kind niemals unbeaufsichtigt, auch nicht für einen kurzen Augenblick!

Mit steigender Mobilität werden Tischkanten, aber auch Steckdosen, offene, bodentiefe Fenster, Medikamente, Chemikalien oder Reiniger zur Gefahr. In der Küche drohen schwere Verletzungen durch heißes Wasser oder durch scharfe Messer. Der Haushalt ist so umzugestalten, dass Kinder sicher aufwachsen. Und mit einer gut bestückten Hausapotheke heilen Blessuren schnell wieder ab. Pflaster, Mullbinden, Präparate zur Desinfektion und ein geeignetes Schmerzmittel wie Paracetamol sollten immer griffbereit sein.

Auf der Straße sicher unterwegs

Unabhängig vom Alter ist der Straßenverkehr eine große Gefahrenquelle. In jungen Jahren geht die Gefahr von ungeeigneten Sitzen im Auto aus – selbst Auffahrunfälle mit 30 Stundenkilometern führen zu starken Kräften.

MCV, MCH & MCHC

Das MCV ist ein wichtiger diagnostischer Marker für verschiedene Erkrankungen des Blutes und blutbildenden Systems (zum Beispiel Anämien). Meistens werden gleichzeitig auch die Parameter MCH und MCHC bestimmt.

von Camilla Burstein, MA

Referenzwerte

Erwachsene	MCV 80–96 fl
Erwachsene	MCH 28–33 pg/Zelle
Erwachsene	MCHC 33–36 g/dl

- MCV steht für „mean corpuscular volume“ und gibt das durchschnittliche Volumen eines roten Blutkörperchens an.
- MCH steht für „mean corpuscular haemoglobin“ und gibt den durchschnittlichen Hämoglobingehalt eines roten Blutkörperchens an.
- MCHC steht für „mean corpuscular haemoglobin concentration“ und beschreibt die Menge an Hämoglobin aller roten Blutkörperchen im Blut.

Abweichende Werte

Die Werte werden routinemäßig bei der Untersuchung der roten Blutkörperchen berechnet. Zu niedrige MCH- und MCV-Werte können ein Anzeichen für Eisenmangel sein. Erhöhte Werte treten dagegen bei einem Vitamin-B12- oder Folsäuremangel auf. Sind die MCHC-Werte zu niedrig, könnte ein Eisen- oder Kupfermangel die Ursache sein. MCHC ist ein eher stabiler Wert, der sich nur bei wenigen Erkrankungen verändert. Niedrige Werte können auf eine schwere Eisenmangelanämie hindeuten.

Serie zum
Sammeln

Die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) sind für den Sauerstofftransport im Blut zuständig. Sie werden im Knochenmark produziert und leben etwa 120 Tage lang, bevor sie abgebaut werden. Die Erythrozytenzahl wird unter anderem bei Verdacht auf eine Anämie (Blutarmut) bestimmt. Zur Klassifizierung der Anämie werden dann weitere Werte wie MCV, MCH und MCHC untersucht:

Schüßler Salze zum Schulbeginn



Nach den Sommerferien beginnt die Schule wieder und wir alle hoffen, dass dieses Schuljahr in geregelten Bahnen ablaufen können wird.

von Mag. pharm. Susana
Niedan-Feichtinger

Energie für Lernen und Konzentration!

Kinder und Erwachsene brauchen jetzt die Kraft, sich auf diese neuen Umstände einzustellen. Zell Vita bringt Power in den Alltag.

Viele Eltern stellen sich die Frage: „Wird mein Kind das Schuljahr gut schaffen?“

Die Kinder sind im Wachstum und machen während der Schulzeit, von der Volksschule bis zur Beendigung der Lehre oder Matura, verschiedene Phasen durch, die weder für Eltern noch für die Kinder selbst besonders angenehm sind. Man sollte meinen, sie sind noch jung, regenerationsfreudig und vital. Wer denkt daran, dass auch Kinder erschöpft und müde sind und unter Umständen die Stärkung ihres Energiehaushaltes wichtig wäre?

Überforderung stellt sich in unerwarteten Situationen ein, und dann braucht es doch mehr Energie als momentan zur Verfügung steht. Zell Vita hilft in dieser Zeit, die Energiereserven aufzubauen.

Zell Vita bringt die Energie, die zum Lernen benötigt wird, und fördert damit die Konzentration und Lernleistung. Die Schüßler Salze in Zell Vita stärken den Energiehaushalt, fördern Durchblutung und Stoffwechsel und bringen den Sauerstoff zu den Zellen. Gehirnfunktionen wie Lernleistung, Konzentration und Gedächtnis sowie Merkfähigkeit – und damit jegliches Lernen – werden gestärkt.

Das Schüßler-Komplexmittel Zell Vita ist einfach anzuwenden und enthält eine gewichtete Mischung von sechs Schüßler Salzen in jeder Tablette. Übrigens – Zell Vita unterstützt genauso den Energiehaushalt der Eltern in allen Lebensphasen!

Kinder im Wachstum

Kinder sind ständig im Wachstum – das bringt spezielle Probleme, wie etwa die so genannten Wachstumsschmerzen. Schon im Alter zwischen vier und zehn Jahren klagen Kinder manchmal über ziehende Schmerzen in den Beinen, ohne den Schmerz wirklich genau lokalisieren zu können. Sportlich aktive Jugendliche spüren die Schmerzen als Glieder- und Knochenschmerzen an den Fersen oder Kniegelenken.

Verzögertes Wachstum? Was wird darunter verstanden? Wenn bei Kindern die Pubertät etwas später einsetzt oder sie im Wachstum im Vergleich zu Gleichaltrigen eher klein sind, dann wird das als Verzögerung im Wachstum beschrieben. Plötzlich gibt es einen Wachstumsschub, und das Längenwachstum setzt vehement ein, die Kinder holen wieder auf und erreichen ihre normale Erwachsenengröße. In dieser Zeit kann es ebenfalls zu Wachstumsschmerzen kommen.

Die Schüßler Salze in Zell Juvebene unterstützen das Wachstum von Knochen, Sehnen, Bändern und Muskulatur. Es hat somit besondere Bedeutung für körperliches Wachstum in jeder Form.

Die Anwendung von Zell Juvebene unterstützt auch während Entwicklungsschüben in der Pubertät, zum Beispiel im Zusammenhang mit Regulationsstörungen im Hormonsystem. Es beeinflusst die körperliche und seelische Entwicklung, denn es stärkt insgesamt die Konstitution junger Menschen, die entwicklungsverzögert und energielos erscheinen.

Mit Zell Juvebene können Sie Ihr Kind ab dem Kleinkindalter bis zum Abschluss des Wachstums zwischen 16 und 18 Jahren begleiten. Zur Kombination mit Zell Juvebene ist lokal eine Massage mit Gel. Creme Regidol empfehlenswert.

Diese Creme an den betroffenen Gelenken auftragen und reichlich in mehreren Schichten einmassieren, bis das Gewebe die Creme nicht mehr aufnimmt.

Führen Sie diese Massage gegebenenfalls unmittelbar nach dem Sport und wenn möglich zumindest zweimal täglich durch.

Schulstress? Unruhe?

Viele Eltern meinen ja, dass ihre Kinder keinen Stress haben. Aber immer öfter wird von Kindern berichtet, die bereits in der Volksschule gehörigem Stress ausgesetzt sind: Stress vor einer anstehenden Prüfung, Stress mit

Mitschülern, Stress, der sich langsam, schleichend aufbaut, und den das Kind oft nicht einmal mit Worten ausdrücken kann, weil es selbst nicht versteht, was mit ihm passiert.

Das Kind wird unruhig, es kommt zu Schlafstörungen, oder die Unruhe führt tagsüber zu auffälligem Verhalten.

Zell Calmin, ein Schüßler-Komplexmittel, hilft dem Kind, am Abend zur Ruhe zu kommen, wenn die Einnahme in der Zeit zwischen dem Abendessen und dem Schlafengehen erfolgt.

Tagsüber eingenommen beruhigt Zell Calmin und verhilft dem Kind zu weniger Stressempfindlichkeit.

Anstehende Prüfungen werden besser gemeistert, und das Kind verspürt im Schulalltag insgesamt weniger Unruhe.

Zell Calmin hilft bei Stress in allen Altersstufen, sei es in der Schule oder im stressigen Alltag, ganz gleich woher der Stress kommt, dem man ausgesetzt ist.


Qualitätsprodukt
aus Österreich

Schüßler Salze zum Schulbeginn


Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



Hilfe bei **Schwangerschafts- beschwerden**



In der Schwangerschaft muss der weibliche Körper Enormes leisten. In diesen besonderen neun Monaten lassen sich viele kleine (meist harmlose) Veränderungen beobachten. Lesen Sie hier, worauf Sie bei Übelkeit, Vergesslichkeit, Blasendruck & Co. achten müssen.



von Camilla Burstein, MA



Die wichtigsten
Infos zum Thema Schwanger-
schaft finden Sie unter

www.DeineApotheke.at



**Kalmuswurzelstock, Kamillenblüten,
Leinsamen & Co. sind natürliche Helfer
bei Reflux-Beschwerden.**



Besonders in den ersten drei Monaten arbeitet der weibliche Körper auf Hochtouren: Die Hormonausschüttung wird enorm gesteigert, die Organe stellen sich auf die Versorgung und das Wachstum des Kindes ein. In den meisten Fällen klingen die Beschwerden von alleine nach der Geburt ab – bei Unsicherheiten sowie wenn es um die Einnahme von Medikamenten geht, sprechen Sie mit Ihrem Arzt und Apotheker.

Von Hyperemesis spricht man, wenn die Aufnahme von Speisen und Getränken ohne Erbrechen nicht möglich ist.

Blasendruck

Ständiger Blasendruck und eventuell mehrere nächtliche Toilettengänge sind eine ganz typische Veränderung. In den ersten Schwangerschaftswochen liegt der häufige Harndrang am Progesteron, einem der Schwangerschaftshormone. Später übt das wachsende Baby Druck auf die Blase aus. Sie fühlt sich voll an, selbst wenn Sie gerade auf der Toilette waren.

