

# Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

**11 2020**

NOVEMBER • GRATIS

PLUS

**G'schmackige  
Rezepte, tolle  
Rätsel, Rabatte  
und Gewinne**

COVERSTORY

**Der große Pikser:  
Wann kommt die  
Corona-Impfung und  
können wir ihr trauen?**

NATURHEILKUNDE

**Schnell und sanft:  
Die besten Heil-  
pflanzen für Kids**

LIFESTYLE

**Hart oder zart:  
Finden Sie den Sport,  
der zu Ihnen passt**



AB SOFORT IN JEDER AUSGABE

# „Deine Apotheke“: Coupons holen und Geld sparen

## IHR PLUS

FÜR MEHR GESUNDHEIT

Exklusive Marken  
aus Ihrer Apotheke  
zum Vorteilspreis

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN  
AUS IHRER APOTHEKE!

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)





## EDITORIAL

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

kaum ein Gesundheitsthema wird so hitzig diskutiert wie das Impfen. Gegner kritisieren zum Beispiel: „Impfungen schützen nicht dauerhaft!“ Das ist jedoch von Impfstoff zu Impfstoff verschieden. Einen kürzeren Schutz bietet zum Beispiel die Influenzaimpfung: Da sich dieser Erreger schnell verändert, ändert sich jeden Herbst die Zusammensetzung des Impfstoffs. Die zeitlich begrenzte Wirkung bedeutet jedoch keine geringere Effektivität – die jährliche Grippeimpfung kann das Risiko für lebensbedrohliche Verläufe verringern. Neben der Influenzaimpfung ist aktuell natürlich auch die Suche nach dem Coronaimpfstoff in aller Munde. Epidemiologe Dr. Herwig Kollaritsch erklärt in unserer Coverstory ab S. 14, wann er mit einer Zulassung rechnet und welche Hürden vorher zu überwinden sind.

Apropos Überwindung. Der Gang zum Urologen ist für viele Männer eben damit verbunden. Die Prostata leidet jedoch lange still – die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung ist das A und O. Mehr dazu ab S. 32.

Der meteorologische Winterbeginn steht kurz bevor, das so wichtige Vitamin D kann kaum mehr selbst gebildet werden (S. 24), Haut und Haare trocknen zusehends aus (S. 44 und S. 50) – sogar unseren Vierbeinern macht die Kälte zu schaffen (S. 64). Mit unseren Tipps können Sie (und Bello) jedoch der kalten Jahreszeit entspannt entgegnen.

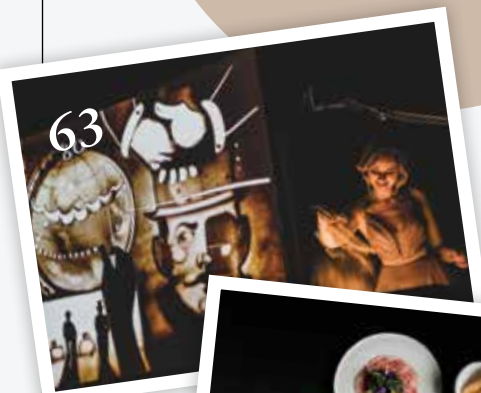
Bleiben Sie gesund und viel Spaß beim Lesen der DA – Deine Apotheke!

CAMILLA BURSTEIN, MA  
DA-Redakteurin



IHR NOVEMBER

DAS ZAHLT SICH AUS  
**Die Rabatte &  
Gewinnspiele  
dieser Ausgabe**



Viele weitere Gewinnspiele  
finden Sie auch unter

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

## IMPRESSUM

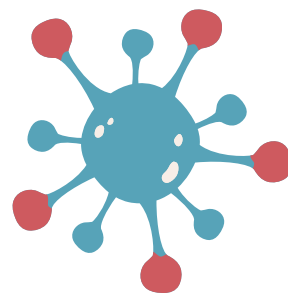
**Medieninhaber** Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88 – 542, [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at). • **Geschäftsführer** Mag. Heinz Wlzek. • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, Tel. 01/402 35 88 – 26. • **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. • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer. • **Grafik** Manuela Pöschko, Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp. • **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](mailto:redaktion@apoverlag.at), Tel. 01/402 35 88 – 26, Fax 01/402 35 88 – 543, [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at). • **Fotos** (sofern nicht anders angegeben): shutterstock. • **Druck** Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn. • **Erscheinungsweise** 12 x im Jahr. • **Gewinnspielbedingungen** 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](mailto:direktion@apoverlag.at) oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

Der APOVERLAG 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](http://www.apoverlag.at) > Impressum



Das Österreichische Umweltzeichen  
für Druckerzeugnisse, UZ 24, UW 686  
Ferdinand Berger & Söhne GmbH.





# Deine Apotheke 11 2020

## RUBRIKEN ZUM SAMMELN

### Laborwerte Seite 22



CAMILLA BURSTEIN, MA  
DA-Redakteurin

### Heilpflanzen Seite 48



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER  
Apotheker aus Wien

### Hund, Katze & Co. Seite 64



DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO  
Tierärztin



24

## Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

### 08 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit  
auf einen Blick

SARS-COV-2

### 14 Das Rennen um den Impfstoff

Die wichtigsten Fragen und Antworten  
rund um Corona-Impfstoffe

### 23 Ihr Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins für den November

TIPPS VON DER APOTHEKERIN

### 24 Sonnenvitamin D

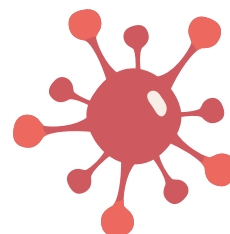
Mehr als „nur“ Knochenfutter

### 30 Panorama

Kaffee – Das braune Gold



14







Viele spannende Beiträge zum  
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

## 32 (K)ein Tabu

Wenn „Mann“ sich scheut,  
zum Arzt zu gehen

ELTERN & KIND

## 34 Die ersten Zähnnchen kommen

Die besten Tipps für Ihr zahnendes Baby

## 37 Arzneiformen

Nasentropfen & -sprays

## Deine Naturheilkunde

HEILPFLANZEN FÜR KINDER

## 40 Wenn's drückt, zwickt und zieht

Natürliche Hilfe bei Kopfgneis,  
Durchfall, Blähungen & Co.

JUCKREIZ ADE

## 44 Pflege für die Haut von außen und innen

Bringen Sie Ihre Haut zum Strahlen



# 56



## Dein Lifestyle

GESUND & SCHÖN

## 50 Haarpflege im Winter

S.O.S. trockene Haare!

ZIELE SETZEN

## 56 So finden Sie Ihren Sport!

Zum optimalen Training in 5 Schritten

REZEPTE

## 60 Jamie Oliver: 7 Mal anders!

Inspirationen für Ihre Alltagsküche

## 63 Events

KlezMORE Festival Vienna &  
Irina Titova – Queen of Sand

## 65 Reisegewinnspiel

Wellness und Genuss im  
La Maïena Meran Resort

## 66 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln und Gewinnen

# Beweglichkeit im Winter

**A**m Morgen die ersten Bewegungen nach dem Aufstehen: Man hat das Gefühl von leichter Steifigkeit in Händen und Beinen – vielleicht auch in den Hüften? Die, in der kalten Jahreszeit, vermehrt angespannten Muskeln schmerzen und führen zu einem Gefühl von Steife im Bewegungsapparat. Nr. 2 Calcium phosphoricum bringt Entspannung, die direkt Hände und Beine wohligh erwärmt.

Außerdem ist im Winter der ständige Wechsel zwischen kalter Außen- und warmer Innenraumtemperatur die Ursache für einen vermehrten Bedarf an Nr. 1 Calcium fluoratum. Es kommt zu rissiger Haut wie z.B. an den Fingerkuppen oder den Lippen, vermehrter Hornhautbildung an den Fersen. Aber auch in einer Abnahme der Beweglichkeit aufgrund von unelastischen Sehnen und Bändern ist der Bedarf an Nr. 1 zu erkennen.

## Schüßler Salze für mehr Beweglichkeit im Körper:

Nr. 1 Calcium fluoratum  
Nr. 2 Calcium phosphoricum  
Nr. 5 Kalium phosphoricum  
Nr. 8 Natrium chloratum

Zusätzlich ist es empfehlenswert, Gel. Creme Regidol mehrmals täglich übereinander aufzutragen und einzumassieren.

**Wenn es draußen kalt wird,  
wird vor allem bei älteren Menschen  
vermehrt eine Abnahme der Beweg-  
lichkeit sowie eine Verspannung  
der Muskulatur beobachtet.**

## Gel. Creme Regidol

Diese Creme enthält hochverdünnte Mineralstoffe. Die Elastizität im Bereich der Gelenke wird durch eine regelmäßige Massage gefördert. Die betroffene Muskulatur wird gelockert, das Gefühl der Steifheit gelindert.

Gel. Creme Regidol stärkt und entspannt nicht nur beanspruchte Muskulatur, auch Sehnen und Bänder. Die Creme sollte mehrmals täglich in mehreren Schichten immer wieder aufgetragen und einmassiert werden, bis das Gewebe die Creme nur mehr schwer aufnimmt.

## Sport im Winter

Wenn trotz aller Vorsorge Gelenke Probleme bereiten, weil sie den erhöhten Anforderungen des Sports nicht gewachsen waren, sollten Sie vor allem einen Arzt aufsuchen, um längerfristigen Schaden zu vermeiden.

Wenn das Abwärtsgehen zur unerträglichen Qual wird, weil der Knorpel „beleidigt“ ist oder durch einen überraschenden Sturz ein Gelenk verdreht, gestaucht oder geprellt wurde, dann wird folgende Mischung empfohlen.

## Schüßler Salze -

### ein Labsal für Gelenke

Nr. 1 Calcium fluoratum  
Nr. 3 Ferrum phosphoricum  
Nr. 5 Kalium phosphoricum  
Nr. 8 Natrium chloratum  
Nr. 11 Silicea

## Muskelkater nach dem Sport

Bei einem bestehenden Muskelkater helfen Schüßler Salze ganz rasch.

## Schüßler Salze bei Muskelkater

Nr. 6 Kalium sulfuricum  
Nr. 7 Magnesium phosphoricum  
Nr. 10 Natrium sulfuricum

## Abwehrkräfte stärken, gesund bleiben

Auch im Winter ist Sport im Freien ein wichtiges Thema. Gerade in diesem Winter ist es von besonderer Bedeutung, die eigenen Abwehrkräfte zu stärken und damit seine Gesundheit zu schützen!

Zell Immuferin ist dafür bestens geeignet, da es, vorbeugend eingenommen, unsere Gesundheit schützt und die allgemeine Abwehrkraft stärkt.



„Zell Immuferin kann von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen eingenommen werden und ist ein Komplexmittel für die ganze Familie. Vor allem, wenn man leicht erkrankt und ‚alles auffängt‘, wie dies oft in den Apotheken beschrieben wird.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger  
Apothekerin im Pinzgau

### Grippale Infekte

Zell Immuferin wird nicht nur zur vorbeugenden Einnahme empfohlen, sondern auch wenn ein leichter grippaler Infekt auftritt.

Wenn sich alljährlich eine Erkältungswelle einstellt und ein grippaler Infekt auftritt, sollte die Einnahme möglichst rasch zu Beginn der Erkrankung erfolgen. In diesem Fall erfolgt die Einnahme in kurzen Abständen, indem man 1 Tablette nach der anderen im Mund zergehen lässt, bis die Beschwerden nachlassen.

### Wie hilft Zell Immuferin?

Leichtes Fieber wird im Falle eines grippalen Infektes günstig beeinflusst. Die Schleimhäute der Nase und Bronchien werden mit den richtigen Funktionsmitteln versorgt und dadurch Husten und Schnupfen wirksam gelindert bzw. vorgebeugt.

Die Lymphe werden in ihren Funktionen gestärkt – auf diese Weise wird der Immunhaushalt und die Ausbildung der Abwehrmechanismen im Körper aktiviert und unterstützt.

### Nach dem grippalen Infekt

Wenn die Symptome des grippalen Infektes abgeklungen sind, kann es sein, dass man sich trotzdem noch schwach fühlt. In der Biochemie nach Dr. Schüßler geht es immer auch darum, Schadstoffe abzubauen. Gerade nach einem grippalen Infekt ist es empfehlenswert, die reinigenden Prozesse mit Nr. 10 Natrium sulfuricum zu unterstützen, denn damit werden Durchhänger nach Krankheiten rasch abgebaut. —

Die Dosierung der hier empfohlenen Schüßler Salze erfragen Sie bitte in der Apotheke Ihres Vertrauens.

  
Qualitätsprodukt  
aus Österreich

# GESTÄRKT IN DEN WINTER



## Für BEWEGLICHKEIT und gute ABWEHRKRÄFTE

Adler Pharma  
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



UNTERSTÜTZT  
NATÜRLICHE  
ABWEHRKRÄFTE





IHR NOVEMBER

IM FOKUS

## Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



### FIEBERBLASEN

## Bald heilbar?

**J**uckreiz, unangenehmes Kribbeln und ein Spannungsgefühl der Lippen – das können erste Anzeichen einer Fieberblase (Herpes labialis) sein. Es folgen nässende Bläschen, die mit einer hochinfektiösen Flüssigkeit gefüllt sind. Nach einigen Tagen platzen diese auf und eine Kruste bildet sich. Bis eine Fieberblase gänzlich abgeheilt ist, braucht es sieben bis zehn Tage.

Ungefähr 20 bis 40 Prozent der Bevölkerung leiden regelmäßig an Symptomen, die Durchseuchungsrate liegt sogar bei 90 Prozent. Bei einer Schwächung des Immunsystems ist der Körper angreifbar, und das Virus hat leichtes Spiel. Auch hormonelle Umstellungen, wie sie beispielsweise bei Frauen in der Schwangerschaft auftreten, können eine Aktivierung des Virus begünstigen.

Bislang war die Therapie gegen Fieberblasen eine rein symptomatische. Nach der Erstinfektion wandern die Herpes-Simplex-Viren entlang der Nervenbahnen in die Ganglien, wo sie lebenslang verbleiben. Forscher aus Seattle, USA, verfolgen nun einen viel-



### Apotheker-Tipp

#### Gezielt behandeln

Der beste Weg, die Heilung wenigstens zu beschleunigen, ist ein möglichst früher Therapiebeginn. Zink kann in Tablettenform eingenommen oder als Salbe aufgetragen werden und fördert die Wundheilung. Auch antivirale Medikamente können zum Einsatz kommen. Die gefüllten Bläschen und die ausgetretene Flüssigkeit sollten nicht mit den Fingern berührt, sondern nur mit einem Taschentuch abgetupft werden. Damit eine Behandlung überhaupt nicht nötig wird, sollte das Immunsystem gestärkt werden. Stress und starkes UV-Licht sollten gemieden werden.

versprechenden Ansatz: Sie veränderten mit molekularbiologischen Techniken die DNA des Virus. Die neue Methode erreichte eine Virusreduktion in den oberen Halsganglien von 92 Prozent. Die verbliebene Menge an Virus reichte für eine Reaktivierung mit den bekannten Symptomen nicht aus. Weitere klinische Studien – auch im Hinblick auf das Herpes-Simplex-Virus Typ 2, das den Genitalherpes auslöst – sollen folgen.



## Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

### Was versteht die TEM unter positiver Lebensführung?

Die Vorteile der Traditionellen Europäischen Medizin – kurz TEM – liegen auf der Hand: Natürliche Heilmittel können mit der klassischen Schulmedizin kombiniert werden, um eine optimale Therapie zu erzielen.

Unser Organismus kann äußeren Einflüssen besser widerstehen, wenn er gestärkt und gesund ist. In der TEM geht es eben auch um eine gesunde Lebensführung und die Erhaltung der Gesundheit, sprich Gesundheitsvorsorge. Wir sprechen hier von körperlicher, seelischer, geistiger und spiritueller Gesundheit. Gewisse Lebensregeln wurden von den Gelehrten empfohlen und sind auch heute in der modernen Medizin anerkannt. Sebastian Kneipp nannte sie die „Fünf Säulen des Lebens“, die der Gesunderhaltung dienen. Die Heilkraft von Wasser und die Wirkung von Kräutern bzw. Pflanzen bieten einen ganzheitlichen Ansatz für ein gesundes Leben. Aber auch ausreichend Bewegung, eine gesunde Ernährung sowie psychisch-seelische Balance zählen demnach zu einer positiven Lebensführung. Die Art und Weise, wie wir unser Leben gestalten, wirkt sich demnach auf unser Wohlbefinden und das Umfeld aus. Seien Sie sich bewusst: Es sind die kleinen Glücksmomente, die den Alltag erhellen und uns neue Energie und Gesundheit schenken!

#### Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



# DIE REVOLUTION BEI FIEBERBLASEN



**Kann die Bläschen-  
bildung verhindern!**

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

- Stoppt die Virenvermehrung
- Bekämpft die Entzündung



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



## DIABETES-ECK

### Erhöhte Werte = Gefäßschaden

Eine schlechte Blutzuckerkontrolle kann das Risiko einer Gefäßerkrankung deutlich erhöhen. Das zeigt eine britische Studie, in der – anhand der Daten von mehr als 150.000 Menschen mit neu diagnostiziertem Diabetes Typ 2 – das Auftreten von diversen Erkrankungen zum Zeitpunkt der Diagnose untersucht wurde. Bei der Untersuchung wurde in 3 Gruppen unterteilt:

- normale Blutzuckerwerte vor der Diagnose
- Diabetes-Vorstufe vor der Diabetes-Diagnose
- keine Messungen innerhalb der letzten 3 Jahre vor der Diagnosestellung

Bei mehr als der Hälfte aller Patienten mit Typ-2-Diabetes lag bereits bei der Diagnose mindestens eine Gefäßerkrankung vor. Die Gefäßschäden traten auf, bevor sich die Diabetes-Erkrankung manifestierte. Es zeigte sich außerdem, dass das Auftreten von Gefäßerkrankungen zum Diagnose-Zeitpunkt stark von der Blutzuckerkontrolle in den Jahren zuvor abhängt.

QUELLE: Palladino, R. et al.: Association between pre-diabetes and microvascular and macrovascular disease in newly diagnosed type 2 diabetes. In: BMJ Open Diab Res Care, 2020, 8: e001061



COVID-19

# Psychische Belastung nach dem Lockdown

In der Zeit des COVID-19-Lockdowns wies eine Studie des „Departments für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit“ (Donau-Universität Krems) auf eine erhöhte psychische Belastung in der österreichischen Bevölkerung hin.

Die Ergebnisse einer wiederholten Befragung im Juni zeigen, dass die depressive Symptombelastung trotz Lockerung der Ausgangsbeschränkungen weiterbestanden hat. Stress, gepaart mit Einsamkeit, spielt dabei eine zentrale Rolle.

Während des COVID-19-Lockdowns war die depressive Symptomatik der österreichischen Bevölkerung wesentlich höher als in früheren Studien vor der Pandemie.

Die Auswertung einer erneuten Befragung zeigt eine weiterhin bestehende depressive Belastung in der österreichischen Bevölkerung auch nach Ende des Lockdowns. Die Ergebnisse der aktuellen Studie

wurden im Journal of Affective Disorders veröffentlicht.

## Belastung durch Einsamkeit

Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass von den Studienteilnehmern 18,2 Prozent erhöhte Depressionswerte im Lockdown und 22,2 Prozent nach dem Lockdown hatten. Weitere statistische Analysen veranschaulichen, dass die Anzahl neuer Depressionen nach dem Lockdown fast doppelt so hoch wie der Rückgang im Lockdown bestehender Depressionen war. Besonders betroffen von erhöhter depressiver Symptomatik nach dem Lockdown waren jene, die im Lockdown erhöhtes Stresserleben in Kombination mit verstärkter Einsamkeit durchlebt hatten.

„Unsere Ergebnisse legen nahe, dass auch nach Ende des Lockdowns schnell verfügbare psychotherapeutische Angebote nötig sind“, so Univ.-Prof. Dr. Thomas Probst von der Donau-Universität Krems.



„Sollten weitere Lock-downs nötig werden, sind *psychische Hilfsangebote v. a. für Personen mit erhöhter Einsamkeit* in Kombination mit starkem Stresserleben zentral, um nachfolgenden Depressionen entgegenzuwirken.“

UNIV.-PROF. DR. THOMAS PROBST  
DEPARTMENT FÜR PSYCHOTHERAPIE  
UND BIOPSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT  
DONAU-UNIVERSITÄT KREMS



FÄLSCHUNGSSICHER

## Vom Hersteller bis zur Apotheke

Arzneimittelfälscher schrecken auch nicht vor der Corona-Pandemie zurück und versuchen, die Gutgläubigkeit von Patienten auszunutzen. „Sie werben mit preisgünstigen Fake-Medikamenten auf ihren Webseiten und nehmen in Kauf, dass sich ihre Kundschaft gesundheitsschädlichen Gefahren aussetzt, wenn sie ihre zusammengepanschten Medikamente kauft und einnimmt. Nur wer rezeptpflichtige Arzneimittel in der Apotheke bezieht, kann ein derartiges Risiko für sich vermeiden“, so Alexander Herzog, Generalsekretär des Verbandes der pharmazeutischen Industrie. Die legale Lieferkette, zu der, neben Hersteller und Großhandel, auch die Apotheken zählen, ist aufgrund 2019 eingeführter Sicherheitsmerkmale noch besser vor dem Eindringen von Arzneimittelfälschungen geschützt. Leider werden aber noch viel zu oft eigentlich rezeptpflichtige Medikamente über Online-Portale gekauft. Dabei ist deren Bezug über das Internet in Österreich verboten.

www.DeineApotheke.at

# Eine Creme – Doppelter Effekt: Behandeln und vorbeugen

**Sudocrem®**

MULTI-EXPERT SCHUTZCREME



Windeldermatitis



Dekubitusprophylaxe

Inkontinenz-assoziiierter Dermatitis

NEU!



Medizinprodukt

Exklusiv in der Apotheke erhältlich  
in den Größen: 60 g und 125 g



Hilfe bei Abschürfungen und gereizter Haut



## Zum täglichen Schutz der Haut für die ganze Familie

[www.sudocrem.com](http://www.sudocrem.com)

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

SUD-AT-00017

Jetzt mit beigelegtem Coupon



**-1€ sparen!**

Coupon befindet sich in der DA Ausgabe.  
Preisnachlass nur mit Coupon möglich.  
Einlösbar bis 31.12.2020.

**teva**

# Das passiert auf www.DeineApotheke.at

Bleiben Sie auf dem Laufenden! Auf unserer Homepage und unserer Facebook-Seite finden Sie stets aktualisierte News zu den Themenbereichen Gesundheit, Naturheilkunde und Lifestyle. Außerdem gibt es exklusive Gewinnspiele und Wissenswertes rund um die (Wechsel-)Wirkungen aller in Österreich erhältlichen Medikamente.



[WWW.FACEBOOK.COM/DEINEAPOTHEKE.AT](http://WWW.FACEBOOK.COM/DEINEAPOTHEKE.AT)

## Gesundheitstipps auf Facebook

Schauen Sie auch auf unserer Facebook-Seite vorbei und lassen Sie sich von unseren regelmäßigen Gesundheitstipps inspirieren: Im Oktober und November dreht sich alles um das Thema: „Kein Stress“... ;)

## KOSTENLOSER DA-NEWSLETTER

## Schon angemeldet?

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. Rufen Sie einfach [www.DeineApotheke.at/newsletter](http://www.DeineApotheke.at/newsletter) auf und melden Sie sich kostenlos und unkompliziert an.

### Top-3-Artikel des Monats

- 1 Fieber messen – Was bei den einzelnen Methoden zu beachten ist.
- 2 Immunsystem – Die besten Tipps zur Stärkung im Herbst.
- 3 Vergesslich & unkonzentriert – Kann es an einem Nährstoffmangel liegen?

NUR ONLINE

## Jetzt mitmachen und gewinnen

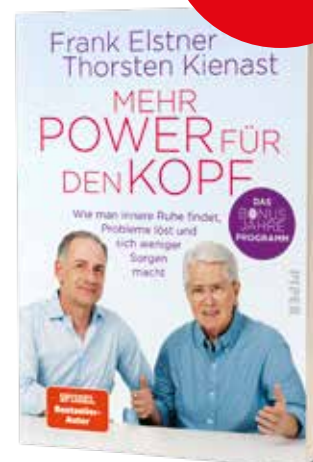
Frank Elstner und der Psychotherapeut und Mediziner Thorsten Kienast zeigen in diesem Buch, wie man mentale Kraft aufbaut, Probleme löst, Stress abbaut und zu innerer Ruhe findet. Außerdem geht es darum, wie man aufhört, sich unnötige Sorgen zu machen, wie man mit Ängsten umgeht und sich nicht selbst im Weg steht.

### Mehr Power für den Kopf

von Frank Elstner  
und Thorsten Kienast  
2020, Piper Verlag, € 20,60  
ISBN: 978-3-492-07039-3,

\* Alle Infos zu unserem Gewinnspiel unter:  
[www.DeineApotheke.at/lifestyle/buchtipps](http://www.DeineApotheke.at/lifestyle/buchtipps)

Mitmachen und  
**1 von 3  
Büchern\***  
gewinnen!



14 Impfen   24 Sonnenvitamin D   34 Mutter & Kind



Mitmachen und  
**1 von 5 Sets\***  
von Gengigel  
gewinnen!



## BITTE PFLEGEN

### Krankmachendes Zahnfleisch

Chronische Entzündungen im Mundbereich und speziell die weitverbreitete Parodontitis sind keineswegs nur ein Thema, das den Zahnarzt beschäftigt. Eine Forschungsgruppe aus Bonn hat festgestellt, dass Entzündungen des Zahnhalteapparats weitreichende Konsequenzen für den Gesamtorganismus haben und beispielsweise Diabetes mellitus, rheumatoide Arthritis sowie kardiovaskuläre und Autoimmunerkrankungen begünstigen können. Entzündetes und blutendes Zahnfleisch muss nicht sein – es kann durch eine gründliche tägliche Mundhygiene verhindert werden. DA – Deine Apotheke verlost 5 x Sets mit Gengigel-Produkten für ein strahlendes Lächeln im Wert von rund € 84,-. Gengigel ist ein einzigartiges, patentiertes Sortiment an Zahnfleischpflegeprodukten. Gengigel nützt die natürlichen und heilenden Eigenschaften der Hyaluronsäure, um Schmerzen und Entzündungen auf der Mundschleimhaut zu behandeln.

#### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gengigel“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30. November 2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

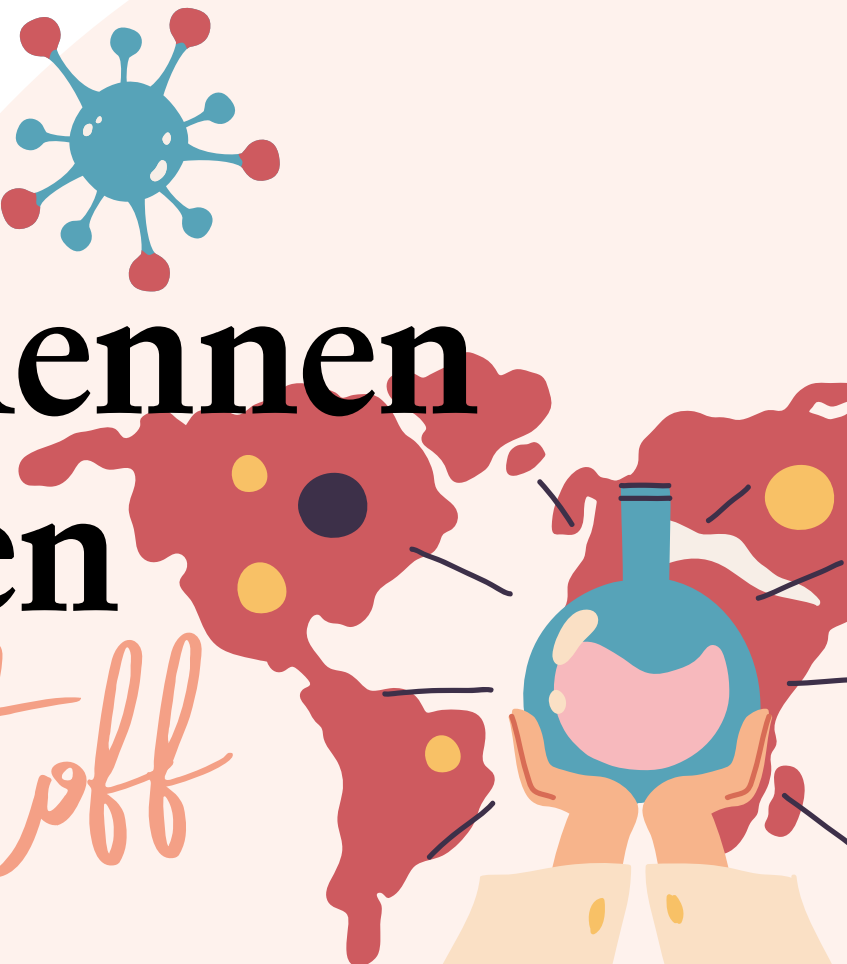
11 2020  
NOVEMBER



SARS-COV-2



# Das Rennen um den Impfstoff

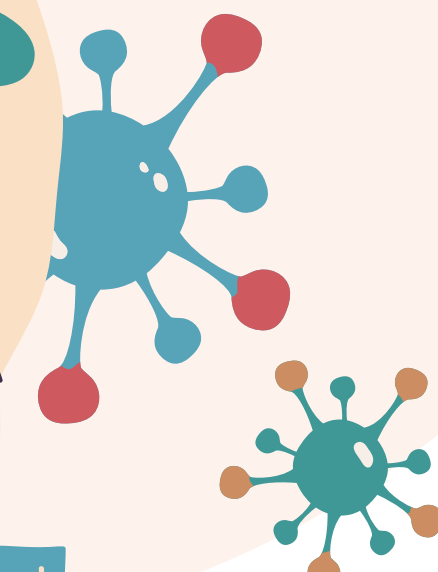


Steigende Fallzahlen, Ausweitung der Maskenpflicht, Registrierungspflicht in Restaurants. Nach einer kurzen Entspannung im frühen Sommer meldet sich das Coronavirus im Herbst umso kräftiger „zurück“. Wir zeigen Ihnen, wie der Stand der Dinge bei der Impfstoffentwicklung ist und warum man nicht auf die Influenza-Impfung vergessen sollte.



TEXT VON  
CAMILLA BURSTEIN, MA  
DA-Redakteurin





**40 Corona-Impfstoffe sind in einer klinischen Prüfungsphase, zehn davon in der klinischen Studienphase III.**

mpfungen sind die wichtigste Präventionsmaßnahme, um sich vor schweren Krankheiten zu schützen. Weltweit sind Impfstoffe gegen 27 Infektionskrankheiten verfügbar.

Auch die SARS-CoV-2-Pandemie wird erst ein Ende finden, wenn es ein effektives Medikament beziehungsweise einen Impfstoff gegen das Virus gibt. Die kolportierten Angaben, wann es denn so weit sein könnte, gingen von Anfang an weit auseinander – bereits im September 2020, Frühjahr 2021 oder eventuell nie lauteten die Prognosen. Derzeit gibt es rund 180 verschiedene Corona-Impfstoffprojekte – darunter einige ernstzunehmende Kandidaten. 40 Impfstoffe sind in einer klinischen Prüfungsphase, zehn davon in der klinischen Studienphase III. Doch was bedeuten diese Phasen konkret?

### **Der Ablauf**

Bis ein Impfstoff auf den Markt kommt, muss er einen mehrstufigen, komplexen Prozess durchlaufen, der gewährleisten soll, dass das Produkt wirkt und sicher ist.

Ein neuer Wirkstoff muss am Menschen in Studien erprobt werden. Ziel ist es, die Wirksamkeit und Verträglichkeit nachzuweisen und die medizinische Versorgung zukünftiger Patienten zu verbessern.

### **Präklinik**

Bevor aber ein Wirkstoff am Menschen getestet werden kann, muss er auf seine Unbedenklichkeit in Zellmodellen (In-vitro-Tests) und Tiermodellen (In-vivo-Tests) geprüft werden. Manche Tests können mit Zellkulturen erprobt werden, die meisten jedoch lassen sich nur an Gesamtorganismen studieren. Erst wenn ein Wirkstoff alle vorklinischen Tests positiv abgeschlossen hat, kann er erstmals am Menschen angewendet werden.

### **Klinische Prüfung**

Dank der Bereitschaft vieler Freiwilliger können laufend neue Medikamente entwickelt werden.

Klinische Prüfungen zur Entwicklung neuer Arzneimittel werden mit größter Sorgfalt und unter strengen Vorgaben durchgeführt. Eine wesentliche Grundvoraussetzung einer jeden klinischen Prüfung ist, dass die Teilnahme immer freiwillig erfolgt und jederzeit wieder beendet werden kann. Die relevanten Informationen zur Zulassung eines Arzneimittels werden in den klinischen Prüfungen der Phasen I bis III erhoben. In Phase I wird der Wirkstoff erstmals angewendet, um dessen Verhalten bei gesunden Probanden festzustellen.

Ein Ziel ist zum Beispiel, Informationen über die Verträglichkeit →

## GEBÜNDELTE KRÄFTE

**Strategien für ein besseres Impfwesen**

Der Verband der pharmazeutischen Industrie, PHARMIG und der Österreichische Verband der Impfstoffhersteller, ÖVIH, gründeten gemeinsam das „Austrian Vaccines Strategy Forum“. Ziel ist es, mitzuwirken, die Versorgung der österreichischen Bevölkerung mit Impfstoffen zu verbessern und Durchimpfungsraten zu erhöhen. „Die Herstellung von Impfstoffen ist hochkomplex. Der Bedarf steigt, die Produktionskapazitäten sind aber limitiert. Bei den Influenza-Impfstoffen kommt zusätzlich noch dazu, dass diese Impfstoffe nur in der aktuellen Saison verwendet werden können. Daher ist es umso notwendiger, den Bedarf, den jedes einzelne Land hat, möglichst genau und möglichst früh festzulegen. Es geht um die flächendeckende Erhebung der Impfbereitschaft, des daraus resultierenden Bedarfs und in der Folge um eine zeitgerechte Bestellung durch die Hersteller“, so Renée Gallo-Daniel, Präsidentin des ÖVIH.



**Im Schnitt vergehen bei der Impfstoffentwicklung fast 11 Jahre. Weltweit sind Impfstoffe gegen 27 Infektionskrankheiten verfügbar.**

→ zu bekommen. In der anschließenden Phase II wird die Wirkung untersucht und Dosisfindung betrieben. Im Unterschied zu den bisherigen Phasen wird die Prüfung in der Phase III an einer großen Zahl von Patienten (mit einschlägiger Erkrankung) durchgeführt. Es geht darum, die Wirksamkeit sicher belegen zu können und eventuelle seltene Nebenwirkungen zu erfassen.

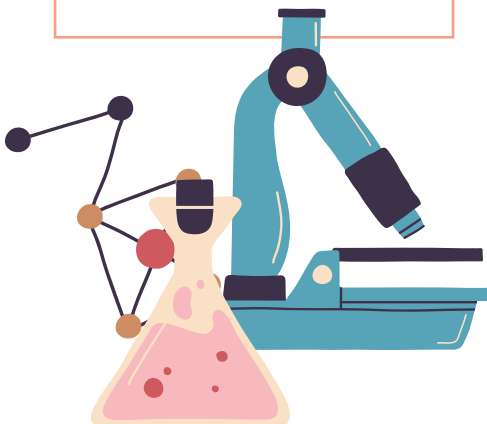
Die Behandlungsdauer im Rahmen der klinischen Studien kann mitunter mehrere Jahre betragen. Auch nachdem die Zulassung erteilt wurde, hört die Forschung jedoch nicht auf: In der so genannten Phase IV werden weiterführende Daten nach der Zulassung erhoben.

Nicht jedes Projekt zur Entwicklung eines neuen Wirkstoffs endet mit einer erfolgreichen Markteinführung. Laut einer Übersichtsstudie schaffen es gerade einmal

sechs Prozent der Kandidaten bis zur Zulassung. Im Schnitt vergehen dabei fast 11 Jahre.

**Wer hat die Nase vorne?**

Es ging durch alle Zeitungen und Nachrichtensendungen: „Russland hat einen Corona-Impfstoff.“ Diese Meldung war und ist allerdings mit Vorsicht zu genießen. Der russische Impfstoff „Sputnik V“ wurde schon nach einer kleinen Phase II zugelassen, ohne dass eine Phase III durchgeführt wurde. Außerdem gibt es einige Fragen zu den Daten der Phase-I- und II-Studien. Effizienz und Sicherheit sind bei dem russischen Impfstoff also nach wie vor nicht bewiesen. Laut Experten ist ein Impfstoff der Firma AstraZeneca in Zusammenarbeit mit der Oxford University am weitesten. Der Impfstoff „AZD1222“ wird derzeit an bis zu 50.000 Probanden getestet.