Extreme Übelkeit

Hyperemesis gravidarum, übermäßiges Schwangerschaftserbrechen, beginnt in der frühen Schwangerschaft. Es nimmt in seiner Intensität meist vor der 14. Schwangerschaftswoche ab, kann aber auch länger anhalten, selten sogar

während der gesamten Schwangerschaft bestehen bleiben. Hyperemesis tritt bei bis zu zwei Prozent der Schwangerschaften auf und ist einer der häufigsten Gründe für einen Krankenhausaufenthalt während der frühen Schwangerschaft. Von Hyperemesis spricht man, wenn das Erbrechen mehrere Male am Tag auftritt und eine Aufnahme von Speisen und Getränken ohne Erbrechen nicht möglich ist. Es ist wichtig, auf ausreichende (schluckweise) Flüssigkeitsversorgung zu achten und – wann immer möglich – in vielen kleinen Portionen zu essen. Neben Präparaten mit Ingwer und Vitamin B6 kommen in der Selbstmedikation Akupressurbänder, die am Handgelenk getragen werden, infrage.



Verstopfung

In der Schwangerschaft entspannt sich die Darmmuskulatur, der Darm arbeitet langsamer. In der Folge treten häufig Verstopfung und/oder Blähungen auf. Die meisten Abführmittel sowie Einläufe dürfen in der Schwangerschaft nicht eingenommen werden. Fragen Sie Ihren Apotheker. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann Abhilfe schaffen.

Hämorrhoiden

Ein Hämorrhoidalleiden kann – genau wie Krampfadern – entstehen, wenn der Druck im Venensystem ansteigt. In der Schwangerschaft werden vergrößerte Hämorrhoiden durch den Druck, den die wachsende Gebärmutter ausübt, begünstigt. Wie bereits erwähnt, leiden Schwangere zusätzlich oft unter Verstopfung und müssen daher beim Stuhlgang stärker pressen – auch dies erhöht den Druck auf die

Gefäße. Nach der Geburt bilden sich vergrößerte Hämorrhoiden oft von alleine zurück.

Bluthochdruck & Präeklampsie

Schwangerschaftshypertonie tritt erstmals in der Schwangerschaft ab der 20. Schwangerschaftswoche mit Blutdruckwerten ab 140/90 mm Hg auf. Präeklampsie (Schwangerschaftsvergiftung) ist eine nur in der Schwangerschaft auftretende Erkrankung, die durch erhöhten Blutdruck, vermehrte Eiweißausscheidung im Urin und Wassereinlagerungen gekennzeichnet ist. Bei einer Präeklampsie kann die Plazenta nicht mehr richtig durchblutet werden. Das Kind bekommt dadurch nicht genug Sauerstoff und Nährstoffe. Eine leichte Präeklampsie kommt häufig vor, etwa eine von zehn Erstgebärenden ist davon betroffen. Vorsorge ist eine regelmäßige Überwachung des Blutdrucks und Kontrolle des Urins. →

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/i ihrem Vertrauensarzt



Reflux

Sodbrennen ist eine unangenehme Erscheinung, die unter anderem hormonell durch die „auflockernde“ Wirkung des Progesterons auf den Magenschließmuskel bedingt sein kann.

Oft hilft es schon, öfter kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen, nach dem Essen aufrecht zu bleiben, nachts mit erhöhtem Oberkörper zu schlafen sowie die Vermeidung von frittierten, scharfen, sauren Speisen, Süßigkeiten, Kaffee und Alkohol (letzterer ist in der Schwangerschaft ohnehin Tabu). Kalmuswurzelstock, Kamillenblüten, Leinsamen (besitzt Puffereigenschaft) & Co. sind natürliche Helfer bei Reflux-Beschwerden.

Wenn die genannten Maßnahmen nicht ausreichen, sind Antacida Mittel der ersten Wahl zur Behandlung von schwangerschaftsinduziertem Sodbrennen.

Sie können in der gesamten Schwangerschaft angewendet werden. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Schwangerschafts„demenz“

Die Vergesslichkeit kann z. B. durch die überwältigenden Gefühle sowie die Geburtsvorbereitungen ausgelöst werden. Außerdem schlafen viele Schwangere gegen Ende der Schwangerschaft schlecht – dies treibt das Stresshormon Kortisol in die Höhe. Steigt der Kortisolspiegel, nimmt die Vergesslichkeit zu. Aber auch rund um die Geburt und die Stillzeit kann sich eine „Demenz“ einstellen. Die Spiegel von Progesteron und Östrogen fallen mit der Geburt ab, während jene von Oxytocin und Prolaktin ansteigen. Diese fördern die Bindung zwischen Mutter und Kind. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Aufmerksamkeit der Mutter vor allem anfangs so sehr auf das Baby gerichtet ist, dass andere Dinge leichter vergessen werden.

Die meisten Abführmittel dürfen in der Schwangerschaft nicht eingenommen werden. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann Abhilfe schaffen.

Nachgefragt

„Gerade zu Beginn der Schwangerschaft sind Übelkeit, Sodbrennen und Unwohlsein – gepaart mit Verdauungsproblemen – oft hartnäckige Begleiter.“

Gegen Übelkeit empfiehlt es sich, Ingwerkapseln einzunehmen und Akupressurbänder zu tragen. Eine ballaststoffreiche Ernährung beugt Verstopfung vor; dabei sollte besonderes Augenmerk auf die richtige Ernährung gelegt werden. Sollte es trotzdem zu Sodbrennen kommen, eignen sich Produkte aus Alginaten, die magensäurebindend wirken, und zusätzlich eine Schutzbarriere ausbilden.“

**Mag. pharm. Dr. Dominik Schantl,
Hubertus Apotheke, 9800 Spittal/Drau**



© beigestellt

Sauerstofftankstellen für COPD-Patienten

Personen, die an der schweren Lungenkrankheit COPD leiden – und das sind in Österreich immerhin rund 400.000 –, finden in ihrer Apotheke nicht nur Rat, sondern auch praktische Hilfe. Zum Atmen sind sie zumeist auf medizinischen Sauerstoff angewiesen, der aus Tanks über die Nase verabreicht wird. Um die Mobilität und die Lebensqualität dieser Patientinnen und Patienten zu erhöhen, halten die Apotheken insgesamt 40 Sauerstofftankstellen, verteilt über ganz Österreich, bereit. Dort können die Menschen ihre mobilen Tanks kostenlos füllen lassen. Eine Kooperation zwischen Österreichischer Apothekerkammer, Vivisol Heimbehandlungsgeräte GmbH und Österreichischer Lungenunion ermöglicht das.

Das Befüllen der mobilen Sauerstoffgeräte ist in Apotheken flächendeckend möglich – ein großer Vorteil auch für jene COPD-Patientinnen und -Patienten, die unterwegs ein Nachfüllen des Tanks benötigen. Denn sie sollen sich nicht in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt fühlen. Alle Tankstellen sind mit den Geräten von Vivisol und allen anderer Lieferanten kompatibel. Die Liste sämtlicher Sauerstofftankstellen findet man stets aktualisiert auf den Websites von Apothekerkammer unter www.apothekerkammer.at/sp/sauerstofftankstellen und Vivisol www.vivisol.at.



**ÖSTERREICHISCHE
APOTHEKERKAMMER**



© Apothekerkammer

Erklären die Funktionsweise einer Sauerstofftankstelle in der Apotheke: Gehard Kobinger (Apothekerkammer), Otto Spranger (Lungenunion), Andreas Budz (Vivisol), (v.l.n.r.)

Was ist COPD?

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) ist die Abkürzung für eine chronische Atemwegserkrankung. Sie äußert sich durch chronischen Husten, häufige Schleimbildung und Atemnot. Die chronische Entzündung greift dabei die Lungenstruktur an, sodass die feinen Lungenbläschen, die den Sauerstoff in den Körper aufnehmen, zerstört werden. Sauerstoff wird aber von allen Organen zum Leben benötigt. Daher kommt es im Lauf der Erkrankung unbehandelt auch zu schweren Folgeschäden an allen Organen, wodurch sich die Lebenserwartung verkürzen kann.



Ernährung in der Schwangerschaft **Richtig essen für 2**

Nährstoffmangel ärztlich abklären

Manche Schwangere benötigen eine Nahrungsergänzung mit Eisen, Vitamin D und/oder anderen Nährstoffen. Bevor Sie entsprechende Supplemente einnehmen, sollte ein eventueller Mangel ärztlich abgeklärt werden.

Der Eisenbedarf ist in der Schwangerschaft unter anderem aufgrund der Steigerung des mütterlichen Blutvolumens erhöht. Eisenpräparate können sich jedoch ungünstig auswirken, wenn ihre Einnahme nicht notwendig ist. Auch andere Vitalstoffe können überdosiert werden. Kombipräparate sind daher weniger empfehlenswert. Essenzielle Omega-3-Fettsäuren sind ebenfalls wichtig für eine gesunde Schwangerschaft – sie fördern etwa die gesunde Entwicklung der Augen und des Gehirns. Besonders gute Omega-3-Lieferanten sind fettreiche Seefische wie Lachs. Gesunde Fette sind zwar auch in Pflanzenölen und Nüssen enthalten, jedoch nicht in ausreichenden Mengen. Eine Nahrungsergänzung mit Omega-3-Fettsäuren kann daher sinnvoll sein.

Während der Energiebedarf sich kaum ändert, benötigt der Körper während der Schwangerschaft vermehrt Nährstoffe. Was gilt es zu beachten und wo lauern Stolpersteine?

von Julia Heidorn



© beigestellt

Schwangere Frauen ernähren nicht nur sich selbst, sondern auch ihr ungeborenes Kind. Dadurch steigt der Nährstoffbedarf zwar an, aber nur in den letzten Monaten und auch dann lediglich um ein Zehntel.

Gleichzeitig können sich viele Schwangere nicht mehr so gut und oft bewegen, was wiederum den Energiebedarf verringert. Unterm Strich bleibt die benötigte Nahrungsenergie also in etwa gleich.

Das gilt jedoch nicht für bestimmte Nährstoffe.

Insbesondere das B-Vitamin Folsäure, auch als Folat bezeichnet, und Jod werden nun in größeren Mengen benötigt.

Rohes Fleisch, Rohmilch & Co.

Lebensmittel wie Rohmilch und rohes Fleisch sowie Produkte, die diese enthalten, können mit Bakterien belastet sein. Für das ungeborene Kind können Bakterien wie Listerien gefährlich sein. Aus diesem Grund sollte man auf entsprechende Lebensmittel verzichten. Gleiches gilt auch für rohe Meerestiere, rohen Fisch und rohe Eier. Im ersten Schwangerschaftsdrittel ist auch der Verzehr von Leber nicht zu empfehlen.

Auch zu beachten ist eine sorgfältige Küchenhygiene: Obst und Gemüse, an denen sich Erde befinden kann – insbesondere Erdäpfel – müssen gründlich gewaschen werden.

Arbeitsflächen und Küchenutensilien, die mit rohem Fleisch oder Ähnlichem in Kontakt gekommen sind, sollten sorgfältig gereinigt werden.



Koffein in der Schwangerschaft?

In mäßigen Mengen ist Koffein während der Schwangerschaft unbedenklich. Als Richtlinie gelten drei Tassen Kaffee pro Tag. Koffeinhaltige Getränke wie Cola und Energy-Drinks enthalten oft mehr Koffein als Kaffee und sollten daher nach Möglichkeit nicht konsumiert werden. Wer viel schwarzen und grünen Tee trinkt, muss die tägliche Kaffeemenge anpassen, denn in geringen Mengen ist Koffein auch in diesen Teesorten zu finden.

Nahrungsergänzungsmittel für Schwangere

Ein ausreichend hoher Folsäurespiegel ist essenziell für eine gesunde Entwicklung des Kindes. Häufigste Folge eines Folatmangels sind Fehlbildungen des Nervensystems, etwa ein „offener Rücken“ (Neuralrohrdefekt). Schon zu Beginn der Schwangerschaft sollte genügend Folsäure vorhanden sein.

Idealerweise beginnen Frauen daher bereits vor der Schwangerschaft mit der Einnahme. Bis sich ein entsprechender Spiegel aufgebaut hat, kann es nämlich bis zu vier Wochen dauern. Eine tägliche Einnahme von 400 Mikrogramm sollte bis zum Ende des ersten Drittels erfolgen.

Auch der Jodbedarf ist während der Schwangerschaft aufgrund des Wachstums des Babys erhöht. Eine Einnahme von 100 bis 150 Mikrogramm über die gesamte Schwangerschaft hinweg ist anzuraten. Frauen mit Schilddrüsenerkrankungen sollten vor der Einnahme jedoch Rücksprache mit ihrem Arzt halten. Neben einer erhöhten Nährstoffzufuhr sollten Schwangere zudem ein paar Lebensmittel vorübergehend von ihrem Speiseplan streichen, um Infektionen mit Keimen vorzubeugen (s. oben).

Schönheit von innen!



Kieselerde + Calcium-Pulver

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

200 g-Packung:
PZN 4907240

Unsere weiteren
Kieselerde-
Produkte:



Für Abwehrkraft und Wohlbefinden!

Vitamin CINK DEPOT
40 Tabletten: PZN 2417218
Lecithin-Kapseln
60 Kapseln: PZN 3421363

twardy.de



Im Blickpunkt: Omega-3-Fettsäuren

Blutfette und Blutdruck natürlich normalisieren.



Blutfette, wie beispielsweise Cholesterin und Triglyceride, dienen dem Körper als wichtige Energielieferanten. Erhöhte Blutfettwerte stellen jedoch eine stille Gefahr dar, da man sie nicht spürt. Tut man längerfristig nichts dagegen, führen sie zu Ablagerungen in den Blutgefäßen und erhöhter Blutdruck ist häufig die Folge.

Das Gute und das Böse

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen dem „guten“ Cholesterin, kurz HDL, und dem „schlechten“ LDL. HDL transportiert Cholesterin (LDL) zur Leber, wo es abgebaut wird. Bei zu hoher LDL-Konzentration im Blut kann es sich an den Gefäßwänden ablagern, das Gefäß wird enger. In der Folge fließt das Blut schlechter durch, der Blutdruck kann ansteigen, bis es im schlimmsten Fall zum Verschluss kommt.

Um die Blutfettwerte in den Griff zu bekommen, sind regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung mit einer Reduktion der Fettzufuhr unerlässlich. Da aber eine Umstellung der Lebensgewohnheiten nicht immer einfach ist, suchen viele Betroffene nach zusätzlicher Unterstützung.

Im Fokus der Forschung

Die Forschung untersucht schon seit einigen Jahren, welchen positiven Nutzen Omega-3-Fettsäuren für das Herz-Kreislauf-System haben. Mittlerweile gehören sie zu den am besten untersuchten Nährstoffen. So zeigen Studien, dass Omega-3-Fettsäuren einen wesentlichen Anteil an der Normalisierung der Blutfettwerte sowie des Blutdrucks haben. Sie unterstützen damit nachweislich die Gesundheit von Herz und Gehirn.

Aber: Omega-3-Fettsäuren können vom Körper nicht selbst gebildet werden und müssen daher über die Nahrung zugeführt werden. Eine wichtige Quelle für die beiden wichtigsten Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA sind fettreiche Kaltwasserfische, wie beispielsweise Sardinen und Sardellen. Für Personen, die nicht gerne Fisch essen

oder Angst vor einer möglichen Schadstoffbelastung haben, stellen Nahrungsergänzungsmittel eine sinnvolle Alternative dar.

Nur die beste Qualität

Die Wahl des optimalen Omega-3-Produktes ist für Konsumenten aber nicht immer einfach. Das Angebot ist groß und die Packungsangaben sind oft verwirrend. Einen wichtigen Qualitätsaspekt stellt ein hoher Gehalt an EPA und DHA dar. Je höher nämlich die Güte und die Konzentration des eingesetzten Fischöls sind, umso weniger Kapseln muss man zur Normalisierung der Blutfettwerte (Triglyceride) und des Blutdrucks einnehmen. Besonders beliebt sind die Omega 3 complex Kapseln von Dr. Böhm® mit hochkonzentriertem, schadstoffgeprüften 80%igem Omega-3-Fischöl von fangfrischen Kleinfischen aus nachhaltigem Fischfang. Durch die magensaftstabile Kapsel kommt keinerlei Fischgeruch oder -geschmack auf und das bei anderen Produkten häufig fischige Aufstoßen wird verhindert. Durch die innovative „Torpedoform“ sind die Kapseln besonders leicht zu schlucken. Zusätzlich ist Coenzym Q10 enthalten, das von jeder Zelle des Körpers zur Energieversorgung benötigt wird.

Mit zunehmendem Alter und durch die Einnahme von Statinen nimmt die körpereigene Produktion von Coenzym Q10 ab. Daher ist gerade für Menschen, die cholesterinsenkende Medikamente einnehmen müssen, die Kombination aus Omega-3-Fettsäuren und Coenzym Q10 ideal, um einerseits die Wirkung der Medikamente zu unterstützen und um andererseits einen ausreichend hohen Q10-Spiegel sicherzustellen. So zeigen aktuelle Studien, dass durch die Kombination von Statinen mit Omega-3-Fettsäuren eine signifikante Reduktion der Triglyceride und eine Senkung von „schlechtem“ LDL-Cholesterin erzielt werden.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE IDEAL- WERTE



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich.

870 mg
Omega 3

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

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

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

Prinzipiell sind Warzen nicht schmerzhaft. Zum Problem kann jedoch die Stelle werden, an der sie auftreten.

Erste Hilfe bei Warzen Störende „Gewächse“

Vielen wird dieses Virus im Zusammenhang mit Krebserkrankungen bekannt vorkommen. Jedoch ist der Auslöser für beispielsweise Gebärmutterhalskrebs

ein anderer Untertyp des HP-Virus als jene der meisten Warzen. Dies bedeutet aber auch, dass die meisten Warzen ansteckend sind. Medizinisch gesehen handelt es sich bei einer Warze um eine gutartige Hautgeschwulst. Übertragen werden sie über direkten Körperkontakt. Oft genügt auch schon bloßes Händeschütteln, aber auch ungeschützter Sexualkontakt kann Auslöser sein. Das Sekret der Warzen bleibt auch außerhalb des Körpers lange Zeit infektiös, und so kann es auch zu einer Infektion kommen, ohne dass ein direkter Körperkontakt erfolgen muss: mittels Schmierinfektion. Besonders einfach erfolgt eine Infektion, wenn die Haut schon etwas vorgeschädigt oder feucht und aufgeweicht ist. Hauterkrankungen wie Neurodermitis können ebenso zur Übertragung beitragen wie von Wasser aufgeweichte Haut im Schwimmbad. Ein geschwächtes Immunsystem, mitunter in Kombination einer gestörten Durchblutung von Hand und Fuß, führt ebenfalls zu einem erhöhten Infektionsrisiko. Das HP-Virus dringt über kleine Risse oder Verletzungen in den Körper ein und

Viren sind bekanntlich häufig Auslöser für Krankheiten und Infektionen. Was viele nicht wissen: Auch Warzen werden zumeist von einem Virus ausgelöst: dem Humanen Papillomavirus, kurz HPV.



von Mag. pharm. René Gerstbauer

sorgt in weiterer Folge für eine unkontrollierte Zellvermehrung. Wie jedes Virus zwingt auch dieses seine Wirtszelle, immer mehr Viren zu produzieren. Prinzipiell sind Warzen ungefährlich und verursachen kaum Schmerzen. Zum Problem kann jedoch die Stelle werden, an der sie auftreten: Im Genitalbereich oder an Gelenken können sie bei Bewegung verletzt werden, zu bluten beginnen und mitunter auch schmerzhaft sein.

Die Ausnahme bilden hierbei Dellwarzen, die durch

excilor®

WARZENBEHANDLUNG 2in1

ein anderes Virus ausgelöst werden, Stielwarzen, deren Ursache nicht gänzlich geklärt ist, und Alterswarzen. Hierbei handelt es sich um altersbedingte Hautveränderungen, die einer Warze ähnlich sind, jedoch ohne Ansteckungsrisiko. Die gängigsten Warzenvertreter sind:

Gewöhnliche Warzen

Die Gewöhnliche oder auch Gemeine Warze ist die am häufigsten anzutreffende Warzenart. Sie kann an allen Körperstellen vorkommen, bevorzugt aber an Händen und Füßen. Zu Beginn besitzt sie meist eine glatte Oberfläche, welche sich im weiteren Verlauf zerklüftet und verhornt. Diese oft nur stecknadelgroße Warze verursacht in den meisten Fällen weder Juckreiz, noch kommt es zu einem Druckschmerz.