# „Es könnte sein, dass die Zulassung noch bis Jahresende erfolgt.“

**N**ormalerweise dauert es viele Jahre, bis ein neuer Impfstoff zugelassen wird. Warum es dennoch schneller gehen kann und welche Hürden sich bei der Suche nach einem Corona-Impfstoff auftun, hat uns Univ.-Prof. Herwig Kollaritsch, Leiter der Abteilung Epidemiologie und Reisemedizin am Institut für Spezifische Prophylaxe und Tropenmedizin an der Medizinischen Universität Wien, im Interview erzählt.

**DA** *Bevor ein Impfstoff oder ein Medikament auf den Markt kommen kann, werden zahlreiche klinische Studien durchgeführt – inwieweit kann man diesen Prozess jetzt abkürzen?*

**UNIV.-PROF. DR. HERWIG KOLLARITSCH** Prinzipiell muss man an dieser Phaseneinteilung Phase I, Phase II, Phase III ... festhalten. Das ist Vorschrift, und das ist essenziell für die Austestung der Sicherheit und der Immunogenität des Impfstoffes. Was man machen kann, ist, dass man einzelne Phasen schon parallel laufen lässt. Das heißt, Dosisfindungsstudien kann man zum Beispiel parallel zur Phase I machen. Da kann man Zeit sparen, man muss die ganze Kaskade nicht von vorne bis hinten jedes Mal durchlaufen lassen. Trotzdem, das braucht alles eine gewisse Zeit.

**DA** *Wann rechnen Sie mit der Zulassung der ersten Corona-Impfstoffe in Europa?*

**KOLLARITSCH** Es könnte durchaus sein, dass die Zulassung noch bis Jahresende erfolgt. Doch die Zulassung ist nur der erste Teil. Dann muss der Impfstoff in ausreichender Menge produziert und an die priorisierten Bevölkerungsgruppen verteilt werden. Selbst wenn bis Jahresende die



**„Dass der Impfschutz nachlässt, ist nichts Ungewöhnliches. Das ist auch bei vielen derzeit verfügbaren Impfstoffen der Fall, nur muss der Zeitpunkt genau definiert werden können.“**

**UNIV.-PROF. DR. HERWIG KOLLARITSCH**  
FACHARZT FÜR SPEZIFISCHE PROPHYLAXE  
UND TROPENMEDIZIN SOWIE  
FÜR HYGIENE UND MIKROBIOLOGIE

ersten Impfstoffe da sind, wird es ein weiteres Jahr dauern, bis das Impfprogramm ausgerollt ist. Die Produktionskapazitäten sind leider beschränkt. ➔

→ **DA** *Zu den Impfstoff-Kandidaten in der Phase III zählen unterschiedliche Arten von Impfstoffen, z. B. moderne Vektorimpfstoffe. Welche haben Ihrer Meinung nach das höchste Potenzial?*

**KOLLARITSCH** Wenn ich mein Geld verwetten müsste, dann würde ich am ehesten auf Vektorimpfstoffe setzen. Das Prinzip der Vektoren ist ein sehr Einfaches: Ein Virus, das für den Menschen nicht pathogen (krankmachend) ist, wird gentechnologisch so verändert, dass es für unseren Organismus aussieht, als wäre es pathogen. Unser Immunsystem glaubt, es ist etwas Furchtbares und bildet Antikörper. In Wahrheit ist es aber ein Virus, das uns nichts getan hätte. Für diese Technologie gibt es bereits zugelassene, hochwirksame und gut verträgliche Impfstoffe wie den neuen Ebola-Impfstoff.

**DA** *Um die Langzeiteffektivität eines Impfstoffes abzuschätzen, sollten zumindest 1-Jahres-Daten vorliegen. Sollte man nicht auf diese Daten warten?*

**KOLLARITSCH** Darauf wird man nicht warten. Wenn man sieht, dass ein Impfstoff gut eine Immunantwort auslöst und die Phase III erfolgreich abgeschlossen wurde, dann wird man impfen. Erst während der breiten Anwendung wird sich herausstellen, ob man nachbessern muss oder nicht.

**DA** *Vor welchen Herausforderungen steht die Impfstoffentwicklung gegen SARS-COV-2?*

**KOLLARITSCH** Die Hürden, die wir haben, sind noch beachtlich. Wir müssen eine dauerhafte und belastbare Immunität induzieren. Zudem ist das so genannte Spike-Protein nicht hochgradig, aber mittelgradig mutationsgefährdet. Wir müssen daher sicher sein, dass der Impfstoff sich auf jene Bestandteile des Spike-Proteins stützt, die nicht von Mutationen bedroht sind.

Vor allem müssen wir aber wissen, ob der Impfstoff vor der Erkrankung oder auch vor der Infektion schützt. Das bedeutet einen wesentlichen Unterschied für das Erreichen einer Herdenimmunität.

Die Zielgruppenimmunität ist ein weiterer wichtiger Punkt. Werden wir für alle Bevölkerungsgruppen eine gleich gute Immunität er-

zielen können oder ist sie gerade bei der verletzlichen Gruppe deutlich schlechter? Wie gut verträglich sind diese Impfstoffe? Wie sieht die Nutzen-Risiko-Relation aus? Das sind die wichtigsten Fragen, vor denen wir stehen. Daher ist es sehr schwer zu beantworten, wo wir in einem Jahr stehen werden.

**DA** *Eine Umfrage des Meinungsforschungsinstitutes Marketagent zeigte, dass die Hälfte der heimischen Bevölkerung der Corona-Impfung mit Skepsis gegenübersteht. Wie kann man das Vertrauen in einen Impfstoff erhöhen?*

**KOLLARITSCH** Das ist ganz klar eine Frage der Kommunikationsstrategie. Die Zulassungsdaten müssen transparent sein, was aber der Fall ist bei einer EMA-Zulassung (Europäische Arzneimittelagentur). So hat man Einblick in die entsprechenden Entscheidungsgrundlagen. Ich bin absolut gegen Schnellschüsse und bin glücklich, dass ich in einem Land lebe, in dem wir uns den Regeln der EMA unterworfen haben. Österreich wird sich sicher nicht beteiligen an einer Beschaffung von Impfstoffen, die außerhalb von EMA-Kriterien zugelassen wurden. Auf Experimente lassen wir uns nicht ein.

**DA** *Berichte über Reinfektionen mit SARS-CoV-2 sorgen für Verunsicherung. Welche Art der Immunität ist nach einer Infektion mit dem neuen Coronavirus zu erwarten?*

**KOLLARITSCH** Wie lange die Immunität nach einer ersten Erkrankung anhält, lässt sich ganz sicher nicht als konstanter Wert angeben. Wir können nicht sagen, dass wir beispielsweise nach durchgemachter Erkrankung – egal ob symptomatisch oder asymptomatisch – fünf Monate geschützt sind und danach wieder empfänglich. Eine ältere Studie aus Hongkong zeigt, dass 10 Prozent der Erkrankten keine Antikörper bilden. Weitere 20 Prozent bilden neutralisierende Antikörper nur in sehr niedriger Konzentration. Diese Personen werden ihren Schutz über einen gewissen Zeitraum wieder verlieren.

**DA** *Ist unter diesen Annahmen überhaupt eine Herdenimmunität erzielbar?*



„Wie lange die *Immunität* nach einer ersten Erkrankung anhält, lässt sich nicht als konstanter Wert angeben. Wir können nicht sagen, dass wir nach durchgemachter Erkrankung – egal ob symptomatisch oder asymptomatisch – fünf Monate geschützt sind und danach wieder empfänglich.“

**KOLLARITSCH** Diese Frage stellen wir uns derzeit alle. Ob auf natürlichem Weg eine längerfristige Herdenimmunität zu erreichen ist, ist völlig unklar. Wenn vorübergehend eine Herdenimmunität erzielt wird, die nach einem halben Jahr zum Teil wieder weg ist, kann es zu erneuten Infektionen kommen, und es gibt die gleichen Probleme wie vorher.

Bei Impfstoffen muss klar sein, dass beispielsweise nach der ersten Impfung ein Schutz für ein Jahr vorliegt. Dann muss man wieder auffrischen. Dass der Impfschutz nachlässt, ist nichts Ungewöhnliches. Das ist auch bei vielen derzeit verfügbaren Impfstoffen der Fall, nur muss der Zeitpunkt genau definiert werden können.

**DA** *Sind wir in puncto Testungen auf einem guten Weg?*

**KOLLARITSCH** Die hohe Testdichte müssen wir beibehalten, damit wir keine Infektionen übersehen. Im Moment können wir sagen, dass wir die Risikogruppen sehr gut schützen. Doch je mehr Infektionen bei Jüngeren auftreten, desto mehr asymptomatische Infektionen liegen vor, die wir nicht entdecken. Auch wenn die Jungen möglicherweise weniger infektiös sind, müssen wir davon ausgehen, dass die Infektionen wieder in heikle Bereiche getragen werden. Für die Hospitalisierungen und die Sterbezahlen ist das eine wunderbare Kosmetik, wenn nur mehr die Jungen erkranken. Aber: Das epidemiologische Gewicht ist praktisch unverändert!

**DA** *Die Nachfrage nach der Grippeimpfung ist in Österreich und international heuer besonders hoch. Wer sollte geimpft werden?*

**KOLLARITSCH** Die Influenzaimpfung hat bei uns leider eine miserable Akzeptanz. Sinnvoll ist eine vermehrte Grippeimpfung von Kindern – damit kann die Infektionskette hin zu den älteren Risikopersonen unterbrochen werden. Das Bundesministerium hat daher speziell für Kinder Influenzaimpfstoffe eingekauft – auch den nasalen Impfstoff –, die heuer in das kostenfreie Impfprogramm aufgenommen wurden.

**DA** *Danke für das Gespräch.*







## → Influenza-Impfung – Die Nachfrage ist groß

Die noch immer andauernde Corona-Pandemie wird sich im Winter mit der Grippezeit kreuzen, die Nachfrage nach der Influenza-Impfung ist daher heuer besonders groß.

Empfohlen wird die Impfung vor allem Personen ab 60 Jahren sowie Menschen mit Vorerkrankungen wie Diabetes, Herz- und Lungenleiden, aber auch Rauchern und Schwangeren.

### Laufende Aktionen

Österreichweit gibt es erstmals eine Gratis-Impfkation für Kinder von 2 bis 15 Jahren mittels Nasenspray. Dabei werden die Antigene über die Schleimhaut der Nase aufgenommen.

In Wien wird die Impfung heuer erstmals für alle gratis sein und in

einer groß angelegten Impfkation der Stadt Wien verabreicht.

Der Zeitpunkt für die Impfung ist jetzt gerade gut – laut Experten ist die beste Zeit für eine Grippeimpfung Ende Oktober bis Mitte November, denn der Impfschutz hält meist rund sechs Monate an.

### Genug für alle?

Die Impfbereitschaft der Österreicher war in den letzten Jahren überschaubar: Nur rund acht Prozent haben sich gegen die Influenza impfen lassen. „Die Durchimpfungsrate in Österreich liegt im europäischen Durchschnitt viel zu niedrig“, so Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger, Präsidiumsmitglied der Österreichischen Apothekerkammer.

Das Angebot ist jedoch gestiegen. Jedes Land, so auch Österreich,

erhält ein bestimmtes Kontingent, welches sich an der Impfbereitschaft der letzten Jahre orientiert. Heuer ist dieses Kontingent sogar um 60 Prozent höher als im Vorjahr. Trotzdem kursieren Berichte, dass es Engpässe gäbe.

„Man sollte sich von der unübersichtlichen Situation beim Grippeimpfstoff nicht täuschen lassen. Apothekerinnen und Apotheker tun alles in ihrer Macht Stehende, um die Verfügbarkeit von Impfstoff zu gewährleisten und zusätzlichen Impfstoff auf dem Weltmarkt aufzutreiben“, erklärt Kobinger. Man reagiert auf die hohe Nachfrage so gut es geht, die Produktion der Impfstoffe dauert jedoch seine Zeit. Die aktuelle Schätzung lautet, dass bis Dezember die Lieferengpässe behoben werden können.

### Ausblick

Einen Lichtblick gibt es von der Südhalbkugel: In der dortigen Grippezeit erkrankten deutlich weniger Menschen als in Vorjahren. Während in normalen Jahren 10 bis 30 Prozent der untersuchten Patientenabstriche Influenzainfektionen aufwiesen, sei es in der abgelaufenen Saison weniger als ein Prozent gewesen. Ob die geringe Ausbreitung in Australien, Neuseeland und Südafrika bedeutet, dass es auch auf unserer Nordhalbkugel wenig Fälle geben wird, ist aber noch unklar. Eines dürfte aber gewiss sein: Coronamaßnahmen wie Abstand halten, Handhygiene und Masken tragen schützen auch vor Influenzaviren. ■



Mehr Tipps zum  
Thema Corona und Impfen  
erfahren Sie unter

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)



## VITAMIN D

# Echte Hilfe bei COVID-19?

**Bestimmte Grunderkrankungen gehen – ebenso wie andere Risikofaktoren für COVID-19 – mit einem niedrigen Vitamin-D-Spiegel einher. Das zeigt eine Studie der Universität Hohenheim.**

Vitamin-D-Mangel wirkt sich bei COVID-19 ungünstig auf den Verlauf aus, berichtet der Ernährungsmediziner Prof. Dr. Hans-Konrad Biesalski von der Universität Hohenheim, der 30 Studien ausgewertet hat und ein Vitamin-D-Defizit als möglichen Indikator für den Schweregrad und die Mortalität bei COVID-19 identifiziert haben will. „Bisher galten vor allem Grunderkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes, Herzerkrankungen und starkes Übergewicht als Risikofaktoren“, erklärt Biesalski. „Doch gerade diese Erkrankungen sind oft mit einem Vitamin-D-Mangel verbunden. Das hat Konsequenzen für den Verlauf der COVID-19-Erkrankung.“

Vitamin D kommt dabei nicht als Medikament infrage. Auch auf gut Glück Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, empfiehlt Biesalski nicht. „Im Zweifelsfall ist das zu wenig, um einen wirklich schlechten Vitamin-D-Status kurzfristig zu verbessern.“ Biesalski rät aber dazu, gerade bei älteren COVID-19-Patienten und solchen mit Vorerkrankungen den Vitamin-D-Spiegel im Auge zu behalten und ein mögliches Defizit zu behandeln.

Wichtig zu erwähnen ist aber: Die Studie wurde von der Society of Nutrition and Food Science finanziell unterstützt.

ac

## QUELLE

Biesalski Hans K. Vitamin D deficiency and co-morbidities in COVID-19 patients – A fatal relationship? NFS Journal 2020; <https://doi.org/10.1016/j.nfs.2020.06.001>

# Für alle, die MEHR wollen!

## Dekristolvit<sub>D3</sub>

**4000 I.E.**



- › Unterstützt das Immunsystem
- › Ist wichtig für Knochen und Muskeln

## Vitamin D

- › trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- › trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- › trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei

Die angegebene empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwenden! Erzeugnis außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern!

Nahrungsergänzungsmittel



## SERIE

ZUM SAMMELN

## LABORWERTE

## Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen



## Eisen

Eisen zählt zu den Spurenelementen. Es ist ein wesentlicher Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin und unerlässlich für den Sauerstofftransport und den Kohlendioxidabtransport im Blut.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

## REFERENZWERTE

Ferritin:

Frauen: 9–145 µg/l

Männer: 9–437 µg/l

Transferrin: 200–360 mg/dl

Eisen muss mit der Nahrung zugeführt werden und kann aus tierischen Lebensmitteln (Fleisch, Fisch) besser aufgenommen werden als aus pflanzlichen. Vitamin C fördert die Aufnahme. Dennoch tragen pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Spinat, Erbsen und Schwarzwurzeln zur Deckung des Eisenbedarfs bei. Im Labor wird je nach Vorkommen des Eisens zwischen Serum- und Speicher-Eiweiß unterschieden, dem Transferrin und dem Ferritin. Der spezielle Eiweißstoff Transferrin ist für den Transport des Eisens im Blut bis ins Gewebe zuständig. Im Gewebe wird das Eisen schließlich als Ferritin gespeichert. Die Werte werden meist kombiniert gemessen.

Eisen-, Ferritin- und Transferrin-Werte hängen stark von Alter, Geschlecht und Ernährung ab, bei Frauen auch vom Zykluszeitpunkt. Bei Eisenmangelanämie, Infektionen, chronischen Entzündungen und Tumoren befindet sich zu wenig Eisen im Blut.



MÜDE UND ABGESCHLAGEN?

## Eisenmangel

Ein Eisenmangel bewirkt zunächst eine Verminderung von Ferritin. Dauerhaft niedrige Eisenwerte können sich durch rasche Ermüdung, Kopfschmerzen und Leistungsabfall sowie Wachstumsstörungen von Nägeln und Haaren bemerkbar machen. Ein erhöhter Eisenbedarf besteht für Schwangere und für Kinder während des Wachstums sowie für Leistungssportler und Veganer. Schwere Eisenmangelzustände sind hierzulande eher selten, ein vorübergehender leichter Mangel ist aber bei gesunden Menschen häufig und verläuft meist beschwerdelos. Hier können Nahrungsergänzungsmittel helfen.

**Achtung!** Eine Einnahme von speziellen Eisenpräparaten „zur Vorbeugung“ oder auf Verdacht kann zu einem Eisenüberschuss führen und schädliche Wirkungen haben. Sie sollten daher nur bei klarer medizinischer Indikation eingenommen werden.



# Ihr Apotheker-schränkchen

Jede Jahreszeit fordert uns auf  
andere Weise. Mit diesen Produkten meistern  
Sie die Hürden leichter! Nicht vergessen:  
Exklusiv aus Ihrer Apotheke!



24 Stunden für Sie erreichbar  
**A APOTHEKEN  
RUF 1455**



## Kallergen D für die Haut

Synbiotisches Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin D3 zur Stärkung des Immunsystems bei Neurodermitis. Spezifisch ausgewählte Bakterienstämme unterstützen das Darm-Mikrobiom. 1 x täglich, für Kinder ab 1 Jahr und Erwachsene, laktose- und glutenfrei, für Allergiker geeignet.

Informationen unter  
[www.bencard.com](http://www.bencard.com)



## Neu für reife Haut

Das innovative Serum enthält den Pflegewirkstoff Thiamidol®, den Eucerin nach 10-jähriger Forschung für die effektive Behandlung von Hyperpigmentierungen zur Anwendung gebracht hat. Das neue 3D Serum sorgt für eine effektive Behandlung der 3 Hautalterungsdimensionen: Es mildert Altersflecken und beugt ihrer Neuentstehung vor, es verbessert die Hautelastizität und polstert selbst tiefe Falten auf.