Dornwarzen

Dornwarzen kommen an den Fußsohlen vor, hier vor allem an den Zehenballen und Fersen. Anfangs ist nur ein dunkler Punkt zu erkennen, später dann äußerlich eine flache hautfarbene Erhebung, zum Teil auch mit Einblutungen. Das Wachstum erfolgt bei den Dornwarzen vor allem nach innen – dies ist dem auf die Fußsohle ausgeübten Druck geschuldet. Im fortgeschrittenen Stadium kann das Wachstum bis tief in das Gewebe gehen und sehr schmerzhaft sein.

So werden Sie sie los

Wird die Warze als störend oder schmerzhaft empfunden, können mehrere Arten der Entfernung angewendet werden. Je nach Warzentyp kann zum Beispiel die Hornschicht abgelöst werden. Hierbei bedient man sich verschiedener Säuren wie Salicyl-, Milch- oder Vitamin A-Säure. Die Hornschicht kann danach vorsichtig abgetragen werden. Eine andere Art ist die so genannte Vereisungsmethode: Hier kommt flüssiger Stickstoff zum Einsatz, welcher die oberste Hautschicht zerstört. Nach einigen Tagen fällt das tote Gewebe samt Warze ab. Ihr Apotheker steht Ihnen mit kompetenter Beratung zur Seite.

/ Vereint Kryotherapie und Säurebehandlung

/ Schnelle und effektive Behandlung

/ Wirksam bei gewöhnlichen Warzen und Dornwarzen

DIE NÄCHSTE GENERATION IN DER WARZENBEHANDLUNG



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

Die „Top“-Erreger

Was uns krankmacht ...

Das Coronavirus ist sicherlich der aktuell gefürchtetste und auch meist diskutierte Krankheitserreger unserer Gesellschaft. Es löst beim Menschen vor allem Erkrankungen des Respirationstrakts aus. Doch wie sieht es mit anderen Erregern aus – kennen Sie sich mit Pneumokokken, Noroviren & Co. aus?

von Camilla Burstein, MA

1

Grippeviren

Die Influenza ist eine der häufigsten Erkrankungen der Atemwege des Menschen. Die Ansteckung erfolgt über Tröpfchen. Da sich die Grippeviren schnell verändern, stehen jeden Winter neue Varianten vor der Tür – der Grippeimpfstoff muss also jedes Jahr angepasst werden. Die Symptome einer echten Grippe – hohes Fieber, Kopfschmerzen und starkes Krankheitsgefühl – sind eine große Belastung für den Organismus. Sie kostet auch heute noch jedes Jahr viele Menschenleben. Vor allem Personen mit chronischen Erkrankungen, Immundefekten, Schwangeren und Personen ab 60 Jahren ist die Impfung dringend anzuraten. In Wien wird in der Saison 2020/21 die Grippeimpfung kostenlos angeboten.



Pneumokokken

Die Liste der Krankheiten, die durch Pneumokokken verursacht werden können, ist lang: zum Beispiel Lungen-, Mittelohr-, Nasennebenhöhlen- und Hirnhautentzündungen. Menschen können diese Bakterien in sich tragen, ohne Symptome zu zeigen. Bei einem geschwächten Immunsystem können Pneumokokken gefährlich werden.



3

Rhinoviren

Die Infektion manifestiert sich durch eine Nasenschleimhautentzündung mit Schnupfen. Rhinoviren findet man auf jedem Kontinent. Sie werden durch Tröpfchen- oder Schmierinfektion von Mensch zu Mensch übertragen, wobei jeder ungefähr viermal pro Jahr infiziert wird.

Allgemeinhygienische Maßnahmen können vor einer Infektion schützen.



Borrelien

31

5

Für die Humanmedizin sind besonders Borrelien als Erreger der Lyme-Borreliose von Bedeutung. Die Übertragung erfolgt durch den Zeckenbiss. Die Übertragungswahrscheinlichkeit steigt nach 24 Stunden Bissdauer deutlich an, eine schnelle Entfernung des Parasiten ist also von großer Wichtigkeit.

Die Therapie erfolgt antibiotisch.

6

Salmonellen

Die Infektion erfolgt durch orale Aufnahme. Die Salmonellose ist eine klassische Lebensmittelinfektion und wird vor allem über nicht ausreichend erhitzte Eier und durch rohes Fleisch übertragen. Sie manifestiert sich meist mit plötzlich einsetzendem Durchfall, Unwohlsein, Fieber und Erbrechen.



4

Escherichia coli

Escherichia coli ist ein Bakterium, das auch beim Gesunden als Bestandteil der Darmflora vorkommt. Es zählt aber auch zu den häufigsten Erregern bakterieller Infektionen. E. coli können unter anderem zu Erregern von Harnwegsinfekten, Wundinfektionen und Lungen- und Gallenblasenentzündung werden. Bestimmte Arten von E.-coli-Bakterien verursachen vor allem Oberbauchbeschwerden wie Übelkeit, andere wiederum eher Durchfall bei Säuglingen und andere Reisediarrhoe.



Noroviren

7

Noroviren sind Erreger, die Magen-Darm-Grippe verursachen. Eine Ansteckung erfolgt über Stuhl oder Erbrochenes, entweder direkt durch Kontakt von Mensch zu Mensch oder indirekt über verunreinigte Gegenstände und Lebensmittel. Die Ursache für die Weiterverbreitung ist oft unzureichende Händehygiene. Noroviren sind weltweit verbreitet und die häufigste Ursache von viralen Darminfektionen.



Auch Hunde- und Katze­zähne sollten täglich geputzt werden!



Zahnhygiene bei Hund & Katz' **Zähne zeigen und kräftig zubeißen**

Hunde und Katzen können genauso wie Menschen unter Schmerzen und Entzündungen im Maulbereich leiden. Oftmals jahrelang, ohne dass dem Besitzer etwas auffällt. Das Tier frisst anscheinend normal. Das Einzige, das oft auffällt, ist der Mundgeruch.

von Dr. med. vet. Michaela D'Alonzo



Studien haben gezeigt, dass mehr als 80 Prozent aller Hunde über drei Jahren an Parodontitis leiden, einem Krankheitskomplex, zu dem alle entzündlichen Erkrankungen des Zahnhalteapparates gezählt werden. Aber auch bei Katzen trifft der Tierarzt in seinem Praxisalltag neben Mundgeruch und Zahnstein immer wieder auf Entzündungen des Zahnfleisches (Gingivitis) und Mundschleimhautentzündungen (Stomatitis).

Gefährlicher Zahnbelag

Eine ungenügende Mundhygiene kann bei Hunden und Katzen mit der Zeit zu erheblichen Problemen führen. Die Reste von Futtermitteln zwischen den Zähnen sind ideale Nährböden für Bakterien. Diese vermehren sich stark, was Mundgeruch und Zahnbeläge fördert. Der Zahnbelag (Plaque) besteht aus einer Unmenge an Bakterien, die sich sehr schnell vermehren und – angereichert durch Mineralstoffe aus dem Speichel – zu festem Zahnstein werden. Dieser tritt in den Farben Gelb, Ocker, Braun oder Grau auf und haftet für gewöhnlich zuerst gut sichtbar an der Außenfläche der Fang- und Backenzähne.

Wird der Zahnstein nicht entfernt – was der Tierarzt in der Regel unter Narkose machen muss –, entsteht durch den mechanischen Druck und die Bakterien in der Mundhöhle oft eine Entzündung des Zahnfleisches. Diese beginnt mit einer deutlich sichtbaren Rötung. Die Zahnfleischentzündung kann weiter fortschreiten, bis schließlich der gesamte Zahnhalteapparat betroffen ist.

In schwerwiegenden, unbehandelten Fällen kann ein Verlust der Zähne die Folge sein. Aber auch der gesamte Tierkörper kann durch eine Streuung der Bakterien betroffen sein. Studien haben gezeigt, dass auch Leber, Milz, Herz, Nieren und Lymphknoten das Ziel von Plaquebakterien sind.

Zahnhygiene hilft Vorbeugen

Liegen noch keine schwerwiegenden Zahnerkrankungen vor, entfernt der Tierarzt dem Haustier erst den Zahnstein. Die Gebissreinigung beim Tierarzt ist aber nur dann nachhaltig, wenn anschließend eine korrekte Zahnpflege durch den Tierhalter zuhause erfolgt. Der aktive Biofilm auf den Zähnen – Ausgangspunkt jeder parodontologischen Erkrankung – muss regelmäßig entfernt werden. Zähneputzen ist die wirksamste Maßnahme zur Plaqueentfernung. Führen Sie einige Minuten lang sanfte, kreisende Bewegungen auf möglichst allen Zähnen und Zahnoberflächen durch.

Es gibt Zahnputzbehelfe wie kleine Fingerlinge, normale Zahnbürsten mit weichen Borsten oder sogar Ultraschallzahnbürsten, die sowohl vollkommen lautlos als auch ohne jegliche Vibrationen die Zähne effektiv reinigen.

Um die Zahnsteinbildung wirksam zu verhindern, sollten die Zähne täglich geputzt werden. Damit diese Prozedur zu etwas Alltäglichem wird, sollten bereits Hunde im Welpenalter und nach Möglichkeit auch junge Katzen daran gewöhnt werden. Nach erfolgter Reinigung wird das Tier belohnt – der Hund zum Beispiel mit einem Spaziergang, die Katze mit ihrem Lieblingsspielzeug.

Sirup, Tropfen & Co.

Zu den am häufigsten verwendeten flüssigen Arzneimitteln gehören hustenreizlindernde oder schleimlösende Hustensirupe. Doch worin liegen die Vorteile dieser Darreichungsform?



Wie?

Die Dosierung wird meist mittels Messlöffel oder Messbecher angegeben. Haushaltslöffel eignen sich nicht als Dosierhilfe. Für Säuglinge oder Kleinkinder nimmt man am besten orale Dosierspritzen, die vielen Präparaten schon beigelegt sind. Jede Dosierhilfe muss nach Gebrauch gereinigt werden.

Bei Tropfen kommt es bei der Einnahme auf die Neigung der Flasche an. Schütteln oder zu kräftiges Klopfen auf den Flaschenboden verursachen große Abweichungen bei der Dosierung. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen Senkrecht- und Waagrechtropfern. Erstere erkennt man am zentral angeordneten Austrittsrohr für die Flüssigkeit; Waagrechtropfer müssen schräg in einem Winkel von 45° gehalten werden – so tropfen sie gleichmäßig, ohne dass auf den Flaschenboden geklopft werden muss.

Wohin?

Flüssige Arzneimittel müssen gut vor Wärme, Licht, Luft und Keimen geschützt werden. Sie sind meist in dunkelbraunen Glasflaschen abgefüllt. Sie sollten gut verschlossen im Überkarton, mit der Gebrauchsanweisung, aufbewahrt werden. Tipp: Notieren Sie das Anbruchsdatum auf der Packung!

Was?



Bei einem Sirup liegen die Arzneistoffe in einer konzentrierten Zuckerlösung vor, die den Geschmack mancher Inhaltsstoffe wesentlich verbessert und die Einnahme vereinfacht. Traditionell werden Sirupe meist für pflanzliche Stoffe verwendet. Säfte hingegen sind weitgehend zuckerfrei und damit auch für Diabetiker geeignet.

Werden Arzneistoffe in einem Lösungsmittel wie Wasser oder Wasser-Alkoholmischungen gelöst, so spricht man von Lösungen oder Tropfen. Tinkturen sind alkoholisches wässrige Auszüge von Pflanzen.

Warum?

Flüssige Arzneiformen besitzen eine Reihe von Vorteilen, wie die Möglichkeit zur individuellen Dosierung, den in der Regel rascheren Wirkungseintritt und der leichteren Einnahme bei Kindern und Personen mit Schluckbeschwerden.



- **Kommt die Galle hoch?**

Pflanzliche Hilfe für die Entgiftungsorgane

- **Die „Bitterwurz“**

Gelber Enzian – das Heilmittel aus den Bergen

- **Auf die Rolle**

Faszienprobleme effektiv beheben

*Den besten Schutz für
die Leber stellt eine
ausgewogene Ernährung
mit viel Obst und
Gemüse dar.*

Leber & Galle **Stärkung aus dem Pflanzenreich**

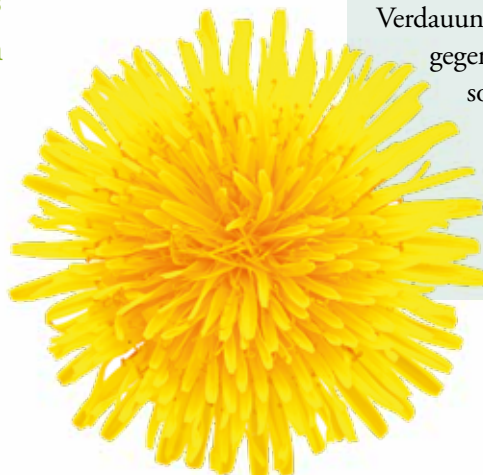
Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungs- und Stoffwechselorgan. Sie scheidet Giftstoffe aus und produziert Gallensäure, die in der Gallenblase gespeichert wird und wichtig für Verdauung und Fettabbau ist. Stärkung für die beiden Organe kommt aus dem Pflanzenreich.



von Mag. pharm. Stefanie Briganser

Die Leber erfüllt eine Vielzahl von Aufgaben. Bei der oben genannten Entgiftung fließen pro Minute eineinhalb Liter Blut durch die Leber, das gereinigt und gefiltert wird. Außerdem werden Nährstoffe umgewandelt, verwertet und gespeichert. Überdies ist die Leber für die Produktion von Gerinnungsfaktoren zuständig, welche dazu führen, dass es nach einer Verletzung zur Bildung von Schorf kommt, und wir somit nicht verbluten. Außerdem produziert die Leber Cholesterin, das wichtig für die weitere Produktion von Gallensäure ist. So entsteht pro Tag ein Liter Gallenflüssigkeit. Die Leber kann jedoch unter anderem durch Umweltgifte, Medikamente, zu viel Fett, Alkohol oder Zucker belastet sein. Daraus können sich chronische Lebererkrankungen wie die Fettleber oder andere Leberbeschwerden entwickeln. Derartige Probleme verursachen zwar keine Schmerzen, können sich aber zum Beispiel durch Mattigkeit, Erschöpfung, Druckempfindlichkeit im rechten Oberbauch, →

Die Inhaltsstoffe des Löwenzahns fördern die Gallensäureproduktion, wodurch die Verdauung angeregt wird.



Mariendistel

Die Mariendistel ist seit der Antike als Heilpflanze bekannt. Sie kommt in Südeuropa, Nordafrika und Westasien vor. Verwendet werden die Früchte der Pflanze. Sie wirkt durch den Inhaltsstoff Sylimarin leberschützend, -stärkend und entgiftend. Die Wirkung ergibt sich dabei einerseits durch die Stabilisierung der Hülle der Leberzellen, wodurch Giftstoffe schlechter in die Zelle eindringen. Andererseits kann sich die Leber durch die Unterstützung von Sylimarin nach Schädigungen in gewissem Ausmaß wieder regenerieren.

Studien sprechen zudem für die Verlangsamung von Lebererkrankungen durch die Einnahme von Mariendistelextrakten. Sogar bei Vergiftungen der Leber, zum Beispiel sogar durch den Knollenblätterpilz, wird die Mariendistel eingesetzt. Zur Anwendung kommen Fertigpräparate, da in Teezubereitungen zu wenig relevante Inhaltsstoffe enthalten sind. Eine Verwendung von Mariendistelpräparaten sollte nur nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen – und sie sollten bei einer Korbblütlerallergie nicht eingenommen werden.



Löwenzahn

Der Löwenzahn ist seit dem Altertum als Heilpflanze bekannt. Angebaut wird er vor allem in Osteuropa. Es können alle Teile der Pflanze verwendet werden – also sowohl das Kraut als auch die Wurzel. Die Inhaltsstoffe des Löwenzahns wirken gallentreibend und fördern die Gallensäureproduktion, wodurch die Verdauung angeregt wird. Weiters wirkt die Pflanze gegen Blähungen und Völlegefühl. Löwenzahn sollte bei Problemen mit der Galle oder den Nieren nur nach Rücksprache mit dem Arzt verwendet werden und ist für Personen mit einer Allergie gegen Korbblütler nicht geeignet.



Artischocke

Die Artischocke war bereits im alten Ägypten als Arzneipflanze bekannt. Sie stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, wird heute jedoch vor allem in Südeuropa und Deutschland angebaut. Zur Anwendung kommen die Blätter der Artischocke. Ihre Substanzen regen die Produktion von Gallensäure in der Leber an und fördern ihre Abgabe in den Darm, wodurch die Fettverdauung gefördert wird und fettreiche Mahlzeiten besser vertragen werden. Außerdem wird die Lebertätigkeit unterstützt, und es gibt günstige Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel, indem überschüssiges Cholesterin vermehrt ausgeschieden und die Neubildung vermindert wird. Somit helfen Artischockenextrakte den Appetit anzuregen, und sie lindern Blähungen und Völlegefühl, vor allem nach fettreichen Mahlzeiten. Artischockenpräparate sollten bei einer Allergie gegen Korbblütler oder bei Gallensteinen beziehungsweise einem Verschluss der Gallenwege nicht zur Anwendung kommen.

Tausendgüldenkraut

Die Pflanze ist in Europa, Nordamerika, Nordafrika und Westasien beheimatet. Die Wildvorkommen stehen unter Naturschutz und dürfen nicht gesammelt werden. Es ist seit der Antike als Heilpflanze bekannt und hat seinen Namen wohl vom Ausdruck „Tausend Gulden wert“ erhalten. Verwendet wird das Kraut der Pflanze, welches leberschützende Effekte aufweist und gegen Blähungen und Völlegefühl wirkt, indem es Leber und Galle anregt. Das Tausendgüldenkraut sollte bei Entzündungen der Magen- oder Darmschleimhaut nicht zur Anwendung kommen.

Artischockenextrakte helfen den Appetit anzuregen und lindern Blähungen und Völlegefühl, vor allem nach fettreichen Mahlzeiten.

Juckreiz, Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, aufgeblähten Bauch und Völlegefühl bemerkbar machen. Den besten Schutz für die Leber stellt eine Anpassung des Lebensstils dar. Dabei sollte die Ernährung ausgewogen sein und viel Obst und Gemüse enthalten sowie Alkohol, Zucker und Fett nur in Maßen genossen werden. Zudem ist es wichtig, Stress zu reduzieren, denn dieser führt zu einem erhöhten Cortisolspiegel, welcher sich wiederum belastend auf die Leber auswirkt.

Die Galle stellt zwar kein lebenswichtiges Organ dar, trägt aber durch die Speicherung der Gallenflüssigkeit, die von der Leber produziert wird, zu einer besseren Verdauung bei, da nach der Aufnahme von fettreichen Nahrungsmitteln Gallenflüssigkeit aus der Gallenblase in den Darm abgegeben wird.

Zu Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und Magendrücken kommt es oft nach üppigen, fetthaltigen Mahlzeiten; aber auch eine Überlastung des Leber-Galle-Systems kann eine mögliche Ursache dieser Beschwerden darstellen, da Fette nicht richtig abgebaut werden können, wenn die Leber nicht ausreichend Gallenflüssigkeit produziert. Mariendistel, Löwenzahn & Co. können jedoch Abhilfe schaffen ...



Enzian –

das Heilmittel aus den Bergen

Enzian enthält nicht nur einen der bekanntesten bittersten Naturstoffe, sondern wird auch bereits seit vielen Jahrhunderten bei Verdauungsproblemen verwendet.

von Mag. pharm. Arnold Achmüller



Der Gelbe Enzian (*Gentiana lutea*) begeistert die Menschen im Alpenraum schon seit Jahrhunderten und wurde als beliebtes Heilmittel bereits in der Antike in andere Regionen Europas exportiert. Der wissenschaftliche sowie der deutsche Name des Enzians gehen beispielsweise auf den illyrischen König Gentios zurück. Schon vor etwa 2.000 Jahren soll dieser mithilfe eines Enziansirups seine Verdauungsprobleme kuriert haben. Auch heute schätzen wir Enzian vor allem aufgrund der anregenden Wirkung auf die Verdauung. Enzian enthält Bitterstoffe, die – wie der Name bereits suggeriert – bitter schmecken. Durch diese Bitterstoffe werden mehr Verdauungssäfte produziert, der Appetit angeregt und der Speisebrei besser verdaut. In der Folge werden Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen und krampfartige Schmerzen gebessert. Bitterstoffe sind in vielen Heilpflanzen

Teerezept

Für die Zubereitung eines Tees wird bis zu 3-mal täglich ein Gramm der Wurzel mit 150 ml kochendem Wasser übergossen und fünf Minuten ziehen gelassen. Da die verdauungs- und appetitanregende Wirkung teilweise von den Geschmacksnerven an der Zunge ausgelöst wird, verstärkt sich die Wirkung, wenn man den Tee vor dem Schlucken kurz im Mund behält. Zur Anregung des Appetits sollte der Tee eine halbe Stunde vor dem Essen – bei Verdauungsbeschwerden nach dem Essen – getrunken werden. Enzian ist gut verträglich, nur bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren sollte man darauf verzichten.

enthalten, doch jene im Enzian stechen besonders hervor. Ein spezieller Naturstoff in der Wurzel, das so genannte Amarogentin, ist derart bitter, dass man mit einem Gramm dieser Substanz 58.000 Liter Wasser bitter schmecken lassen kann. Dementsprechend nennt man Enzian im Alpenraum auch die „Bitterwurz“. Enzian kann sowohl in Form eines Teeauszuges (Rezept s. Kasten) als auch einer Tinktur eingenommen werden.