## Starke Abwehrkräfte zum Trinken

Dr. Böhm® Immun Elixier enthält einen Mix der am häufigsten in der Erkältungszeit eingesetzten Pflanzen Sanddorn, Holunder, Echinacea und Sternanis sowie der immunspezifischen Mikronährstoffe Zink, Selen, Vitamin D und C. Dr. Böhm® Immun Elixier ist zur Unterstützung der Abwehrkräfte vor oder während der Erkältungssaison geeignet.





Im Winter ist die Sonne nicht stark genug, um die Vitamin-D-Produktion in der Haut zu aktivieren.

SONNENVITAMIN D

# Mehr als „nur“ Knochenfutter

Die wichtige Rolle von Vitamin D für den Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen ist hinlänglich bekannt. Das wahre Potenzial ist aber weit höher.

VON MAG. PHARM. IRINA SCHWABEGGER-WAGER

**B**ereits in den 1920er-Jahren wurde Vitamin D als 4. Vitamin nach A, B und C entdeckt und zur Prophylaxe gegen Rachitis, die krankhafte Erweichung und Verformung der Knochen, eingesetzt. Verwendete man damals hauptsächlich Lebertran als Vitamin-D-Quelle, so stehen mittlerweile zahlreiche Präparate in Form von Tropfen, Tabletten sowie Kautabletten oder Gel-tabs für eine einfachere Einnahme zur Auswahl. Und noch etwas hat sich geändert: Stand früher die Funktion von Vitamin D im Knochenstoffwechsel im Mittelpunkt, so weiß man heute, dass es viel mehr kann: Alle Zellen und Organe des menschlichen Körpers sind auf einen genügend hohen Vitamin-D-Spiegel angewiesen, um störungsfrei funktionieren zu können.

### Jeden Tag Fisch und Lebertran?

Der wichtigste Vertreter aus der Vitamin-D-Familie ist das Cholecalciferol, besser bekannt als Vitamin D3, welches in wenigen tierischen Lebensmitteln in ausreichend hoher Menge vorkommt. Dazu gehören Lebertran, fetter Fisch wie beispielsweise Hering, Milchprodukte, Leber oder angereicherte Margarine und Eigelb. Vitamin D2 hingegen, auch Ergocalciferol genannt, kommt wesentlich seltener und ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Jedoch ist es schwierig, den täglichen Bedarf an Vitamin D allein über die Nahrung zu decken.

Mit Hilfe von Sonnenlicht kann Vitamin D auch in unserer Haut gebildet werden, es wird zuerst in der Leber gespeichert und bei Bedarf in der Niere in das aktive Calcitriol umgewandelt und so dem Körper bereitgestellt. Besonders junge Menschen sind so, wenn sie sich ausreichend lange im Freien in der Sonne aufhalten, in der Lage, ihren Vitamin-D-Bedarf fast vollständig abzudecken.

Und doch führen einige Faktoren dazu, dass Österreich zu den Ländern mit einer ungenügenden Vitamin-D-Versorgung zählt. Besonders in den Monaten Oktober bis April enthält das Sonnenlicht in unseren Breiten sehr wenig UV-B-Strahlung, welche für die Vitamin-D-Produktion in unserer Haut jedoch erforderlich ist. Im Sommer trägt die notwendige und →

## A

### Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. IRINA SCHWABEGGER-WAGER

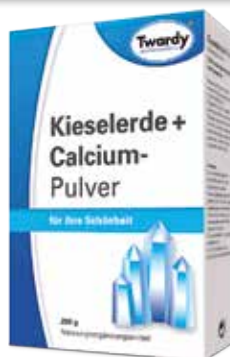


#### Vitamin D supplementieren – so geht's!

- Damit Vitaminpräparate gut und nachhaltig wirken können, wird eine ausreichend hohe und längerfristige regelmäßige Einnahme empfohlen.
- Wichtig ist auch die Auswahl der richtigen Nährstoffkombinationen.
- Je nach Vitaminstatus wird eine tägliche Einnahme zwischen 800 und 4.000 I.E. Vitamin D3 empfohlen.
- Bei längerfristiger Einnahme Blutspiegel kontrollieren lassen!



## Schönheit von innen!



### Kieselerde + Calcium-Pulver

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

200g-Packung:  
PZN 4907240

Unsere weiteren  
Kieselerde-  
Produkte:



*Für starke Abwehrkräfte!*

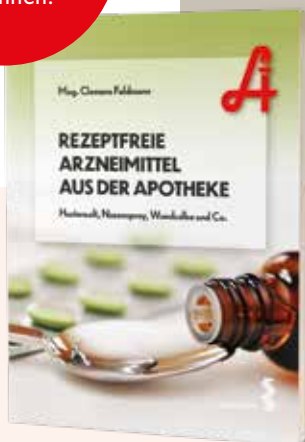
**Haben Sie schon unsere  
Zink+Selen-Kapseln probiert?**

40 Kapseln: PZN 1876711  
100 Kapseln: PZN 1876728

**twardy.de**



Mitmachen und  
**1 von 3  
Büchern\***  
gewinnen!



#### BUCHTIPP

## 50 Krankheitsbilder und ihre Behandlung

Der Apotheker Clemens Feldmann erklärt übersichtlich, welche rezeptfreien Arzneien sich für welche gängigen Alltagsbeschwerden eignen, wann eine Selbstmedikation sinnvoll ist und wann es Zeit ist, einen Arzt aufzusuchen. Das Werk bietet Anleitungen zur richtigen Einnahme von Medikamenten für 50 Krankheitsbilder. Zudem wird auf mögliche Risiken und Nebenwirkungen hingewiesen. Viele praktische Tipps runden die Kapitel ab. Freuen Sie sich auf fachlich fundiertes Wissen, das Ihnen die Selbstbehandlung künftig enorm erleichtern wird.

### Rezeptfreie Arzneimittel aus der Apotheke

Hustensaft, Nasenspray, Wundsalbe und Co.  
2020, Maudrich Verlag  
ISBN: 978-3-9900210-9-5  
Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien  
oder unter [www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)

#### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Rezeptfrei“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30. November 2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

Für ein gut funktionierendes Immunsystem braucht der Körper viele verschiedene Vitamine und Nährstoffe.



➔ sinnvolle Verwendung von Sonnenschutzcremen mit hohem Lichtschutzfaktor ebenfalls zu einer gedrosselten Vitamin-D-Herstellung in unserer Haut bei.

Ältere Personen weisen besonders häufig zu niedrige Vitamin-D-Spiegel auf. Zum einen lässt die Haut im Alter in der Produktionsleistung um nahezu 75 Prozent nach, zum anderen halten sich Senioren oftmals mehr in geschlossenen Räumen als im Freien auf beziehungsweise tragen eher hochgeschlossene Kleidung. Bei Frauen ist dabei der Mangel an Vitamin D größer als bei Männern.

### Immunsystem stärken

Erkältung und grippale Infekte zählen zu den häufigsten Erkrankungen sowohl im Kindes- als auch im Erwachsenenalter. Eine gute Versorgung mit Vitamin D unterstützt das Immunsystem, indem es die Produktion körpereigener Abwehrstoffe steigert. Um bei einem Virenan-



griff unser Immunsystem in Alarmbereitschaft zu versetzen, braucht es ebenfalls Vitamin D, das die zuvor produzierten Abwehrstoffe aktivieren muss. Neben dieser vorbeugenden Wirkung reguliert Vitamin D auch die Schwere von Entzündungsprozessen, welche im Rahmen von Atemwegserkrankungen und grippalen Infekten auftreten. So kann eine begleitende Einnahme von Vitamin D den Heilungsprozess beschleunigen.

Zahlreiche chronische Grunderkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck oder starkes Übergewicht, aber auch ein höheres Lebensalter begünstigen einen schweren Verlauf von bakteriellen und viralen Infektionen, die auch Infektionen mit COVID-19 miteinschließen. Mehr dazu lesen Sie auch auf Seite 21.

### Wichtige Partner: Calcium und Magnesium

Darüber hinaus senkt ausreichend vorhandenes Vitamin D im Zusammenspiel mit Calcium den Blutdruck bei Hypertonikern, wirkt der Arteriosklerose entgegen und reduziert die Wahrscheinlichkeit für Herzinfarkt und Schlaganfall deutlich. Vitamin D ist auch für einen reibungslosen Zucker- und Fettstoffwechsel verantwortlich, indem es die Bildung und Ausschüttung von Insulin unterstützt. Ebenso scheint das Fortschreiten einer Arthrose mit genügend vorhandenem Vitamin D verlangsamt sowie das Risiko für Erkrankungen des Nervensystems wie Depressionen, Demenz oder Multiple Sklerose verringert werden zu können.

Zwischen Vitamin D und Magnesium gibt es ebenfalls Abhängigkeiten. Da Magnesium maßgeblich an der Umwandlung zum aktiven Vitamin D im Körper beteiligt ist, kann Magnesiummangel zu einem Vitamin-D-Defizit führen und umgekehrt. Besonders im Bereich der Herz-Kreislauf-Gesundheit überzeugen Vitamin D und Magnesium im Zusammenspiel. ■



Mehr zum Thema „Immunsystem  
stärken“ erfahren Sie unter  
[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

## Die Vitamin-D- Wochendepots für die ganze Familie



### Für eine Rundum-Versorgung mit Vitamin D<sub>3</sub>

#### ■ Innovatives Gel-Tab:

Keine andere Darreichungsform ermöglicht eine bessere Aufnahme von Vitamin D<sub>3</sub>

#### ■ Einfache Anwendung:

Nur 1 x pro Woche

#### ■ Fruchtiger Geschmack:

Für die ganze  
Familie, auch für  
Kinder ab 1 Jahr



Mit Immun-Impuls: vitamin D-Loges® 5.600 I.E. impuls  
mit Beta-Glucanen und Holunderbeeren-Extrakt



# Was tun bei Vergesslichkeit?



## GUT ZU WISSEN

Durch den Lecithin-Mantel ist der in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthaltene patentierte Curcuma-Extrakt besonders gut verträglich und schont den Magen.

**Tag für Tag prasseln unzählige Informationen auf uns ein. Dass da hin und wieder Details verloren gehen, ist kein Wunder. Doch was tun, wenn die weißen Flecken auf der Gedächtnislandkarte größer werden? Spätestens dann sollten Sie etwas für Ihr Erinnerungsvermögen tun. Wir verraten Ihnen wie!**

**M**anchmal etwas zu vergessen ist unvermeidbar ein Bestandteil unseres Lebens. Bis zu einem gewissen Grad ist dieses Vergessen sogar ein Schutzmechanismus unseres Gehirns. Es reagiert so auf die ständige Reizüberflutung, mit der wir in unserem Alltag konfrontiert sind. Nehmen die Erinnerungslücken jedoch zu, sollte man etwas für die Gedächtnisleistung tun.

## Kein Grund, sich zu schämen

Es lässt sich nicht leugnen: Mit dem Älterwerden nimmt die Vergesslichkeit zu. Mit etwa 30 Jahren ist unsere geistige Leistungsfähigkeit an ihrem Höhepunkt angelangt. In der Folge nehmen Merkfähigkeit und Gedächtnisleistung langsam, aber stetig ab: Vergesslichkeit gehört zum natürlichen Alterungsprozess, ganz ähnlich wie zum Beispiel Abnützungserscheinungen in den Gelenken. Sie ist also nichts, wofür man sich schämen muss. Bemerkbar wird sie zunächst im Kurzzeitgedächtnis. Das heißt, dass eher kurzfristige Informationen vergessen werden – also der Ablageort des Schlüssels oder der Name der neuen Nachbarn. Gleichzeitig wird es auch schwieriger, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun: An der Supermarktkasse zu bezahlen und nebenbei ein Gespräch zu führen, kann zur Herausforderung werden.

## Das Gedächtnis trainieren

Trotz dieser „natürlichen Abnutzung“ können Sie einiges dafür tun, Ihre grauen

Zellen in Schwung zu halten. Regelmäßige Denksportaufgaben oder das Lernen neuer Kenntnisse oder Fertigkeiten (Sprachen, Instrumente) kann dabei helfen. Es können auch gezielte Teile des Gedächtnisses trainiert werden: etwa das Namensgedächtnis mithilfe von Bildern der jeweiligen Person oder lustigen Eselsbrücken.

### **Innovative Formel gegen das Vergessen**

Was viele nicht wissen: Auch in der Apotheke gibt es Produkte, mit denen ganz gezielt etwas für die Gedächtnisleistung und Merkfähigkeit sowie für eine gesunde Gehirnalterung getan werden kann. So haben etwa die österreichischen Experten von Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv entwickelt. Deswegen innovative Formel enthält neben Pantothensäure für geistige Fitness, Zink als Zellschutz und den Vitaminen B1 und B6 für eine normale psychische Funktion auch den wichtigen Gehirnbaustein Lecithin und den patentierten Curcuma-Extrakt Longvida®.

### **Meistverkauft in der Apotheke**

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv hat sich innerhalb eines Jahres zum meistverkauften Produkt in seiner Kategorie in der Apotheke entwickelt. Die hochwertige Formulierung hat selbst kritische Apotheker überzeugt, viele Apotheken-Kunden berichten immer wieder von ihren positiven Erfahrungen damit.

Wissenschaftliche Studien mit dem in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthaltenen Curcuma-Extrakt zeigen bemerkenswerte Ergebnisse:

- **Aufbau-Effekt:** Bereits nach vier Wochen lässt sich damit die Gedächtnisleistung verbessern.<sup>1</sup>
- **Gesunde Gehirnalterung:** Zudem unterstützt der Extrakt die gesunde Gehirnalterung, indem er nachweislich den Anteil jener Proteine (Beta-Amyloide) im Blut senkt, die im Gehirn Ablagerungen bilden können.<sup>2</sup> —

<sup>1</sup> Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.

<sup>2</sup> DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79.

**Dr. Böhm®**

# ALLES FÜR MEIN GEDÄCHTNIS



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus  
Österreich.

**Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv** wurde speziell für Personen mit nachlassendem Gedächtnis und **Vergesslichkeit** entwickelt. Der exklusiv in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthaltene Curcuma-Extrakt **Longvida®** zeigte in mehreren Studien an gesunden Personen einen positiven Effekt auf die:<sup>1,2</sup>

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

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

\*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

<sup>1</sup> Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May; 29(5):642-51; <sup>2</sup> DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79

# Kaffee – das braune Gold 1

## Koffein und viel, viel mehr!

Kaffee sollte nicht nur auf den Inhaltsstoff Koffein reduziert werden. Denn neben Koffein enthält Kaffee hunderte andere biologisch aktive Naturstoffe, darunter Polyphenole sowie z.B. geringe Mengen an Magnesium. Ein im „New England Journal of Medicine“ erschienener Artikel von Wissenschaftlern aus Singapur und Boston weist darauf hin, dass ein mäßiger Konsum von Kaffee und Koffein durchaus auch gesundheitliche Vorteile haben kann. Es werden Grenzwerte von 400 mg Koffein pro Tag für Erwachsene empfohlen.

Der Muntermacher ist aus dem Alltag der meisten Menschen kaum wegzudenken. Über 900 Tassen trinkt der Österreicher jährlich. Es ranken sich jedoch viele Mythen um die kleine Bohne und ihre Inhaltsstoffe. Ein Faktencheck.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



## EDLE BOHNE

## Begehrter Rohstoff

Die immergrüne Pflanze *Coffea arabica* aus der Familie der Rubiaceae (Rötegewächse) kann zum mächtigen Baum heranwachsen, zur einfacheren Ernte wird sie jedoch zum 2 bis 4 Meter hohen Strauch gestutzt. Aus den weißen Blüten reifen innerhalb von sieben Monaten die Kaffeekirschen. Innen enthalten sie meist zwei Samenfächer. Diese Samen sind die uns bekannten Kaffeebohnen.





#### POSITIVE NEBENWIRKUNG

## Koffein für Herz, Leber & Co.

Das Abbauprodukt des Koffeins, Theophyllin, hemmt die Entzündung in den Bronchien und erweitert diese zugleich. Koffein kann noch mehr: Der Verzehr von Kaffee kann vor Diabetes schützen, da Koffein die Glukoseaufnahme verzögert. Das Vorurteil, Kaffee schade dem Herz-Kreislauf-System, gilt als überholt. In Studien mit koffeinhaltigem Kaffee wurde kein wesentlicher Effekt des Konsums auf den Blutdruck gefunden, der Anstieg von 10 bis 20 mm Hg ist auch etwa beim Treppensteigen zu beobachten. In einer weiteren Studie konnte gezeigt werden, dass der Konsum von koffeinhaltigem Kaffee den Leberkollagenspiegel bei Patienten mit Hepatitis C senkt.

# 6

#### INTERAKTIONEN

### Keine Freunde

Koffein sollte nicht gemeinsam mit bestimmten Antibiotika, insbesondere Gyrasehemmern, eingenommen werden. Koffein kann auch die Wirkung und Nebenwirkungen von Clozapin (Neuroleptikum) verstärken.



www.DeineApotheke.at

## LÖST DIE BREMSE

Kaffee enthält mehrere hundert Stoffe. Der wohl bekannteste: 1,3,7-Trimethylxanthin, besser bekannt als Koffein. Der Apotheker und Chemiker Friedlieb Ferdinand Runge fand ihn 1820 durch Destillation der Bohnen. Koffein reduziert Müdigkeit und verkürzt Reaktionszeiten.

# 4



## Schmerz lass nach

Koffein ist auch häufig Bestandteil von Kopfschmerzmitteln. Kombinationen von Koffein mit Paracetamol und Acetylsalicylsäure (ASS) sind schon seit längerer Zeit in Verwendung.

Eine Studie aus dem Jahr 2014 mit 7.283 Teilnehmern untersuchte die Wirkung auf Schmerzzustände. Mit Koffein war die Schmerzdämpfung um fünf bis zehn Prozent verbessert. Der Zusatz ist jedoch umstritten.

#### BESCHRÄNKT EMPFEHLENSWERT

## Achtung, Baby an Bord!

Koffein überquert in der Schwangerschaft die so genannte Plazentaschranke und führt dazu, dass sich das Ungeborene langsamer entwickelt. Anders als bei Alkohol raten die meisten Experten zwar nicht komplett vom Konsum ab, Schwangere und Frauen mit Kinderwunsch sollten Koffein aber nur sehr mäßig konsumieren.