Die ausgeprägte Sammeltätigkeit der letzten Jahrhunderte hat Enzian selten werden lassen. Heute steht dieser unter Naturschutz. Man kann die Enzianwurzel aber über Apotheken beziehen. Diese stammen aus angebauten Kulturen und belasten daher nicht die natürlich vorkommenden Bestände.



Mariendistel: Der Geheimtipp für die Leber

Als Entgiftungszentrale unseres Körpers ist die Leber unverzichtbar für einen funktionierenden Stoffwechsel, nicht zuletzt kann das auch für das Immunsystem bedeutend sein. Damit das wichtige Stoffwechselorgan optimal arbeiten kann, braucht es unter Umständen Unterstützung – die kommt von einer seit Jahrhunderten bewährten Heilpflanze.

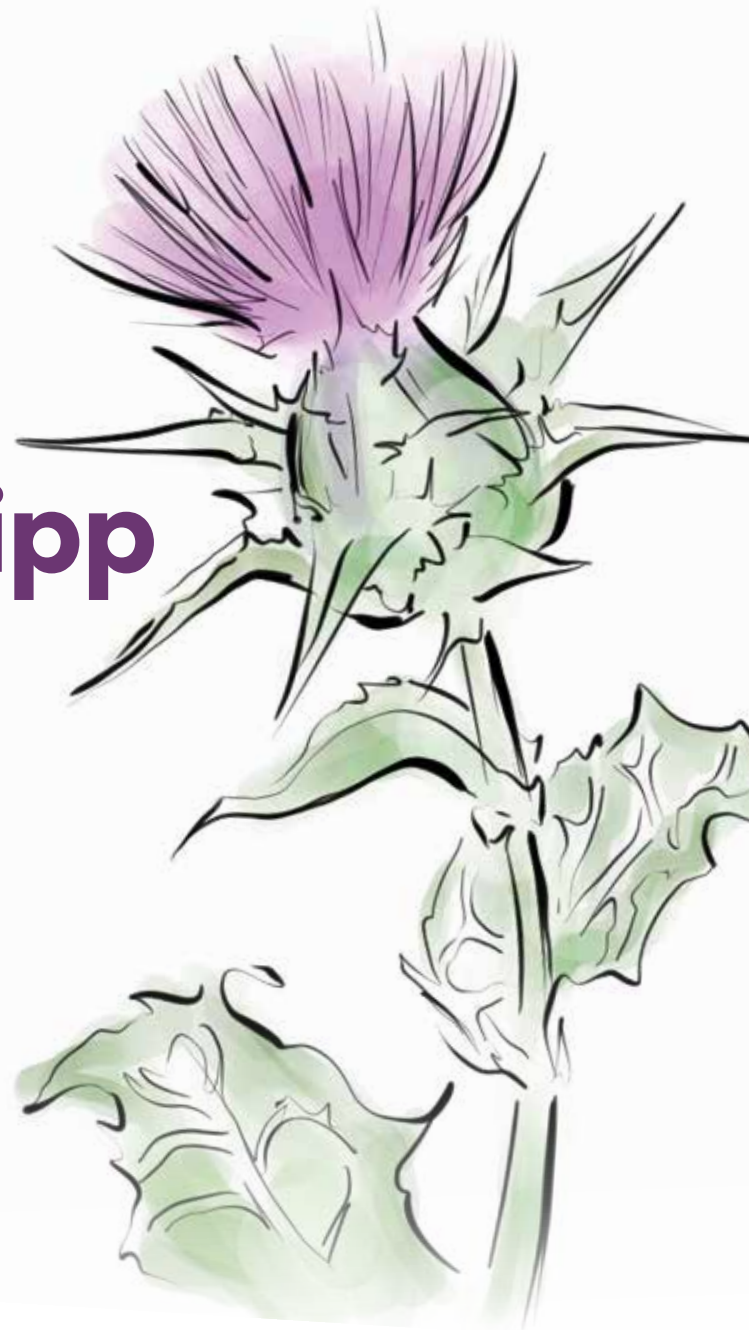
Die Leber kann zu Recht als wahre Stoffwechselfabrik bezeichnet werden, sie übernimmt eine wichtige Entgiftungsfunktion im Körper. Gleichzeitig ist das Organ auch eine zentrale Säule der körpereigenen Abwehrkräfte. Die Leber baut nämlich nicht nur Fette und Alkohol ab, sondern leistet auch einen wertvollen Beitrag zur Immunfunktion, indem Bakterien, abgestorbene Zellen oder Zellteile und schädliche Fremdkörper im Blut abgebaut werden.

Geht es der Leber schlecht, leidet die Gesundheit

Fettes und übermäßig süßes Essen, ein Zuviel an Alkohol, aber auch Bewegungsmangel belasten die Leber und können dazu führen, dass das Organ seine wichtige Entgiftungsarbeit nicht mehr optimal leisten kann – mit allen negativen Folgen für die Gesundheit: Denn viele Funktionen und Prozesse im Körper können nur optimal ablaufen, wenn es der Leber gut geht.

Müde und erschöpft – an die Leber denken!

Die Leber ist nicht von Nerven durchzogen, daher verursacht sie auch keine spürbaren Beschwerden. Der Schmerz der Leber ist die Müdigkeit – sie ist oft das erste Anzeichen, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist. Das Organ verfügt außerdem über eine riesige Regenerationsfähigkeit und kann Ausfälle einzelner Areale sehr gut ausgleichen. Leberschäden werden deshalb oft erst sehr spät entdeckt. Daher spielt der Lebensstil eine große Rolle, mit Vernunft und maßvollem Genuss kann man die Leber entlasten. Das bedeutet konkret: Den Alkoholkonsum reduzieren, regelmäßig Bewegung machen, fette und süße Kalorienbomben beschränken und viel trinken, am besten Wasser und ungesüßte Kräutertees.



Heilkraft für die Leber – die Mariendistel

Die Arznei-Pflanze Mariendistel (*Silybum marianum*) wurde bereits im Mittelalter zu Zeiten der Hl. Hildegard von Bingen als Mittel gegen Leberschwäche eingesetzt. Das Silymarin – der in den Früchten der Mariendistel enthaltene Wirkstoffkomplex – ist auch heute noch eine der besten Optionen bei Leberbeschwerden, da er die Entgiftungsvorgänge der Leber optimal unterstützt. Die pflanzlichen Wirkstoffe haben gleich mehrfach positive Effekte: Sie blocken Schadstoffe ab und erschweren so das Eindringen von schädlichen Substanzen. Gleichzeitig unterstützen sie bereits geschädigte Zellen, sich wieder zu erholen und Schadstoffe auszuscheiden.

Mariendistel und Abnehmen – geht das?

Die Mariendistel ist kein Abnehm-Präparat im herkömmlichen Sinne – um eine Kalorienreduktion, eine Ernährungsumstellung sowie eine gewisse sportliche Betätigung wird niemand herumkommen, wenn die Kilos purzeln sollen. Dennoch kann die Arznei-Pflanze den Prozess des Abnehmens unterstützen: Sie verbessert die Leberfunktion und hat so auch einen positiven Einfluss auf den Stoffwechsel. Letzterer muss gut funktionieren, um einen Gewichtsverlust überhaupt erst möglich zu machen. Die Mariendistel hilft der Leber, sich zu erholen und kann deshalb als sanftes und natürliches Zusatzmittel zur Entgiftung bei Diäten eingenommen werden.

Detox für die Leber

Die Mariendistel Kapseln* von Dr. Böhm® enthalten den optimal dosierten Extrakt der Mariendistel und können sowohl gezielt zur Unterstützung einer Detox-Kur oder als genereller Leberschutz eingesetzt werden. Damit sich die positiven Effekte optimal entfalten können, empfehlen Experten eine längerfristige Anwendung über einen Zeitraum von mehreren Wochen – idealerweise kombiniert mit leichterer Kost und dem Verzicht auf Alkohol.

*Pflanzliches Arzneimittel Dr. Böhm® Mariendistel 140 mg Kapseln
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

Entgeltliche Einschaltung

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE NATÜRLICHE ENTGIFTUNG



Pflanzliches Arzneimittel

Qualität aus
Österreich.

Dr. Böhm® Mariendistel. Detox für Ihre Leber.

Sie fühlen sich oft müde und abgeschlagen? Dies könnten erste Anzeichen für eine überlastete Leber sein. Die Leber wird oft von vielen Seiten wie z.B. zu viel Fett, Alkohol und Süßigkeiten angegriffen.

Dr. Böhm® Mariendistel **schützt die Leber und normalisiert die Leberwerte** mit den Heilkräften der Mariendistel. Sie hilft geschwächten Leberzellen sich wieder zu erholen und verbessert die Leberfunktion.

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

-20%
Rabatt



Pflanzliches Arzneimittel

Rabattgutschein für Dr. Böhm® Mariendistel 140 mg Kapseln
gültig von **01. bis 30.09.2020** nur in teilnehmenden Apotheken.

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

Bewegungsschmerz Wenn die Faszien verkleben

Wer immer mit dem Bewegungsapparat Probleme hat, hat heute schnell ein Faszienproblem diagnostiziert. Doch was steckt dahinter? Bis vor Kurzem führten die Faszien ein Aschenputtel-Dasein. Erst in den letzten Jahren rückten sie ins akademische Rampenlicht.