# 7

## SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

**Keine falsche  
Scham – wir  
bringen die Dinge  
zur Sprache**



# Wenn „Mann“ sich scheut, zum Arzt zu gehen...

**Sie ist nur kastaniengroß und erfüllt dennoch immense Aufgaben. Sie ist für alles zuständig, was mit Sexualität und Fortpflanzung zu tun hat. Die Rede ist von der Prostata. Nicht wenige Männer schämen sich, mit ihrem Arzt über Probleme mit diesem Organ zu sprechen.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Die Prostata liegt direkt unterhalb der Blase und umschließt die Harnröhre. Hier münden auch die Samenleiter in die Harnröhre. Die Prostata verschließt die Harnröhre, damit sich kein Urin mit Samenflüssigkeit vermischt, und gleichzeitig die Samenleiter, damit kein Urin hineingelangt. Eine ihrer Aufgaben besteht in der Bildung des Prostatasekrets, das den Hauptbestandteil der Samenflüssigkeit ausmacht. Das Sekret

ist milchig-trüb und sorgt für die Beweglichkeit der Spermien. Erkrankungen der Prostata werden im Allgemeinen unterteilt in gutartig und bösartig. Zu den gutartigen zählen die Prostatavergrößerung – die BPH (Benigne Prostatahyperplasie) – und entzündliche Erkrankungen der Prostata (Prostatitis).

### Gutartige Prostatavergrößerung (BPH)

Bei vielen Männern im fortgeschrittenen Alter hat die Prostata eher die Größe eines Pfirsichs. Sind die Drüsenanteile der Prostata, die um die Harnröhre angesiedelt sind, vergrößert, spricht man von einer BPH. Die Vergrößerung führt zu einer Einengung der Harnröhre und bereitet vor allem beim Wasserlassen Probleme. Ab dem 75. Lebensjahr ist eine Prostatavergrößerung nahezu bei allen Männern nachweisbar. Krankhaft ist eine Vergrößerung aber nur, wenn sie auch Beschwerden bereitet. Zu den Symptomen zählen ständiger Harndrang, nächtliches Wasserlassen, Harnstrahlabschwächung oder auch Restharngefühl. BPH kann pflanzlich behandelt werden – etwa mit Sägezahnpalmenfrucht, Brennnesselwurzel und Kürbissamen. Eine weitere Möglichkeit ist die Verabreichung von Alpha-1-Rezeptorblockern oder 5-alpha-Reduktasehemmern. Tritt keine Besserung der Beschwerden unter medikamentöser Behandlung ein, muss das vergrößerte Gewebe operativ entfernt werden.

#### TIPP VOM EXPERTEN

### So bleibt Ihre Prostata gesund

**DR. MARKUS MARGREITER**  
UROLOGE AUS WIEN



„Körperliche Aktivität, eine gesunde Ernährung und regelmäßige Sexualität sind die besten Empfehlungen für die Gesunderhaltung der Prostata. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung für die Prostata beinhaltet jedenfalls Ballaststoffe (Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst), sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Lycopin aus Tomaten, Flavonoide aus Beeren) und ungesättigte Fettsäuren wie beispielsweise Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren (unter anderem in Lachs und Forellen). Auch regelmäßiges Ejakulieren kann sich laut Studien positiv auf den Gesundheitszustand der Prostata auswirken.“

### Prostatakrebs

Das Prostatakarzinom ist weltweit die zweithäufigste Krebserkrankung beim Mann. Für die Entstehung des Karzinoms sind viele Ursachen denkbar, etwa der häufige Genuss von rotem Fleisch, genetische Veranlagung und ethnogeographische Ursachen. Im Anfangsstadium merken Betroffene meist keinerlei Beschwerden, hier ist das Prostatakarzinom noch sehr gut heilbar. Regelmäßige Kontrollen durch den Urologen ab dem 45. Lebensjahr sind daher besonders wichtig. Prostatakrebs geht nicht zwangsläufig aus einer gutartigen Prostatavergrößerung hervor, es handelt sich um zwei völlig unterschiedliche Erkrankungen. Am Sektor der Therapie gibt es immer wieder Fortschritte: Eine neue Studie zeigt, dass der Antikörper Ipilimumab bei fortgeschrittenem Prostatakrebs das Überleben der Patienten verbessert. Diese Ergebnisse wurden nun im Magazin „European Urology“ veröffentlicht.

### Prostatitis

Bei der Prostatitis handelt es sich um eine akute oder chronisch entzündliche Erkrankung der Prostata. Etwa jeder dritte Mann zwischen 20 und 50 erkrankt irgendwann an einer solchen Entzündung. Typische Symptome sind hohes Fieber, Brennen in der Harnröhre und beim Wasserlassen oder auch Druck am Schambein und ein Ziehen in den Hoden. Die Erreger können meist in Urin und Blut nachgewiesen werden, es kann auch ein Tastbefund sinnvoll sein.

Die Entzündung lässt sich gut mit einer antibiotischen Langzeittherapie behandeln.

### Gehen Sie zur Vorsorge!

Die Untersuchung beinhaltet meist:

1. Tastuntersuchung – der Arzt untersucht rektal die Beschaffenheit der Prostata. Damit lässt sich gut die Konsistenz, ein gegebenenfalls bestehender Druckschmerz und die Abgrenzbarkeit gegenüber der Umgebung feststellen.
2. Blutuntersuchung – zur Ermittlung des PSA-Wertes (PSA = Prostataspezifisches Antigen).
3. Ultraschalluntersuchung bei Bedarf

Die Prostata leidet lange still. Daher ist die regelmäßige, einmal jährliche Vorsorgeuntersuchung wichtig. Vielen Männern ist es zunächst peinlich und unangenehm, sich auf diese ungewohnte Weise untersuchen zu lassen. Sie sind nicht allein, sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.



ELTERN &amp; KIND

# Die ersten Zähnen kommen



**Lena, 6 Monate alt, hat rote Wangen und wimmert leise im Schlaf. Seit zwei Wochen speichelt sie extrem viel und ist sehr gereizt. „Wann kommt endlich der erste Zahn durch?“, fragt sich ihre Mutter – so wie viele andere Eltern in dieser Lebensphase.**

**D**ie Zähne eines Menschen sind schon bei der Geburt im Kiefer angelegt. Ganz selten kommen Babys sogar mit einem Zähnchen auf die Welt. Meistens brechen die ersten Zähne im 6. Lebensmonat durch, individuell kann es aber auch früher oder später sein. Meistens zeigen sich zuerst die zwei unteren Schneidezähne, gefolgt von den oberen Schneidezähnen. Darauf folgen die seitlichen Schneidezähne und später die Eckzähne. Im Lauf des 2. Lebensjahres kommen die Backenzähne durch, sodass das Milchgebiss bis zum Ende des 3. Lebensjahres vollständig entwickelt ist. Es umfasst insgesamt 20 Zähne. Vom 6. bis 12. Lebensjahr vollzieht sich der Zahnwechsel vom Milchgebiss zum bleibenden Gebiss des Kindes.



## KONTAKT

### Haben Sie Fragen?

Dr. Susanne Skriboth-Schandl ist Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde in 1040 Wien. Wenn Sie Fragen zum Thema haben, können Sie unsere Expertin kontaktieren: [praxis@skriboth.at](mailto:praxis@skriboth.at), [www.skriboth.at](http://www.skriboth.at)



TEXT VON  
DR. SUSANNE SKRIBOTH-SCHANDL  
Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde

## Wie kann ich unterscheiden, ob das Fieber vom Zahnen oder von einer Infektion kommt?

Babys können für ein bis zwei Tage erhöhte Temperatur haben. Sollte das Fieber aber über 38,5/39 °C ansteigen, muss man unbedingt zum Kinderarzt gehen. In dieser Zeit des Zahnens sind die Kinder viel anfälliger für Infekte und andere Erkrankungen, wie zum Beispiel eine Mittelohrentzündung, diese sollte nicht übersehen werden.

Von den ersten Anzeichen bis zum Durchbruch des Zahnes können 14 Tage bis zu einem Monat vergehen. Die im Kiefer angelegten Zähne schieben von unten nach oben an und verursachen ein starkes Spannungsgefühl und Schmerzen im Kiefer. Nicht jeder Zahn verursacht gleich starke Schmerzen: Backen- und Eckzähne sind meistens mit mehr Beschwerden verbunden als Schneidezähne. Manche Babys haben gar keine Probleme mit den Zähnen.

**Von den ersten Anzeichen bis zum Durchbruch des Zahnes können 14 Tage bis zu einem Monat vergehen. Häufige Symptome beim Zahnen sind vermehrter Speichelfluss, Unruhe, Fieber und rote Wangen.**

## Welche Maßnahmen können Eltern ergreifen, um das Zahnen der Kleinen zu erleichtern?

Alles, was kühl ist, ist angenehm. Das können verschiedene Beißringe sein, die im Kühlschrank aufbewahrt werden. Aber auch kühle Gurkenstückchen oder eine feste Brotrinde zum Beißen können hilfreich sein. Wichtig ist, dass Sie Ihr Kind dabei niemals unbeaufsichtigt lassen dürfen. Es könnte sich verschlucken. Zahngels können ebenfalls die Schmerzen gut lindern. ➔



Für das geschwollene Zahnfleisch ist alles, was kühl ist, angenehm. Beißringe sowie Zahngels können hilfreich sein.



## 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

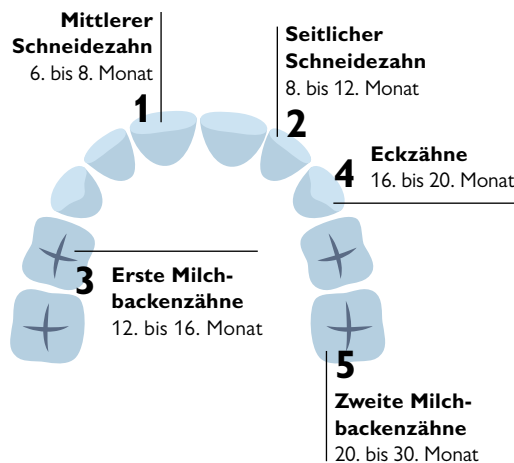
Vertrieb Österreich:  
Takeda Pharma Ges.m.b.H.  
1120 Wien • Österreich

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



**Dentinex**

## DIE ERSTEN ZÄHNE



## Wie kündigt sich das erste Zähnchen an?

1. Das Baby beginnt alles in den Mund zu nehmen und kaut heftig an der eigenen Hand und an diversen Gegenständen.
2. Es speichelt außergewöhnlich viel.
3. Es schläft sehr unruhig, quengelig und gereizt.
4. Es treten verschiedene Symptome wie Fieber, rote Wangen, Durchfall auf, die mit Durchbruch des Zahnes wieder verschwinden.
5. Das Zahnfleisch ist an der Stelle des betroffenen Zahnes gerötet und dick angeschwollen.
6. Manchmal bildet sich an der Austrittsstelle eine kleine Blase, eine so genannte Dentitionszyste, unter der sich der Zahn verbirgt und nach wenigen Tagen austritt.

**Wichtig ist, dass die Eltern nicht den *Schnuller* oder das *Besteck des Kindes* in den Mund nehmen. So können *Bakterien*, die für *Karies* verantwortlich sind, übertragen werden.**

➔ Sollte Ihr Kind besonders starke Schmerzen haben, kombiniert mit leichtem Fieber, können Sie auch ein Schmerzmittel geben. Dies sollte aber nur ausnahmsweise und in Absprache mit dem Kinderarzt erfolgen. Wie Sie Ihr Kind beim Zahnen pflanzlich unterstützen können, lesen Sie ab S. 40.



### Wie sollte die Zahnpflege bei Babys aussehen?

Milchzähne sind besonders kariesanfällig, da ihr Zahnschmelz noch nicht vollständig ausgebildet ist. Sie sollten daher regelmäßig mit Wasser gereinigt werden. Anfangs kann das mit einem Fingerling gemacht werden, da sich die Babys an das Putzen der Zähne erst gewöhnen müssen. Die Zähne können auch mit einer kleinen weichen Kinderzahnbürste vorsichtig einmal am Tag gesäubert werden. Wichtig ist, dass die Eltern nicht den Schnuller oder das Besteck des Kindes in den Mund nehmen. So können Bakterien, die für Karies verantwortlich sind, übertragen werden.

Kinderzahnpaste sollte Fluorid enthalten. Ungefähr ab dem zweiten Lebensjahr sollte zweimal täglich geputzt werden. Zu diesem Zeitpunkt sollten Sie Ihr Kind erstmals zum Zahnarzt mitnehmen, damit es sich an die Abläufe dort gewöhnt. Nur dann wird es kooperativ sein, wenn erstmals eine Behandlung notwendig ist. ■



Mehr zum Thema „Kindergesundheit“  
erfahren Sie unter

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)



# Nasentropfen & -sprays

**Ob Schnupfennasen im Winter oder Allergie auslösende Pollen im Frühling – Nasentropfen haben eigentlich immer Saison. Wir haben einige Tipps zur richtigen Handhabung für Sie.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Nasentropfen oder -sprays auf Basis von Meerwasser, Hyaluronsäure oder Kochsalzlösungen dienen zur Befeuchtung und Reinigung der Nasenschleimhaut oder zur Entfernung von Krusten und Borken, wie sie unter anderem nach Nasenoperationen, bei starkem Schnupfen oder Allergien auftreten. Diese können sowohl für Kleinkinder als auch über einen längeren Zeitraum unbedenklich verwendet werden.

Abschwellende Substanzen dürfen nie länger als eine Woche bis maximal 10 Tage angewendet werden, da sich sonst sehr rasch ein Gewöhnungseffekt (beziehungsweise eine Abhängigkeit) einstellt, der das freie Atmen ohne Tropfen erschwert oder gar unmöglich macht.

## Zusätzliche Tipps

- Vor der ersten Anwendung muss sich der Spray „einsprühen“: betätigen Sie die Sprühvorrichtung außerhalb der Nase, bis ein gleichmäßiger Sprühnebel entsteht.
- Bei abschwellenden Nasentropfen nach ein paar Minuten die Nase nochmals putzen und erneut eintröpfeln beziehungsweise einsprühen, so erreicht das Arzneimittel auch tiefer liegende Nasenbereiche.
- Nasentropfen in Treibgasbehältnissen müssen vor Lagertemperaturen über 50°C geschützt werden.
- Jeder Spray darf nur von einem Familienmitglied genutzt werden, um eine Keimübertragung zu vermeiden!



## NASENTROPFEN & -SPRAYS Wissenswertes



## Nasentropfen

- Vor dem Eintropfen schnäuzen.
- Die Pipette ca. einen halben Zentimeter in die Nase einführen, die Nasenschleimhaut möglichst nicht berühren. Pipette im zusammengepressten Zustand aus der Nase entfernen.
- Während des Einträufelns Kopf nach hinten beugen, Oberkörper für 1 bis 2 Minuten nach vorne senken. Heftiges Schnüffeln oder Drehen des Kopfes nach rechts und links begünstigt die Verteilung der Nasentropfen zusätzlich.
- Gelangen dennoch Teile des Arzneimittels in den Rachenraum, so sollten diese ausgespuckt werden.
- Ältere Personen können diese Kopfdrehbewegungen durchaus auch im Sitzen ausführen.
- Die Nasentropfen können, z. B. bei Kindern, auch in Rückenlage angewendet werden. Der Kopf soll dabei etwa 90° nach unten hängen und ebenfalls gedreht werden.
- Bevor die Pipette in das Fläschchen zurückgesteckt wird, muss sie vollständig entleert und abgewaschen werden.

## Nasenspray

- Nach dem Abnehmen der Schutzkappe wird der Adapter in das Nasenloch eingeführt.
- Drücken Sie auf die Sprühvorrichtung, während Sie durch die Nase einatmen. Anschließend wird der Vorgang beim anderen Nasenloch wiederholt.
- Sprühvorrichtung, bevor sie wieder mit der Schutzkappe verschlossen wird, mit einem sauberen Tuch abwischen

# Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL  
IM HEFT**



FOTO: STEPHANIE GOLSER

## und Geld sparen!

*Sie  
sparen  
45%*

gegenüber dem  
Einzelheftkauf

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

Symbolfoto



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Backen im Advent:  
Alte Traditionen,  
Kekse für Groß  
und Klein &  
Lebkuchen-  
geheimnisse.**

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

AP01.12.20

*Ja,*

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

NAME / VORNAME

STRASSE / NR.

PLZ / ORT

TELEFON / E-MAIL

DATUM / UNTERSCHRIFT

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

Falls Marke  
zur Hand, bitte  
frankieren!

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



# Deine Naturheilkunde



40 Heilpflanzen bei Kleinkindern 44 Juckreiz ade



## BUCHTIPP

### Hausmittel – was wirklich hilft

Hausmittel heilen und lindern zuverlässig vielfältige Beschwerden. Sie wirken sanft und ohne Nebenwirkungen. Oft sind sie seit Generationen erprobt und werden für die Anwendung in nahezu jedem Alter empfohlen. Dr. med. Franziska Rubin, bekannte Ärztin aus dem TV und Bestsellerautorin im Bereich populärer Medizinbücher, erklärt in diesem neuen Standardwerk den Umgang mit und die Wirkung von erprobten Hausmitteln – leicht verständlich zur Selbstanwendung.

#### Die besten Hausmittel

2020, Becker Joest Volk Verlag, € 30,80

Dr. Franziska Rubin

ISBN: 978-3-95453-191-2

Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien  
oder unter [www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)

11 2020  
NOVEMBER



Pektin, das auch in Äpfeln enthalten ist, bindet Krankheitserreger im Darm und kleidet die gereizte Darmschleimhaut mit einem Schutzfilm aus.

HEILPFLANZEN FÜR KLEINKINDER

# Wenn's drückt, *zwickelt* und zieht



TEXT VON  
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER  
Apothekerin in Wien

**Haben die Kleinen mit Problemen wie dem Zahnen, Durchfall oder Milchschorf zu kämpfen, möchte man auf schnellem und sanftem Weg die Beschwerden lindern. Pflanzliche Zubereitungen aus Ihrer Apotheke machen das möglich.**

**G**erade bei der Behandlung von Kindern möchten die meisten Eltern sanfte Heilmittel verwenden. Heilpflanzen sind meist sehr gut verträglich, über Jahrhunderte erprobt und unkompliziert in der Anwendung.

### **Zahnen**

Zahnende Babys leiden oft unter geschwollenem Zahnfleisch, die Mundschleimhaut ist gespannt und eventuell entzündet. Um die Beschwerden zu lindern, können pflanzliche Zahnungstropfen oder -gele gute Dienste leisten. Sie enthalten Extrakte oder ätherische Öle von Kamille, Nelke, Salbei und Pfefferminze. Diese Bestandteile wirken beruhigend und kühlend auf das Zahnfleisch, sie schützen vor Entzündungen, wirken wundheilend und betäubend. Die Tropfen oder Gele können leicht mit der Fingerkuppe in das Zahnfleisch des Babys einmassiert werden und so das Durchbrechen der Zähne unterstützen und gegen das Jucken des Zahnfleisches wirken. Neben Beißringen eignen sich beispielsweise auch Veilchenwurzeln. Mehr zu diesem Thema ab S. 34.

### **Kopfgneis und Milchschorf**

Bei beiden Hauterscheinungen handelt es sich um schuppige Bereiche auf dem Kopf von Babys. Die Ursache des Kopfgneis ist eine erhöhte Talgproduktion, die manchmal durch die noch vorhandenen mütterlichen Hormone bedingt ist. Dabei entstehen gelblich-braune Krusten, die jedoch keine Beschwerden verursachen. Beim Milchschorf kommt es hingegen zu Juckreiz und auch nässende Bläschen können entstehen. Der Milchschorf kann außerdem abgesehen von der Kopfhaut auch im Bereich der Stirn und der Wangen auftreten. Da er eine erste Erscheinungsform von Neurodermitis sein kann, sollte in diesem Fall ein Arzt konsultiert werden. Grundsätzlich muss Kopfgneis, da er keine Beschwerden verursacht, nicht behandelt werden und geht, wenn die Talgproduktion sinkt, von selbst zurück. Die Krusten sollten nicht vom Kopf abgekratzt werden. Möchte man die Schuppen trotzdem entfernen, kommen verschiedenen Öle wie Oliven-, Soja-, Mandel- oder Borretschöl jeweils auch in Kombination mit Ringelblumen- oder Rosmarinextrakt zur Anwendung. Die Öle befeuchten →

Öle befeuchten die trockenen Schuppen, anschließend können sie mit einer weichen Babybürste entfernt werden.



**SELBSTGEMACHT****Karottensuppe nach Moro**

Seit 1905 hat sich die Karottensuppe nach Moro bewährt, welche wie die beschriebene Zubereitung (unten) die Stuhlkonsistenz und -frequenz rasch verbessert. Auf Grund der größeren geschmacklichen Beliebtheit empfiehlt die Österreichische Gesellschaft für Phytotherapie folgende Rezeptur:

**Zutaten & Zubereitung**

500 g Karotten, 1 Liter Wasser,  
3 g Salz, 1 TL Butter, 1 EL Zucker

*Die geschälten Karotten werden im Wasser für 1 bis 1,5 Stunden gekocht. Salz, Butter und Zucker zugeben und zu einem Brei verarbeiten. Sie können die Suppe auch in kleine Gläser abfüllen und für ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahren.*

**Bei Babys kommt es häufig zu Blähungen durch eine vermehrte Gasbildung bei der Verdauung oder weil beim Trinken zu viel Luft verschluckt wird. Die so genannte „Wind-salbe“, welche Lorbeer-, Lavendel-, Rosmarin- und Wacholderöl enthält, kann Abhilfe schaffen.**



→ die trockenen Schuppen, welche dann abgelöst werden können. Die zugefügten Extrakte wirken entzündungshemmend und durchblutungsfördernd. Diese Wirkstoffe sind als Öl oder Gel erhältlich und werden auf den Kopf des Kindes aufgetragen. Je nach Produkt sollten sie 10 bis 30 Minuten einwirken. Anschließend können die Schuppen mit einer weichen Babybürste entfernt werden.

**Durchfall**

Durchfall ist ein häufig auftretendes Problem, mit dem oft schon die Kleinsten zu kämpfen haben. Dies hängt vor allem mit dem noch nicht vollständig ausgebildeten Immunsystem zusammen, wodurch Kinder anfälliger für verschiedene Bakterien und Viren sind. Aber auch Umstände wie beispielsweise das Zahnen können Durchfall auslösen. Dabei gehen vermehrt Wasser und Mineralstoffe, die so genannten Elektrolyte, verloren. Daher ist ihre Zufuhr bei Durchfall besonders wichtig, um das Austrocknen des Kindes zu verhindern.

Sind Kinder jünger als zwei Jahre oder kommen weitere Symptome wie Übelkeit, Erbrechen und Fieber hinzu, sollte mit dem Kind ein Arzt aufgesucht werden. Ansonsten kann man sich gut pflanzlicher Helfer bedienen. So kommen



Pektine zur Anwendung, welche beispielsweise in Äpfeln, Bananen oder Karotten enthalten sind. Das Pektin bindet Krankheitserreger im Darm und kleidet die gereizte Darmschleimhaut mit einem Schutzfilm aus. Apfelpektin ist als Saft in Kombination mit Kamillenextrakt in der Apotheke erhältlich. Es ist auch möglich, zu Hause einen Apfel mit Schale zu reiben und braun werden zu lassen oder eine reife Banane zu Brei zu zerquetschen und dem Kind zu geben.

## Blähungen

Bei Babys kommt es häufig zu Blähungen durch eine vermehrte Gasbildung bei der Verdauung oder weil beim Trinken zu viel Luft verschluckt wird. In der Folge können sich die Gase im Bauch des Babys stauen und zu krampfartigen Schmerzen führen. Anzeichen für Blähungen bei Babys sind unter anderem Schreien und Weinen, ein Blähbauch, Verdauungsprobleme wie Verstopfung oder Durchfall, angezogene Beine, ein gekrümmter Körper oder Appetitlosigkeit. Wenn das Baby nach jeder Mahlzeit lange schreit, länger Durchfall, oft Verstopfungen und harten Stuhl hat oder die Nahrungsaufnahme verweigert und nicht zunimmt, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Neben Maßnahmen wie das Baby mit dem Bauch auf den Unterarm zu legen und ihm bequeme Kleidung anzuziehen gibt es einige Pflanzen, die wertvolle Hilfe leisten.

Zur Anwendung kommen dabei Fenchel, Anis, Kümmel und Kamille. Sie wirken krampflösend, entblähend und verdauungsfördernd. Sie werden beispielsweise in Babytees in Kombination verwendet und können meist ab der ersten Lebenswoche Anwendung finden. Kümmel und Kamille werden auch in Form von Zäpfchen bei Blähungen und Bauchkrämpfen verwendet. Weiters kommt die so genannte „Windsalbe“ zur Anwendung, welche Lorbeer-, Lavendel-, Rosmarin- und Wacholderöl enthält. Sie wird mit kreisförmigen Bewegungen im Uhrzeigersinn in den Babybauch einmassiert. ■



Mehr Tipps & Tricks zum Thema

„Heilpflanzen für Kinder“ finden sie unter

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

## DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE Natürliche Helfer

- Die ätherischen Öle von Kamille, Nelke, Salbei und Pfefferminze wirken beruhigend auf das Zahnfleisch.
- Möchte man die Kopfgneis-Schuppen entfernen, kommen verschiedene Öle wie Olivenöl, Soja-, Mandel- oder Borretschöl jeweils auch in Kombination mit Ringelblumen- oder Rosmarinextrakt zur Anwendung.
- Bei Durchfall kommen Pektine zur Anwendung, diese sind beispielsweise in Äpfeln, Bananen oder Karotten enthalten.
- Fenchel (im Bild rechts), Anis, Kümmel und Kamille werden bei Blähungen eingesetzt. Sie wirken krampflösend, verdauungsfördernd und entblähend.



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](http://www.kaufmanns-creme.de)

JUCKREIZ ADE

# Bringen Sie Ihre Haut zum Strahlen



**Die Haut ist neben dem Darm das größte und vielfältigste Organ. Nicht nur äußere Faktoren beeinflussen ihren Zustand, auch die Ernährung spielt eine wesentliche Rolle.**

**G**esunde, glatte Haut ist nicht nur ein Schönheitsideal, sondern auch ein Indiz für einen gesunden Organismus. Sie schützt uns vor Umwelteinflüssen und vor dem Eindringen von Krankheitserregern. Ernährung und Gemütszustand sind wichtige Faktoren, die neben einer guten Hautpflege zu berücksichtigen sind.

## Vorbeugung von innen

Die beste Vorbeugung gegen trockene Haut kommt daher von innen. Trinken Sie reichlich! Am besten Wasser oder ungesüßten Kräutertee (wie zum Beispiel Rooibos). Grünes Gemüse sowie Karotten, Kürbis und Mango sind wahre Hauttonika. Essen Sie täglich eine Handvoll Nüsse – sie enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren, die die Funktionen der Haut unterstützen. Vor allem die Vitamine A, B3, C, E sowie Mineralstoffe und Spurenelemente sind für die Haut von Bedeutung. Ein herzhafter Salat mit Pilzen, Fisch oder Hülsenfrüchte sowie ein Vitalcocktail mit Karotten-, Orangensaft, rotem Paprika und etwas Leinöl sind Medizin von innen.

TEXT VON  
PROF. DR. MED. ANDREA DUNGL-ZAUNER  
Geschäftsleitung Dungal Zentrum in Wien



TEXT VON  
MAG. PHARM. CLAUDIA DUNGL  
Geschäftsleitung Dungal Zentrum in Wien



Grünes Gemüse sowie Karotten und Kürbis sind wahre Hauttonika. Auch die ungesättigten Fettsäuren in Nüssen stärken die Haut.

Der Säureschutzmantel entsteht durch das Zusammenspiel verschiedener körpereigener Substanzen – Talg, Schweiß, Elektrolyte, Harnsäure, Wasser und natürlich der körpereigenen Hautflora. Bei sensibler Haut ist dieses Gleichgewicht

oft gestört – umso wichtiger ist es, darauf zu achten, maximal einmal täglich und nicht zu lange zu duschen. Achten Sie darauf, nur milde, pH-neutrale Duschgele zu verwenden, um ein zusätzliches Austrocknen zu verhindern – denn trockene Haut juckt.

### Erste Hilfe bei Juckreiz

Ganz besonders bei der alternden Haut tritt verstärkt Juckreiz auf. Die Neubildung der Haut erfolgt langsamer, sie verliert mehr Feuchtigkeit und spannt mehr. Feuchtigkeit über Lotionen zuzuführen reicht hier nicht aus, denn ein wesentliches Merkmal alternder Haut ist, dass sie nicht ausreichend Feuchtigkeit speichern kann. Deshalb muss immer auch ausreichend hochwertiges Fett mit Cremen und Körpermilch zugeführt werden. Hier eignen sich ganz besonders nährendes Jojoba-, Argan-, Avocado- oder auch Rizinusöl. Zur richtigen Pflege zählen hochwertige Lipide, wie zum Bei-

spiel Arganöl in Kombination mit Feuchtigkeitsspendern. Sie verringern den transepidermalen Wasserverlust und stärken so die Barrierefunktion der Haut. Dank des hohen Anteils alpha-Tocopherol wird die Zellneuerung, welche ja gerade bei der alternden Haut verlangsamt ist, wieder verbessert. In Kombination mit Feuchthaltefaktoren, wie zum Beispiel Hyaluronsäure, führt dies zu einem glatten und feineren Hautbild, solange die Befeuchtungswirkung anhält. Je mehr natürliche Rohstoffe eingesetzt werden, umso besser.

### Vorbeugung von außen

Bei Juckreiz ist häufig ein Mangel an Gamma-Linolensäure die Ursache. Hier hilft ganz besonders die Einnahme durch Samenöle wie Nachtkerzen-, Borretschsamen- oder auch Schwarzkümmelöl. Letzteres enthält nicht nur die Gamma-Linolensäure sondern auch entzündungshemmendes und antibakteriell wirksames Thymochinon, welches Ekzemen vorbeugen kann.

Besonders in der kalten Jahreszeit braucht Ihre Haut Pflege. Diese sollte aus einer milden Reinigung morgens und abends bestehen, anschließend ist eine reichhaltige Pflege empfehlenswert. Beachten Sie, dass auch das Dekolleté sowie Randzonen an Stirn, Schläfen und Hals miteinbezogen werden. Gönnen Sie sich einmal pro Monat eine wohltuende Kosmetikbehandlung mit hochwertigen und milden Präparaten. Sie werden sehen – sowohl die richtige Pflege als auch die kleine Auszeit bewirken manchmal wahre Wunder! ■

### ZUM SELBERMACHEN

## Johanniskrautölsalbe

Johanniskrautöl wirkt durchblutungsfördernd, entzündungshemmend und macht die Haut unempfindlicher gegenüber Reizungen. Die Salbe kann zwei- bis dreimal täglich auf gereizte Stellen aufgetragen werden.

### Zutaten

45 g Johanniskrautöl, 5 g Bienenwachs

*Das Johanniskrautöl in einem Topf zusammen mit dem Bienenwachs erwärmen. Wenn sich das Wachs verflüssigt hat, Topf von der Wärmequelle nehmen und die Salbe kalt rühren. Wenn sie fest ist, in Tiegel abfüllen.*



# Falten? Dagegen habe ich was!



**WUSSTEN  
SIE SCHON,  
DASS ...**

... ab einem  
Alter von 40 die  
körpereigene  
Hyaluron-  
produktion um  
50 % abnimmt?

**Für immer jung zu bleiben wäre zugegebenermaßen schön. Den natürlichen Alterungsprozess können wir jedoch leider nicht aufhalten. Wie wir altern, bestimmen wir aber zu einem hohen Anteil mit.**

**W**er zeit seines Lebens auf sich achtet und um eine vernünftige Work-Life-Balance bemüht ist, sich ausgewogen ernährt und regelmäßig bewegt, hat schon vieles richtig gemacht. Zugegeben, das ist nicht immer einfach, doch es lohnt sich. Es ist wichtig, anzuerkennen, dass das Leben auch auf der Haut Spuren hinterlässt. Aber das schließt nicht aus, durch konsequente Pflege und das Wissen um das eine oder andere Schönheitsgeheimnis der Zeit „ein Schnippchen zu schlagen“.

Der Wirkstoff, der wahrscheinlich am häufigsten mit Falten in Verbindung gebracht wird, ist die Hyaluronsäure. Wir haben uns für Sie angesehen, was hinter dieser Wunderwaffe für die Schönheit steckt und was es zu beachten gilt.

## **Hyaluronsäure unter der Lupe**

Hyaluronsäure wird grundsätzlich vom Körper selbst gebildet, ist also ein natürlicher Stoff und keine Erfindung der Kosmetikindustrie. Sie kommt unter anderem in den Gelenken vor, die Haut beinhaltet jedoch am meisten davon. Dort erhöht sie durch ihre hohe Wasserspeicherungsfähigkeit den Feuchtigkeitsgehalt. Sie hilft dabei, Collagen zu speichern, und sorgt für mehr Hautelastizität. Leider nimmt die Fähigkeit des Körpers, Hyaluronsäure zu

## **ANWENDUNG LEICHT GEMACHT**

### **STEP 1**

#### **Aufbau der Hautstruktur von innen**

Mehrere Studien zeigen, dass Hyaluronsäure, die in tiefere Hautschichten eindringt, einen nachweisbar befeuchtenden Effekt hat und damit zusätzlich zu einer glatten Haut von innen beiträgt. Besonders bewährt haben sich Tabletten, deren Inhaltsstoffe über die Blutbahn in die tieferen Hautschichten gelangen. Hier finden Zellteilung und -regeneration statt – sie wirken somit genau dort, wo sie am effektivsten sind.

### **STEP 2**

#### **Wirksame Kombination**

Für Spannkraft und Festigkeit des Bindegewebes reicht Hyaluronsäure allein jedoch nicht aus. Hier benötigt die Haut zusätzlich wichtige Strukturelemente wie Collagen für die Spannkraft und Proteoglykane für ein festes Bindegewebe. Fragen Sie daher in der Apotheke nach einer Kombination aus Hyaluron-Tabletten mit genau diesen Strukturelementen und einem hoch konzentrierten Serum mit hoch- und niedermolekularer Hyaluronsäure wie beispielsweise jenem von Dr. Böhm®.

produzieren, im Laufe der Zeit ab. So wird ab einem Alter von 40 Jahren vom Körper nur mehr 50% der ursprünglichen Menge produziert.

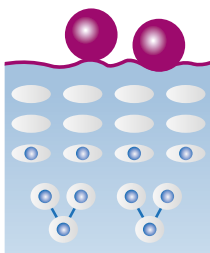
Dieser Rückgang führt zum Feuchtigkeitsverlust der Haut, Falten entstehen. Daher ist es sinnvoll, Hyaluronsäure zuzuführen. Neben ihrem Einsatz in Kosmetikprodukten verwenden Ärzte übrigens Hyaluronsäure auch zum Unterspritzen von Falten oder zur Injektion in Kniegelenke. Da auch die Flüssigkeit in der Augenhöhle (Glaskörper) fast zur Gänze aus Hyaluronsäure besteht, findet sie auch in befeuchtenden Augentropfen Anwendung.

### Hautpflege mit Hyaluronsäure

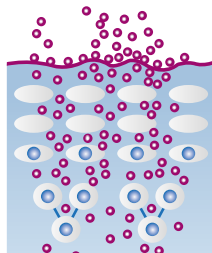
Zur Hautpflege wird Hyaluronsäure in Form von Seren, Cremes oder Lotionen verwendet. Seren ziehen besonders rasch in die Haut ein, Cremes wiederum bestehen aus einer wässrigen und einer öligen Phase, die die Haut geschmeidig halten. Seren überzeugen durch ihren Soforteffekt und sind zur Milderung des Alterungsprozesses daher besonders beliebt. Wichtiges Qualitätskriterium für ein Serum ist, dass sowohl hoch- als auch niedermolekulare Hyaluronsäure enthalten sind.

### Hochmolekular versus niedermolekular

Der Unterschied liegt in der Größe der Moleküle. Hochmolekulare Hyaluronsäure bildet mit ihren größeren Molekülen einen Feuchtigkeitsfilm auf der Haut und bewirkt so einen „Aufpolsterungseffekt“. Die Haut sieht sofort frischer und glatter aus. Niedermolekulare Hyaluronsäure hingegen dringt mit ihren kleinen Molekülen tiefer in die Hautoberfläche ein und sorgt für Geschmeidigkeit.



Hochmolekulare  
Hyaluronsäure



Niedermolekulare  
Hyaluronsäure

Neben dem Gesicht freuen sich auch Hals und Dekolleté über den glättenden Effekt. Zu beachten ist jedoch, dass ein Serum weder die Tages- noch die Nachtcreme ersetzt. Ein bis zwei Tropfen pro Anwendung ziehen rasch ein und hinterlassen kein klebriges Gefühl auf der Haut. —

Dr. Böhm®

## ALLES FÜR MEINE STRAFFE SCHÖNE HAUT



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus  
Österreich.