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



Das Fasziennetz zieht sich wie ein dreidimensionales Netzwerk über und durch den ganzen Körper. Es umhüllt unsere Muskulatur und ist reich an verschiedensten Nervenrezeptoren. 30 Prozent der von der Muskulatur entwickelten Kraft gehen auf umliegende Faszien über. Aktuelle Forschungsergebnisse gehen davon aus, dass jeder Druck, jeder Zug, über die Faszien in tiefere Gewebsschichten des Fasziennetzwerkes weitergeleitet werden.

Wenn Probleme entstehen ...

Durch mangelnde Bewegung oder durch eine gleichförmige, sich stetig wiederholende Muskelbeanspruchung kann es zu Verklebungen oder Verhärtungen der Muskelfaszien kommen, welche wir unter anderem als ausstrahlenden Schmerz wahrnehmen. Zur Therapie können verschiedenste Methoden angewandt werden: zum Beispiel eine Heil- oder Bindegewebsmassage, aber auch TUINA, eine chinesische

Heilmassage, Schröpfen (lokales „Blutsaugen“) oder Physiotherapie. Da alle Methoden jedoch meist sehr schmerzhaft sind, werden sie von den zu Behandelnden nicht immer sehr geschätzt. So können auch Blutergüsse bei den Grifftechniken der Faszientherapie oder auch beim Schröpfen auftreten. Menschen, die blutgerinnungshemmende Medikamente einnehmen, sollten ihren Therapeuten darauf hinweisen.



Zur Therapie verklebter oder verhärteter Faszien zählt unter anderem eine Bindegewebsmassage.

eben ...

*Omega-3-Fettsäuren
sowie antioxidantienreiche
Lebensmittel sind gut für
die Faszien.*



Rollen sorgt für Elastizität

Unsere Faszien können wir fit halten, zum Beispiel durch Dehnen der Muskulatur oder durch so genanntes Faszienrollen. Dabei lässt sich jede Seite des Beines – vorne, seitlich außen und innen sowie hinten – relativ leicht am Boden liegend berollen. Zu beachten ist, dass das körpereigene Gewicht gegen die Rolle drückt. Erst durch einen gewissen Druck werden die Faszien zueinander bewegt.

Außerdem ermöglicht dieser Druck, dass mehr Gewebsflüssigkeit in das Bindegewebe aufgenommen wird. Diese „Durchsaftung“ bedingt eine Verbesserung der Elastizität des Gewebes. Gleiches kann man an den Armen machen oder entlang des Rückens. Für die Berollung der Wirbelsäulenmuskulatur können Sie auch zwei Tennisbälle in einem Socken verknüpfen und darauf am Rücken liegend hinauf- und hinunterrollen. Für die Härte der Rolle gilt: Je härte umso besser. Dennoch ist das Rollen mit weicheren Rollen nicht völlig nutzlos. Man kann ja nach einiger Zeit auf eine weichere wechseln. Die Größe der Rollen sollte an die zu berollende Fläche angepasst werden. Beine und Rücken können mit der großen Rolle gut behandelt werden. Für Arme und Hände sollte jedoch eine kleinere verwendet werden.

Wieder Kind sein

Eine andere, sehr einfache Möglichkeit, die Faszien geschmeidig zu halten ist, emotional in die Kindheit zurückzukehren: Hüpfen Sie, schlenkern Sie mit den Armen locker um sich oder nützen Sie die Seile eines Kinderspielplatzes, um Ihren Körper nach allen Regeln der Kunst so richtig durchzudehnen.

Natürlich können Sie auch klassische Dehnungsübungen machen. Je mehr Dynamik in Ihre Bewegungen kommt, umso elastischer bleiben Ihre Faszien und Ihr ganzer Körper.

G'schmeidig essen und trinken

Ebenso zu berücksichtigen sind ausreichend Flüssigkeit und eine ausgewogene Ernährung, wobei besonders den Omega-3-Fettsäuren sowie antioxidantienreichen Lebensmitteln aber auch hochwertigem Eiweiß eine entsprechende Bedeutung zukommt.

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.

7. bzw. 14. September 2020 Start ins neue Schuljahr

Nach neun langen Wochen heißt es nun wieder:
Ab in die Schule. Neben freudiger Erwartung
kann sich aber auch Nervosität breitmachen – nicht
nur bei Schulanfängern. Die folgende Duftmischung
ist bestens gegen Nervosität und Unruhe und für
(Schul-)Kinder geeignet:
Füllen Sie dafür die hochwertigen ätherischen Öle –
erhältlich in Ihrer Apotheke – in ein 5-ml-Braunglas-
fläschchen und schütteln Sie die Mischung gut durch:

- 20 Tropfen Lavendel
- 15 Tropfen Mandarine rot
- 10 Tropfen Neroli 10 Prozent
- 10 Tropfen Rosengeranie
- 10 Tropfen Zeder
- 5 Tropfen Benzoe siam

Für den Mitnehmduft geben Sie 3 bis 5 Tropfen der
Mischung auf ein Wattepad und legen dieses in eine
kleine Dose. Ihr Kind kann bei Bedarf und vor einer
Prüfung daran riechen.

Um am Abend vor der Prüfung für einen besseren
Schlaf zu sorgen, können Sie 2 bis 3 Tropfen der
Mischung auf ein Tüchlein geben und vor dem
Schlafengehen in die Nähe des Bettes legen. pz

Aromatherapie für Zuhause.

Von Barbara Našel. 2019, Maudrich
ISBN: 978-3-99002-099-9, € 17,90.

**DA-
Buch-
tipp**



Zu beziehen auch
bei Buchaktuell, Spital-
gasse 31 A, 1090 Wien,
Tel.: 01/406 68 75,
E-Mail: buchaktuell@
apoverlag.at, Home-
page: www.buchaktu-
ell.at. Wir liefern ohne
Versandkosten.



DA
DEINE APOTHEKE

LIFESTYLE

- **Kosmetik für ihn**

Tipps für gepflegte Männerhaut

- **Rabatte & Gewinnspiele**

- **Rätsel**



*Männerhaut
unterscheidet sich
stark von Frauen-
haut und benötigt
andere Pflege.*

Männerpflege: *überflüssige oder sinnvolle Investition?*

Längst hat die Kosmetikindustrie den Mann als Markt entdeckt. Doch worin unterscheidet sich Männer- von Frauenhaut eigentlich? Und sind getrennte Pflegeserien wirklich notwendig?

von Dipl.-Ing. Carina Steyer



Etwas Wasser, ein wenig Seife – und fertig. Über Jahrzehnte hinweg sah so die tägliche Beautyroutine von Millionen Männern aus. Anders als bei Frauen galten auf die Haut abgestimmte Kosmetikprodukte als überflüssig. Das ändert sich zunehmend – und immer mehr Männer entdecken, dass auch ihre Haut besondere Bedürfnisse hat. Männer- und Frauenhaut unterscheiden sich in wichtigen Punkten.

Die oberste Hautschicht von Männern ist um etwa 15 Prozent dicker als die von Frauen. Sie enthält mehr Kollagen, ein hautstraffendes Eiweiß, das wie ein Stützkorsett für die Zellen wirkt. Zudem verlaufen die Bindegewebsfasern nicht parallel wie bei Frauen, sondern vernetzt. Beides zusammen verleiht der Haut Stabilität und Spannkraft. Im Vergleich zur Frauenhaut gilt Männerhaut als robuster und widerstandsfähiger, sie reagiert auf Umweltbelastungen wie Sonneneinstrahlung oder trockene Luft weniger empfindlich. Aber Männerhaut hat auch ihre „Schwachstellen“. Sie besitzt mehr und größere Talgdrüsen, die etwa 30 Prozent mehr Hautfett bilden als bei Frauen. Männerhaut ist meist fettiger und gröblicher, was häufiger zu Problemen wie Pickel, Pusteln und Akne führt.

Männer bleiben bis Anfang 30 häufig nahezu faltenfrei. Anschließend altert ihre Haut jedoch schneller.

Verantwortlich dafür sind die männlichen Geschlechtshormone. Sie kurbeln die Talgproduktion an, während weibliche Geschlechtshormone diese eher hemmen. Der Hormonhaushalt ist auch dafür verantwortlich, dass die Haut von Frauen früher zu altern beginnt als die von Männern. Während sich bei Frauen oft schon mit Anfang 20 die ersten feinen Linien um die Augen herum abzeichnen, bleiben Männer bis Anfang 30 häufig nahezu faltenfrei. Anschließend altert ihre Haut jedoch schneller.

Männerhaut braucht Feuchtigkeit

Das Wichtigste bei der Hautpflege für Männer sind feuchtigkeitsspendende Produkte. Präparate, die für Frauenhaut konzipiert wurden, sind für Männer oft zu reichhaltig. Aus diesem Grund ist die Verwendung von Pflegeprodukten, welche die Partnerin für gut befunden hat, meist nicht von Erfolg gekrönt. Eine Ausnahme bildet lediglich die Lippen- und Handpflege. Hier kann bedenkenlos auf das gleiche Präparat zurückgegriffen werden, ohne dass einer schlechter gepflegt werden würde. Zumindest im Sommer sollte die Tagespflege zusätzlich einen UV-Filter enthalten. Das hilft, UV-bedingten Hautschäden, vorzeitiger Hautalterung und Hautkrebs vorzubeugen. Mit zunehmendem Alter sowie im Winter bemerken viele Männer, dass ihre Haut etwas trockener wird. Nun lohnt es sich, auf ein Pflegeprodukt mit einem etwas höheren Fettanteil zu wechseln. →



Zeigen sich die ersten Falten, greifen inzwischen auch immer mehr Männer zu einem Anti-Aging-Präparat. Häufig sind diese Produkte etwas fettlastiger und schwerer als die bisher verwendete Tagespflege. Wenn der leichte Glanz auf der Haut als störend empfunden wird, können Anti-Aging-Produkte bedenkenlos als Nachtpflege eingesetzt werden.