### Anti-Aging für Haut und Bindegewebe.

Die Natur hat zwar vorgesehen, dass die Haut altert, aber wie, entscheiden wir selbst. Hier setzt das Pflegesystem von Dr. Böhm® bestehend aus Hyaluron Tabletten + Serum an.

Das **Serum** mit hoch- und niedermolekularer Hyaluronsäure **glättet** Linien und Fältchen **sofort**. Die **Tabletten** versorgen die tieferen Hautschichten mit den 3 wichtigsten Strukturelementen von **innen**:

- ✓ **Hyaluronsäure** für eine glatte Haut
- ✓ **Collagen** für die Spannkraft
- ✓ **Proteoglykane** für ein festes Bindegewebe

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

\*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

**SERIE**

ZUM SAMMELN

**HEILPFLANZEN****Beschwerden  
lindern durch die  
Kraft der Natur**

# Quendel

**Quendel gehört zu den wichtigsten Heilpflanzen der heimischen Volksmedizin. Seit Jahrhunderten wird er vor allem wegen schleim- und krampflösender Wirkungen geschätzt. Außerdem regt der Tee die Verdauung an und wirkt etwas entblähend.**

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

**BOTANISCHER STECKBRIEF***(Thymus serpyllum L.)*

Quendel ist ein in Europa und Asien heimischer kleiner Zwergstrauch mit rosavioletten kleinen Blüten. Die kleinen eiförmigen Blätter stehen kreuzgegenständig. Zerreibt man Blüten oder Blätter, riechen diese ausgesprochen aromatisch. Besonders häufig findet man Quendel an sonnigen und sandigen oder felsigen Stellen. Anders als der verwandte Thymian kommt Quendel auch mit tieferen Temperaturen zurecht und kommt deshalb in den Alpen bis ins Hochgebirge vor.

Aufgrund seines aromatischen Duftes wird Quendel schon lange als Gewürz sowie für Kultriten und medizinische Anwendungen verwendet. In der europäischen Volksmedizin galt Quendel lange Zeit als wichtiges Heilmittel in der Frauenheilkunde, als Beruhigungsmittel und als Heilmittel bei Hauterkrankungen. Zumindest seit dem 16. Jahrhundert ist auch die Verwendung als Hustenmittel belegbar.

Wirkstoff des Quendels ist vor allem das aromatisch riechende ätherische Öl. Dieses wirkt in erster Linie schleim- und krampflösend, weshalb sich ein Tee oder ein Hustensirup hervorragend bei verschleimten Atemwegen und leichten krampfhaften Hustenattacken eignen.

Neben dem Tee lässt sich aus Quendel auch ein Badezusatz und ein alkoholisches Einreibemittel herstellen. Diese wirken an der Haut durchblutungsfördernd und bessern Muskelbeschwerden wie Muskelverspannungen oder -kater. Außerdem bewirkt die ebenfalls im Quendel enthaltene Rosmarinsäure entzündungshemmende Effekte, wodurch diese auch leicht schmerzstillend wirken. Quendel gilt als sehr gut verträglich, relevante Nebenwirkungen sind in der üblichen Tagesdosierung nicht zu erwarten.

**REZEPT****Quendeltee**

Eine Tasse Quendeltee bereitet man aus zwei Teelöffeln (1,5 bis 2 g) des getrockneten Quendelkrautes. Dieses wird mit 150 ml kochendem Wasser übergossen, fünf Minuten ziehen gelassen und abfiltriert. Pro Tag können bis zu drei Tassen dieses Tees getrunken werden. Eine alkoholische Quendeleinreibung gewinnt man, indem man 100 g getrocknetes Quendelkraut in einem halben Liter 70-prozentigem Alkohol zwei Wochen ansetzt und anschließend abfiltriert. Für einen Badezusatz werden wiederum 100 g Quendelkraut mit 2 l kochendem Wasser übergossen. 10 Minuten ziehen lassen, nach dem Abfiltrieren noch warm dem Badewasser hinzugeben.







## SELBSTGEMACHT

### Gesunde „Kinder-Kekse“ ohne Zucker

Diese schnellen Kekse kommen ohne Butter, Ei und Kuhmilch aus und schmecken auch Erwachsenen.

#### Zutaten

1 ½ große Äpfel, geschält und geraspelt,  
1 EL Zitronensaft, 120 g getrocknete Marillen  
(ungeschwefelt), 90 ml Hafermilch (alternativ  
Mandel- oder Reismilch), 90 ml Kokosöl,  
270 g Dinkelvollkornmehl, 180 g 5-Korn-  
Mischung oder nur Haferflocken, 1 Prise Salz

1. Geraspelte Äpfel mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Marillen sehr fein hacken und dazugeben. Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Hafermilch und Öl vermischen. Mehl, Flocken, Salz und eventuell Gewürze in eine Schüssel geben. Die Früchte sowie die Milch-Öl-Mischung zügig unterrühren. Der Teig soll eher feucht sein. Sollte er extrem nass sein, kann man noch einen Löffel Mehl zugeben.
3. Mit den Händen kleine Kugeln formen, mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und die Kugeln zu Keksen platt-drücken. Je dünner der Teig, desto knuspriger werden die Kekse. Wer möchte, kann die Kekse noch mit getrockneten Preiselbeeren oder Nüssen garnieren. Kekse ca. 20 Minuten backen.

## HAARPRACHT Zahlen & Fakten



Rund  
**100.000**

Haare befinden sich  
auf unserem Kopf.

**2 bis 6 Jahre**  
lang wächst ein Haar,  
bis es ausfällt. Wir verlieren täglich  
**60 bis 100 Haare.**

Ein Haar wächst zwischen  
**3 Millimetern**  
**und 1 Zentimeter**  
pro Monat.

Besonders im *Winter*  
benötigt unser Haar  
*intensive Pflege.*  
Alkoholhaltige Produkte  
haben eine entfettende  
Wirkung und können die  
Haare zusätzlich aus-  
trocknen und schädigen.





# SOS. trockene Haare!

**Seit Jahrtausenden gelten Haare als Schönheitsmerkmal. Kräftig, glänzend und gesund sollen sie sein. Damit das auch in der kühleren Jahreszeit so bleibt, gilt es ein paar Änderungen in der Pflegeroutine vorzunehmen.**

Jeder Mensch verliert täglich Haare, oft ohne es zu merken. Wie schnell ein einzelnes Haar wächst, ist in erster Linie genetisch bestimmt. Zwischen drei Millimetern und einem Zentimeter pro Monat können es sein. Ankurbeln lässt sich das Haarwachstum leider nicht – auch durch häufigeres Haarschneiden nicht. Der Griff zur Schere sollte trotzdem regelmäßig stattfinden. Durch das Kürzen lässt sich unkontrolliertem Haarbruch, dem so genannten Spliss, effektiv vorbeugen.

Menschliches Haar besteht aus drei Schichten: Ganz innen befinden sich die schwammigen Markzellen. Darüber liegt die Haarrinde. Sie macht bis zu 90 Prozent des ganzen Haares aus und sorgt dafür, dass unsere Haare elastisch und reißfest sind. Die Haarrinde bestimmt zudem, wie dick unser Haar ist, und enthält die Farbpigmente der natürlichen Haarfarbe. Über der Haarrinde liegt die äußerste Schicht, die Schuppenschicht. Ähnlich wie bei einem Tannenzapfen überlagern sich hier unzählige Schuppen, die bei gesundem Haar eine geschlossene Schicht bilden. →



**Der Griff zur Schere sollte regelmäßig stattfinden. Durch das Kürzen lässt sich unkontrolliertem Haarbruch, dem so genannten Spliss, effektiv vorbeugen.**

→ Alle Nährstoffe, die für das Haarwachstum und die Struktur benötigt werden, liefert die Haarwurzel. Sie ist mit dem Haarfollikel in der Kopfhaut verankert.

Die Talgdrüsen der Kopfhaut sorgen dafür, dass das Haar regelmäßig eingefettet und vor dem Austrocknen geschützt wird. Je kühler es jedoch im Freien wird, umso weniger Fett wird von den Talgdrüsen gebildet und abgegeben. Sinkt die Temperatur unter 8 Grad Celsius, stellen die Talgdrüsen die Fettproduktion sogar ganz ein. Die Folge sind nicht nur trockene Haare, sondern auch vermehrte Kopfhautprobleme und Schuppenbildung.

### Auf Wintermodus umstellen

Ähnlich wie Hautpflegeprodukte auf den individuellen Hauttyp und die Jahreszeit abgestimmt werden, sollte dies auch bei Haarpflegeprodukten geschehen. Dies verhindert, dass sich die Schuppenschicht der Haare öffnet und das Haar stumpf, porös und brüchig wirkt. Im Herbst und Winter sollte auf möglichst milde Inhaltsstoffe und rückfettende Substanzen geachtet werden. Gut geeignet sind zum Beispiel Produkte mit Argan-, Macadamianuss-, Aprikosenkern- oder Jojobalöl. Spannt, juckt oder brennt die Kopfhaut, haben sich Produkte mit Urea bewährt. Sie reinigen sanft und reduzieren den Feuchtigkeitsverlust der Kopfhaut. Gleichzeitig wird die Kopfhaut beruhigt und der Juckreiz gemindert. Auch eine Umstellung der Duschroutine kann helfen, Haarprobleme in den Griff zu bekommen.

Bei trockenen Haaren und gereizter Kopfhaut reicht es oft aus, die Haare nur alle zwei bis drei Tage zu waschen. Wer sich damit nicht wohlfühlt, kann ein Trockenshampoo testen. Die Produkte werden auf den Ansatz gesprüht, einmassiert und anschließend ausgebürstet. Ein zusätzliches Plus an Pflege bringen Haarkuren, die einmal pro Woche auf das Haar aufgetragen werden. Dafür eignen sich neben fertigen Produkten viele natürliche Zutaten. So spendet eine Avocado-Olivenöl-Haarmaske Feuchtigkeit und eine Bananen-Mandelöl-Kur schützt vor Spliss (s. Kasten).

Neben den Pflegeprodukten sollten auch die Stylingprodukte mit Beginn der kalten Jahreszeit auf ihre „Wintereignung“ hin überprüft werden. Alkoholhaltige Produkte haben eine entfettende Wirkung und können die Haare zusätzlich austrocknen.

### Schluss mit Schuppen

Hautärzte unterscheiden zwei verschiedene Arten von Schuppen: trockene und fettige Kopfschuppen. Wer in der kalten Jahreszeit zum ersten Mal das Auftreten von Schuppen bei sich bemerkt, leidet vermutlich unter der trockenen Form. Betroffen sind meist Menschen, die zusätzlich unter trockener Haut leiden. Die Kopfhaut bildet hierbei keine Ausnahme. Kommen nun noch tiefe Außentemperaturen, verstärktes Föhnen oder austrocknende Stylingpräparate hinzu, bilden sich schnell feine Schuppen, die sich unschön auf der Kleidung abzeichnen. Abhilfe schafft auch hier oft bereits die Umstellung der Pflegeroutine. Dazu gehört zum Beispiel, die Haare nicht mehr täglich zu waschen, sie an der Luft trocknen zu lassen und Spezialshampoos für trockene →



### SELBSTGEMACHT

## Nährende Haarmasken

Für die Kur wird eine Avocado mit zwei Esslöffeln Olivenöl beziehungsweise eine reife Banane mit zwei bis drei Tropfen Mandelöl vermischt und in die Haare einmassiert. Wer zu fettigem Haar neigt, kann das Pflegeprodukt ausschließlich in den Längen und Spitzen verteilen und den Ansatz aussparen.

# Eucerin®

NEU

UNBEHANDELT

WOCHE 2

WOCHE 8

WOCHE 12



PATENTIERTES  
THIAMIDOL



## MILDERT ALTERSFLECKEN SICHTBAR AB 2 WOCHEN\*

\*Bei regelmäßiger Anwendung. Beispielhafte Darstellung, individuelle Resultate können variieren.

Die Formel mit **Thiamidol®** wirkt am Ursprung der Hyperpigmentierung und ist klinisch erwiesen in der Lage, Altersflecken bei regelmäßiger Anwendung effektiv zu mildern und deren Neuentstehung vorzubeugen.

Der Wirkstoff **Arctiin** stimuliert nachweislich die Kollagenproduktion in der Haut und trägt zur Verbesserung der Hautelastizität bei.

Lang- und kurzkettige Hyaluronsäure polstert selbst tiefe Falten sichtbar auf. Die Haut wirkt ebenmäßiger und ist straffer.

ANTI-AGE XMAS BOX

JETZT MIT GUTSCHEIN  
€ 5,- SPAREN!



[www.eucerin.at](http://www.eucerin.at)



eucerin.pflege



eucerin\_at

➔ und empfindliche Kopfhaut zu verwenden. Ihr Apotheker berät Sie gerne bei der Auswahl geeigneter Produkte. Eine unkomplizierte Soforthilfemaßnahme ist eine nächtliche Ölkur. Dafür werden vor dem Schlafengehen einige wenige Tropfen Oliven- oder Sonnenblumenöl auf der Kopfhaut verteilt. Über Nacht einwirken lassen und am nächsten Morgen Haare mit einem milden Shampoo waschen.

### Schonend trocknen

Am schonendsten für die Haare ist es, sie nach dem Waschen in ein Handtuch einzuschlagen, sanft auszu-drücken und an der Luft trocknen zu lassen. Kräftiges Rubbeln hingegen sollte vermieden werden. Es schadet den Haaren mehr, als dass es zum Trocknungs-prozess beitragen würde. Je nach Haarmenge, -länge, -dicke und -struktur können mitunter mehrere Stunden vergehen, bis das Haar vollständig getrocknet ist. Wenn es einmal schneller gehen muss, kann auf das Haartrocknen per Föhn zurückgegriffen werden. Mit nassem oder noch feuchtem Haar das Haus zu verlassen, ist spätestens bei Temperaturen um den Gefrierpunkt keine Option mehr.

Experten raten, die Temperatur so niedrig wie möglich zu wählen, die Trocknungszeit gering zu halten und auf einen Abstand von mindestens 20 Zentimetern zwischen Trockner und Haar zu achten. Das Auftragen eines Hitzeschutzsprays schützt das Haar zusätzlich vor Feuchtigkeitsverlust und beugt Spliss und Haarbruch vor. ■

Das sanfte Ausdrücken und Trocknen an der Luft ist am schonendsten für die Haare.



## WINTERPFLEGE

# Tipps für gesundes & schönes Haar

**Neben gezielten Pflegemaßnahmen können auch einige allgemeine Maßnahmen helfen, die Haare gesund durch den Winter zu bringen:**

### 1. Innenräume nicht überheizen

Natürlich möchte niemand im Winter frieren, dennoch sollte der Temperaturunterschied zwischen drinnen und draußen nicht zu stark ausfallen. Moderates Heizen hilft, den Feuchtigkeitsverlust von Haar und Kopfhaut möglichst gering zu halten.

### 2. Heißes Wasser vermeiden

Eine warme Dusche oder ein entspannendes Schaumbad gehören für viele Menschen zur kalten Jahreszeit dazu. Im Idealfall sollte die Wassertemperatur dabei aber nicht höher als 38 °Celsius liegen. Zu heißes Wasser irritiert und dehydriert Kopfhaut und Haare.

### 3. Satin oder Seide

Hauben, Hüte und Kapuzen gehören im Winter zu den Standard-Accessoires. Wer eine besonders haarfreundliche Variante wählen möchte, sollte darauf achten, dass das Innenfutter aus Satin oder Seide besteht. Beide Materialien schützen die Haare vor Spliss und Haarbruch durch Reibung.

### 4. „Fliegende Haare“ bändigen

Nicht zu bändigende Haare, die durch die elektrostatische Aufladung von Haube, Schal und Wollpullover in alle Himmelsrichtungen abstehen, können mit antistatischen Pflegeprodukten gebändigt werden. Sie werden in die Haarspitzen eingearbeitet und verhindern „fliegende Haare“ zuverlässig.

### 5. Biotinhaltige Lebensmittel

Besonders wichtig für den Aufbau der Haarstruktur ist das Vitamin Biotin, auch Vitamin B7 oder Vitamin H genannt. Eine ausgewogene Ernährung mit biotinhaltigen Lebensmitteln – zum Beispiel Eigelb, Haferflocken, Walnüsse, ungeschälter Reis – trägt dazu bei, den täglichen Biotinbedarf zu decken und das Haar gesund zu halten.



DER „LETZTE WILLE“

# Vorsorge mit einem Testament

**Rechtliche Vorsorge ist ein wichtiger Beitrag, um Streitigkeiten unter den Hinterbliebenen vorzubeugen.**

**K**aum ein Thema ist so unbeliebt wie die Regelung des Nachlasses. Rund 20 Prozent der Österreicher haben derzeit ein Testament errichtet.<sup>1</sup> Damit liegt das Testament nach Lebensversicherung (52 Prozent), Sparbuch (47 Prozent) und Pensionsvorsorge (42 Prozent) auf Platz vier der Vorsorgemaßnahmen der Österreicher.<sup>2</sup>

„Ein Testament hat vor allem mit Vorsorge zu tun. Dennoch haben sehr viele Menschen Ängste, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Wenn es aber erst einmal gemacht ist, stellt sich meist große Erleichterung ein“, weiß Markus Kaspar, Notar in Wien.

## Ab wann soll man sich dem Thema Erben widmen?

Wenn Vermögenswerte wie Häuser, Wohnungen, Grundstücke vorhanden sind, wenn es minderjährige Kinder gibt, Kinder aus Vorbeziehungen oder wenn Unternehmen im Spiel sind, ist es ratsam, sich dem Thema zu widmen. Das gesetzliche Erbrecht entspricht nur selten dem „letzten Willen“ der verstorbenen Person. Dagegen kann in einem Testament genau festgelegt werden, wie das Erbe aufgeteilt werden soll.