Problemzone Bart

Typisch für die männliche Haut ist die deutlich stärkere Behaarung, insbesondere im Gesicht. Allein in der Bartzone wachsen zwischen 5.000 und 30.000 Haare. Im Laufe seines Lebens rasiert sich ein Mann im Durchschnitt 16.000-mal. Regelmäßiges Rasieren gehört bei den meisten Männern zur normalen Badroutine, stellt aber auch einen Stressfaktor für die Haut dar, der zu Irritationen und Entzündungen führen kann. Um möglichst hautschonend zu rasieren, sollte die Rasur deshalb vorbereitet werden. Für die Elektro-rasur eignen sich Pre-Shave-Präparate. Diese Gele oder Lotionen entfernen den Fett- und Feuchtigkeitfilm auf der Haut, der das Gleiten des Rasierers bremst. Für die Nassrasur sollten die Barthaare mit Rasierseifen, -cremes, -schäumen oder -gelen eingeweicht werden, damit die Klinge gut gleiten kann. Es lohnt sich zudem, bei der Auswahl der Rasurmethode den Hautzustand zu berücksichtigen. Bei feuchtigkeitsarmer sowie zu Akne neigender Haut empfehlen Hautärzte eine Trockenrasur. Hier kommt die Haut nicht direkt mit der Klinge in Berührung, und die Verletzungsgefahr sinkt deutlich. Nach der Rasur wirkt ein Aftershave als Balsam, Lotion, Gel oder Schaum desinfizierend und pflegend. Manchmal bilden sich trotzdem rot entzündete Pickelchen. Sie sind ein typisches Zeichen für den so genannten Rasurbrand, der durch eingewachsene Haare entsteht. Besonders häufig betroffen sind Männer mit kräftigen, lockigen Haaren. Nach dem Auflegen einer warmen Kompresse kann das eingewachsene Haar mit einer Pinzette entfernt werden.

Manchmal bilden sich trotz guter Vorbereitung rot entzündete Pickelchen – ein typisches Zeichen für den so genannten Rasurbrand.



Das Wichtigste bei der Hautpflege für Männer sind feuchtigkeitsspendende Produkte.

Ab zur Hautärztin

Dringen Bakterien in die geschädigte Haut und in den Haarfollikel ein, kann es zu einer bakteriellen Entzündung im Haarfollikel kommen. Mediziner sprechen von einer Follikulitis, die sich durch rote, meist eitrig, etwa stecknadelkopfgroße Pusteln zeigt. Dringen Bakterien tiefer vor, entstehen schmerzhafte Furunkel, die bis zu 2 cm groß werden können. Sie können von selbst aufgehen, sollten aber niemals aufgedrückt werden. Das Aufgehen von kleinen Furunkeln kann durch das Auflegen von warm-feuchten Kompressen oder das Auftragen von Zugsalbe unterstützt werden. Eine Hautärztin sollte spätestens dann aufgesucht werden, wenn sich die Entzündung nicht innerhalb weniger Tage zurückbildet oder sogar verschlimmert.





© Hotel Steiner



Hotel Steiner Direkt an der Piste

In einem der Top-Skiorte Europas wartet im Hotel Steiner ein ganz besonderes Haus auf Genießer, zeitlos elegant und behaglich, großzügig und familiär – und dazu direkt an den Pisten. Schon der Standort ist einzigartig: Obertauern, inmitten der Bergwelt des Salzburger Landes, liegt auf 1.752 Metern Seehöhe. Das bedeutet Schneesicherheit, erstklassige Abfahrten und eine lange Wintersportsaison. Mehr als 100 Pistenkilometer aller Schwierigkeitsgrade sind eine lustvolle Herausforderung für sportliche Schnee-Fans.

Behagliche Nachhaltigkeit

Wo andere Design-Moden nachjagen, geht es im Vier-Sterne-Superior-Haus von Thomas und Andrea mit ihren Kindern Maximilian und Jakob ums Wohlfühlen. Die Zutaten: hochwertige Stoffe, warmes Holz, moderne Technik und eine Küche, die zu den besten der Region zählt. Vom Frühstück- und Mittagsbuffet bis zum Fünf-Gang-Diner für Gourmets

werden frische Schmankerl kredenzt, mit kleinen Specials für Faulenzer, Kinder und Allergiker.

Das Hotel Steiner ist ein Familienhotel und Familienzeit ist Luxuszeit. Auch bei Tisch ist Spielen erwünscht! Neben den neuen Spielangeboten im Restaurant wird in dieser Saison auch das Thema Plastik ganz besonders hinterfragt.

Purer Luxus

Purer Luxus, auch im Schiraum: Hier wartet ein persönlicher Schisafe mit Jacken- und Schischuh-Wärmer auf komfortbewusste Wintersportler. Und nach der Piste und dem Schneevergnügen macht behagliche Wärme doppelt Spaß – im rund 1.000 Quadratmeter großen Wellnessbereich des Hauses. Vom Pool aus lässt sich ein traumhafter Blick auf das eindrucksvolle Tauernpanorama der Salzburger Bergwelt genießen. Relaxen im Whirlpool oder Dampfbad, Energie tanken in den Saunen mit der neuen Bergkristallgrotte sowie

„**DA** – Deine Apotheke“ verlost zwei Übernachtungen für zwei Personen im Doppelzimmer inklusive Halbpension im Hotel Steiner. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel Steiner“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.09.2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.*

dem Tepidarium oder in der Familiensauna. Denn damit alle ihre Ruhe genießen können, ist der Wellnessbereich in eine FamilyZone und eine AdultZone geteilt.

KONTAKT

Hotel Steiner**s Obertauern**
Römerstraße 45, A-5562
Obertauern
Tel: +43 (0)6456 / 7306
info@hotel-steiner.at
www.hotel-steiner.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.

Exklusive Rabatte & Gewinnspiele für DA-Leser

Vom Erben und Erblassen **KIND.ERBE.REICH**

KIND.ERBE.REICH ist eine szenische Collage über die absurden Facetten der „Erbsünde“ und ein Plädoyer für mehr Chancengerechtigkeit. In einem Kinderparadies, das immer mehr zum Geldspeicher mutiert, suchen Prinzessinnen und Kronprinzen nach der Absolution. Andere erzählen von ihrer Kränkung im Erbschaftsstreit, wieder andere polemisieren gegen den Neid der Besitzlosen. Auf eine alte Frage müssen neue Antworten gefunden werden: Eigentum verpflichtet, aber wozu?

Wir verlosen 2x2 Karten für 25.09.2020, 20 Uhr im Kosmos Theater, Siebensterngasse 42, 1070 Wien.



© Kosmos Theater

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Erben“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 18.09.2020.



Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Dinner-Theater“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 18.09.2020.

© Philipp Hutter

Schlemmen und lachen **Dinner-Theater Cin Ci Là**

- 20 %*

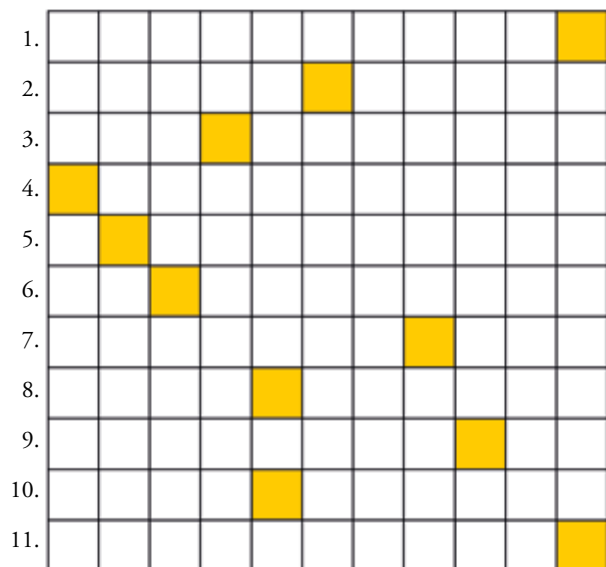
Bereisen Sie mit den „Künstler Wirtsleuten“ Tamara Trojani und Konstantin Schenk die Märcheninsel Macao in China und genießen Sie dazu ein 4-gängiges asiatisches Menü. Tauchen Sie ein in die witzigen Verwicklungen rund um die Hochzeitsnacht eines chinesischen Prinzenpaares, das im entscheidenden Moment gar nicht so recht weiß, was es zu tun hat. Ein Glück, dass die Pariser femme fatal Mademoiselle Cin Ci Là im Lande ist!

Wir verlosen 1x2 Karten für den 25.09.2020, 19.30 Uhr, im Restaurant Schönbrunner Stöckl & Dinnertheater, Schönbrunnerstraße 309, Meidlinger Tor, 1130 Wien. Außerdem gibt es mit dem Kennwort „Apotheke“ 20 % Nachlass auf die Karten.*

* Buchungsinfo: Buchungen können nur in schriftlicher Form entgegen genommen werden! Buchung ausschließlich unter karten@dander.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.

Wenn Sie die gesuchten Begriffe richtig eingetragen haben, können Sie, indem Sie die Buchstaben der gelben Kästchen aneinanderreihen, das Lösungswort lesen.



1. Laborgefäß, Prüfröhrchen
2. „tierischer“ Geldbehälter
3. Wiener Mehlspeise
4. sich anpassender Mensch
5. Heilkundiger bei Naturvölkern
6. Meinungsverschiedenheit
7. letzter Abend „in Freiheit“ vor der Ehe
8. indischer Großfürst
9. Zeitmesser mit Vogel
10. Erkennungsbegriff, Parole
11. Kostenvorausberechnung

Wenn Sie gerne ins Kino gehen, können Sie die vier sehr erfolgreichen Filmtitel sicher leicht finden. Sie sind schlangenförmig in horizontaler und vertikaler Richtung zu finden und es bleibt kein Buchstabe übrig!

H	T	H	E	D	A	D	N
A	I	S	S	E	R	E	I
R	E	I	A	H	K	R	E
R	W	Q	S	T	K	W	T
Y	R	U	I	H	N	E	S
P	E	O	D	G	I	I	R
O	D	V	A	N	E	S	E
T	T	E	R	U	N	D	D

Lösungswort:
SCHÖENBRUNN

Cineasten-Rätsel:
Harry Potter und der Stein
der Weisen
The Dark Knight
Der weiße Hai
Quo vadis

Rätselfquadrat:

1. Reagenzglas
2. Sparschwein
3. Sachterorte
4. Opportunist
5. Medizimann
6. Kontroverse
7. Politerabend
8. Maharadscha
9. Kuckuckshuhr
10. Lösungswort
11. Kalkulation

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

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

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

Auflösung Sudoku

Eucerin®

ANTI-AGE WOCHE

28.9. - 3.10.2020

-20%

auf alle Eucerin®
ANTI-AGE Produkte*

* umfasst die Produktlinien Hyaluron-Filler (silber, gold, rot, blau), Anti Pigment, Q10 Active

Eucerin®

MEDIZINISCHE KOMPETENZ FÜR SCHÖNE HAUT.