## Fälschungssicher und auffindbar

Erklärtes Ziel der Erbrechtsreform, die am 1. Jänner 2017 in Kraft getreten ist, war es unter anderem, am Computer verfasste oder jemandem diktierte (also fremdhändig verfasste) Testamente fälschungssicher zu machen. „Wer die neuen Formvorschriften missachtet, riskiert die Ungültigkeit der betreffenden letztwilligen Anordnung“, so Notar Kaspar. Besonders wichtig ist auch, dass das Testament im Anlassfall aufgefunden wird. Eine Möglichkeit dazu ist die Hinterlegung bei einem Notar. ■

<sup>1</sup> Umfrage im Auftrag der ÖNK durch Marketagent.com im Juli 2019/ 503 Personen zwischen 14 und 69 Jahren zum Testament

<sup>2</sup> Umfrage im Auftrag der ÖNK durch Marketagent.com im Juli 2018/ 1.500 Personen zwischen 24 und 69 Jahren zum Thema Vorsorge



ERBEN & SCHENKEN

## Den Nachlass so regeln, wie man will

**Wenn jemand ohne Testament stirbt, regelt das Gesetz, wer das Vermögen des Verstorbenen erbt. Doch das gesetzliche Erbrecht entspricht selten dem „letzten Willen“ der verstorbenen Person, weiß Mag. Claudia Marady, Notarin in Gföhl, aus Erfahrung.**



© katsey

Nach dem Gesetz erben die Ehegatten ein Drittel des Vermögens. Das gilt auch für eingetragene Partner. Kinder erben zwei Drittel des Vermögens. Das gilt auch für Adoptiv-Kinder und uneheliche Kinder. Sind Kinder bereits verstorben, bekommen Enkelkinder diesen Anteil am Vermögen. Sind keine Kinder vorhanden, erbt der Ehegatte oder eingetragene Partner zwei Drittel des Vermögens. Ein Drittel bekommen die Eltern. In besonderen Fällen werden auch Verwandte oder Lebensgefährten zu Erben.

## Formvorschriften beachten

Ein Testament ändert die gesetzliche Erb-Regelung. Man kann seinen Nachlass so regeln, wie man will. Was zählt, ist, dass man einen Überblick hat, was es wirklich zu vererben gibt.

Grundsätzlich gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie ein Testament errichtet werden kann: eigenhändig, fremdhändig und in besonderen Gefahrensituationen auch mündlich. Bei jeder Testamentsform sind bestimmte Formvorschriften zu beachten, sonst ist das Testament ungültig.

Eine Notarin oder ein Notar in Ihrer Nähe berät Sie gerne individuell. ■

**Eine erste Rechtsauskunft ist kostenlos. [www.notar.at](http://www.notar.at)  
Eine Information der ÖGIZIN GmbH**



## Schritt 1: Ziel formulieren

Für eine erfolgreiche Zielformulierung hilft Ihnen ein Tool aus dem Projektmanagement: die so genannte „SMART“-Formel (spezifisch, messbar, akzeptiert, realistisch, terminiert).

- **Spezifisch:** Definieren Sie Ihr Ziel ganz konkret. „Ich möchte abnehmen“ wäre zu unkonkret. Besser: „Ich möchte drei Prozent Körperfett verlieren“ oder „ein Kilogramm Muskelmasse aufbauen“.
- **Messbar:** Damit man den Fortschritt sieht, muss ein Ziel anhand bestimmter Kriterien überprüfbar sein. Das kann eine bestimmte Mengenangabe oder der Körperumfang sein. Es muss später objektiv erkennbar sein, ob das Ziel erreicht wurde oder nicht.
- **Akzeptiert:** Das Ziel muss von Ihnen akzeptiert sein. Wenn Sie nicht wirklich hinter dem stehen, was Sie vorhaben, und nur dem Partner oder Chef zuliebe trainieren, werden Sie keinen Erfolg haben.
- **Realistisch:** Es sollte möglich sein, das Ziel zu erreichen. Drei Prozent Körperfett in nur zwei Wochen zu verlieren, wird zum Beispiel nicht funktionieren.
- **Terminiert:** Legen Sie einen bestimmten Zeitraum fest, in dem Sie Ihr Ziel erreichen wollen.

## Schritt 2: Den Ist-Zustand definieren

Messwerte wie Gewicht, Körperfettanteil, Umfang von Oberarm, Brust, Taille, Hüfte und Oberschenkel können helfen, Ihre Fortschritte im Laufe der Trainingswochen festzumachen – und so motiviert zu bleiben. Am besten kontrollieren Sie den Progress alle sechs bis acht Wochen.

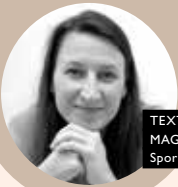
### FÜNF SCHRITTE

# So finden Ihren Spo

## Schritt 3: Richtige Übungen auswählen

Nehmen wir an, Ihr Ziel ist Muskelaufbau, dann empfiehlt sich ein Plan mit komplexen und isolierten Kraftübungen. Wollen Sie mehr Fettabbau, sollten Sie Kraft- und Cardioeinheiten kombinieren. Sie können beispielsweise in jeder Einheit Übungen aus beiden Bereichen mixen oder im Wechsel Kraft- und Ausdauertraining oder HIIT-Workouts (Hochintensives Intervalltraining) absolvieren. Dafür bieten sich auch Zirkeltrainings sehr gut an. Ist Ihr Ziel eine bessere Ausdauer, dann legen Sie für sich die Ausdauervariante fest. Geeignet sind unter anderem Schwimmen, Laufen, Tanzen, Gehen. Die Anzahl der Übungen hängt von Ihrer Zeit und Ihrem Trainingslevel ab. Für Anfänger empfiehlt es sich, mit drei bis fünf Übungen Ihrer Wahl zu beginnen oder 25 Minuten zu trainieren. Fortgeschrittene können sechs bis acht Übungen ausführen oder 45 bis 60 Minuten trainieren.





TEXT VON  
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER  
Sportwissenschaftlerin

Wer nicht gerne läuft, obwohl er dabei wissentlich am meisten Fett verbrennt, bleibt nicht lange motiviert. Sie brauchen eine Aktivität, mit der Sie sich täglich wohlfühlen.

# Sie rt



## KONTAKT

### Haben Sie Fragen?

Mag. Jeannette Edelmüller ist studierte Sportwissenschaftlerin, staatlich geprüfte Heilmasseuseurin, Faszientrainerin, allgemeine Fitnesstrainerin, Aqua Basic Coach und Aqua Nordic Sports Instructor. Sie arbeitet seit 2006 mit Kindern und Erwachsenen zusammen. Wenn Sie Fragen zum Thema haben, können Sie unsere Expertin kontaktieren: [info@bio-training.at](mailto:info@bio-training.at) [www.bio-training.at](http://www.bio-training.at)

**Sie sind motiviert und wollen an Ihrer körperlichen Fitness arbeiten. Damit ist bereits eine gute Basis gelegt – aber ein effektives Training bedarf gewisserhafter Vorbereitung – hier die besten Tipps zum optimalen Training, die Sie an Ihr Ziel bringen. Bevor Sie jedoch loslegen, wählen Sie eine Bewegungsform, die zu Ihnen passt.**



## Schritt 4: Auf die Dosis kommt's an

Kraftausdauertraining steigert Ihre allgemeine Fitness und ist ideal für den Einstieg. Hypertrophietraining baut Muskelmasse auf und Maximalkrafttraining sorgt für einen Kraftzuwachs. Fürs optimale Training müssen Sie auch Gewichte, Sätze, Wiederholungen und Pausen festlegen. Je nach Trainingsfokus wählen Sie zum Start ein Gewicht, mit dem Sie 15 (Kraftausdauer), 8 (Hypertrophie) oder 3 (Maximalkraft) Wiederholungen schaffen. Überschreiten Sie die Obergrenze der empfohlenen Wiederholungen, können Sie locker mehr Leistung bringen. Sie erhöhen das Gewicht und starten erneut bei Ihrer Untergrenze. Wenn Ihnen die letzten zwei bis drei Wiederholungen schwerfallen, haben Sie das richtige Gewicht gewählt.

Je nach Trainingsfokus wählen Sie zum Start ein Gewicht, mit dem Sie 15 (Kraftausdauer), 8 (Hypertrophie) oder 3 (Maximalkraft) Wiederholungen schaffen.

### DIE OPTIMALE DOSIS

#### Kraftausdauertraining

- 3 bis 10 Sätze
- 15 bis 20 Wiederholungen
- 30 bis 60 Sekunden Pausen
- 50 % der Maximalkraft Intensität

#### Hypertrophietraining

- 3 bis 10 Sätze
- 6 bis 12 Wiederholungen
- 60 bis 120 Sekunden Pausen
- 60 bis 80 % Maximalkraft Intensität

#### Maximalkrafttraining

- 3 bis 5 Sätze
- 1 bis 3 Wiederholungen
- 2 bis 6 Minuten Pausen
- 85 bis 95 % Maximalkraft Intensität

## Schritt 5: Beachten Sie die Trainingskomponenten

Unter Trainingskomponenten fallen Koordination, Kraft und Ausdauer. Bevor Sie mit dem Training loslegen, sollten Sie die Trainingskomponenten und ihre Reihenfolge festlegen. Es sollte zuerst die Koordination (Gleichgewichtsübungen) trainiert, dann Kraft und dann mit einem Ausdauerpart abgeschlossen werden. Der Grund, weshalb die Reihenfolge so wesentlich ist, ist die Verletzungsgefahr. Für Koordinationsübungen braucht das Gehirn vollste Aufmerksamkeit und ermüdet dabei auch rasch. Darum ist es ratsam, diese Übungen zu Beginn zu wählen und dann mit Kraft und Ausdauer abzuschließen. Für Trainingsanfänger bietet es sich sogar an, eine eigene Koordinationseinheit einzuplanen und die anderen Komponenten an anderen Trainingstagen zu berücksichtigen. Nach und nach ist später auch eine Mischform des Trainings möglich.



# DAS SCHMERZGEL MIT DER FORTE- FORMEL

Wandern?!  
Wann braucht dein Knie  
eeendlich Pause?



BG-IVVOL 200502

## **Voltadol Forte Schmerzgel**

### **Forte – wirksam**

Stark konzentriert: Schmerzlindernd und entzündungshemmend.

### **Forte – gezielt**

Bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke.

### **Forte – langanhaltend**

Schmerzlinderung für bis zu 12 Stunden.



GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich.

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

Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: Mai 2020.



## BUCHTIPP

## Inspirationen für Ihre Alltagsküche

Jamie Oliver is back – mit neuen, einfachen und köstlichen Rezepten für die Feierabendküche, die Abwechslung in unser Koch-Repertoire bringen. Jamie Oliver zeigt uns neue geniale Ideen, wie wir unsere Lieblingszutaten, die Lebensmittel, die es in wirklich jedem Supermarkt gibt, mal ganz anders zubereiten können. Er präsentiert je 7 machbare, aufregende und köstliche Rezepte und bietet so jede Menge Inspiration, um das eigenen Repertoire zu erweitern. Jedes Rezept kommt mit höchstens 8 Zutaten aus. Die Produkte sollten aus Freilandhaltung, nachhaltigem Anbau und saisonal sowie regional sein, am besten in Bio-Qualität.

**Jamie Oliver**  
**7 Mal anders –**  
**Je 7 Rezeptideen für**  
**deine Lieblingszutaten**  
 2020, DK, € 27,80  
 ISBN: 978-3-8310-4091-9  
 Erhältlich bei Buchaktuell  
 in 1090 Wien oder unter  
[www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)



© Jamie Oliver Enterprises Ltd (2020 7 WAYS), Fotos: Levon Biss/Autorenfotos: Paul Stuart und Matt Russell/dt.Ausgabe Dorling Kindersley Verlag



## REZEPTE

# Ihre Lieblingszutaten 7 Mal anders

Sie glühen für das Kochen? Dann werden Sie unsere Rezepte aus den angesagtesten Kochbüchern des Landes lieben! Egal, ob gegart, gebacken oder frittiert – es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen!



## Einfacher Lachs im Blätterteig Leckerer Spinat, Rotes Pesto & Zitrone

Zutaten für 4 Personen • Fertig in 55 Minuten • Schwierigkeit: mittel

### Zutaten

1 Zwiebel  
Olivenöl  
4 Knoblauchzehen  
500 g Spinat (TK)  
320 g Butter-Blätterteig,  
gekühlt  
4 Lachsfilets (à 130 g)  
aus nachhaltiger Quelle,  
ohne Haut, sorgfältig entgrätet  
2 große Freilandeier  
1 gehäufter EL rotes Pesto  
1 Zitrone

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Die Zwiebel schälen, hacken und in einer großen beschichteten Pfanne mit 1 EL Olivenöl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit der Zwiebel 10 Minuten anschwitzen, bis er weich wird, dabei regelmäßig umrühren. Den Spinat hinzufügen und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Den Deckel abnehmen und den Spinat weitere 5 Minuten garen, bis sämtliche Flüssigkeit verkocht ist. Den Spinat abschmecken. Den Blätterteig entrollen und mit dem Papier auf ein Backblech legen. Den Spinat auf dem Teig verteilen, rundherum einen 5 cm breiten Rand frei lassen. Die Lachsfilets auf den Spinat legen, dazwischen jeweils 1 cm Abstand lassen. Nun die Teigränder mithilfe des Papiers nach oben umschlagen, sodass die Füllung schön eingefasst ist – die Mitte bleibt frei. Die Eier verquirlen, den Teig mit etwas verquirltem Ei bestreichen und das Blech für 15 Minuten in den Ofen schieben (unten). Inzwischen das Pesto unter das restliche verquirlte Ei rühren. Sobald die 15 Minuten vorbei sind, das Blech aus dem Ofen nehmen und die Eiermischung über den Lachs und in die Lücken gießen. Für weitere 15 Minuten zurück in den Ofen schieben, bis der Teig goldbraun und das Ei gestockt ist. In Stücke teilen und mit der in Spalten geschnittenen Zitrone servieren.

| Kalorien | Fett   | GF   | Eiweiß | KH   | Zucker | Salz  | BS    |
|----------|--------|------|--------|------|--------|-------|-------|
| 712 kcal | 46,4 g | 18 g | 37 g   | 36 g | 6,9 g  | 1,3 g | 2,7 g |

# Cremiger Brokkoli-Risotto Gorgonzola, spritzige Zitrone & Petersilienöl

Zutaten für 4 Personen • Fertig in 40 Minuten •  
Schwierigkeit: leicht



## Zutaten

1,5l Bio-Gemüse- oder Hühnerbrühe  
1 Brokkoli (375 g)  
1 Zwiebel  
Olivenöl  
2 Sardellenfilets in Öl aus nachhaltiger Quelle  
300g Risottoreis  
½ Bund glatte Petersilie (15 g)  
1 Zitrone  
natives Olivenöl extra  
60g Gorgonzola

Die Brühe bei schwacher Hitze leicht zum Sieden bringen. Das holzige Ende des Brokkoli-strunks abschneiden, die Röschen abtrennen und in kleine Stücke schneiden, den Strunk fein hacken. Die Zwiebel schälen, fein hacken und mit dem gehackten Brokkolistrunk und 1 EL Olivenöl in einen großen, hohen Topf geben. Bei mittlerer Hitze 10 Minuten anschwitzen, dabei regelmäßig umrühren. Zuerst die Sardellenfilets, dann den Reis unterrühren und 2 Minuten anrösten. Nach und nach die heiße Brühe dazugießen, immer nur eine Kelle auf einmal, und vor jeder weiteren Zugabe rühren, bis der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat – nach 16–18 Minuten ist er gar. Nach der Hälfte der Garzeit die Brokkoliröschen untermengen. Inzwischen die Petersilienblätter in den Mörser zupfen und mit 1 Prise Meersalz zerstoßen. Den Saft einer Zitronenhälfte hineinpressen und 2 EL natives Olivenöl extra untermischen. Einen Großteil des Gorgonzolas in den Topf krümeln, den Saft der anderen Zitronenhälfte dazupressen, gut umrühren und den Risotto sorgfältig abschmecken. Noch eine Extrakelle Brühe unterrühren und den Reis zugedeckt weitere 2 Minuten quellen lassen, so wird er schön cremig. Vor dem Servieren den restlichen Gorgonzola über den Risotto krümeln und alles mit dem Petersilienöl beträufeln.



© Jamie Oliver Enterprises Ltd (2020 7WAYS), Fotos: Levon Biss/Autorenfotos; Paul Stuart und Matt Russell f. d dt. Ausgabe Döring Kindersley Verlag

| Kalorien | Fett   | GF    | Eiweiß | KH     | Zucker | Salz  | BS    |
|----------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|
| 478 kcal | 16,5 g | 4,5 g | 15,8 g | 70,8 g | 4,9 g  | 1,3 g | 5,8 g |

# Exklusive Rabatte & Gewinnspiele für DA-Leser

Um an unseren Gewinnspielen teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem jeweiligen Betreff an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien.

## EVENTS

### 17. KlezMORE Festival Vienna

Das von Friedl Preisl und Roman Britschgi zusammengestellte Programm muss zwar aus naheliegenden Gründen 2020 auf reisende, internationale Künstler verzichten, aber auch die „innerösterreichische“ Variante hat es in sich. Schon die erste Eröffnungsgala mit Steve Gander & Friends und dem Sistas Chor am 7.11. im Porgy & Bess verspricht eine garantierte Sternstunde. Niftys, die schon als Space/Surf-Klezmer beschrieben wurden, sind immer eine innovative Sound-Idee voraus (12.11., Sargfabrik). Mit zwei Abschlussgalas – Troi im Stadtsaal am 21.11. und Vienna Klezmore Orchestra mit Benjy Fox-Rosen am 22.11. im Metropol – klingt das Festival aus. „DA – Deine Apotheke“ verlost 2x2 Karten für Do., 12.11.2020 um 19.30 Uhr, in der Sargfabrik, Goldschlagstraße 169, 1140 Wien [www.klezmore-vienna.at](http://www.klezmore-vienna.at)

### Irina Titova – Queen of Sand

**Mit dem Kennwort „Apotheke“ gibt es für alle DA-Leser –20 % auf den Ticketpreis.\*\***

In ihrer neuen Show reist die „Queen of Sand“ frei nach Jules Vernes Roman „In 80 Bildern um die Welt“. Die Protagonisten aus Sand erleben Abenteuer, besuchen Wahrzeichen und bestaunen Weltwunder. Wir verlosen 2x2 Karten für die atemberaubende und hypnotisierende Reise um den Globus – am 12.12.2020 um 19.30 Uhr in der Minoritenkirche in Wien. Nähere Infos unter: [www.sandart.show](http://www.sandart.show)

Wir verlosen  
**2x2 Tickets\***  
Betreff: „Klezmore“  
Einsendeschluss:  
9.11.2020



Nehmen Sie  
am Gewinnspiel  
teil & gewinnen Sie  
**2x2 Karten\***  
Betreff: „Sand“  
Einsendeschluss:  
30.11.2020

#### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem jeweiligen Betreff an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 9. November 2020 (KlezMORE Festival Vienna) bzw. 30. November 2020 (Irina Titova – Queen of Sand). Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

#### \*\* Buchungsinformation

Buchen können Sie ausschließlich unter [katrin@sandart.show](mailto:katrin@sandart.show). Platzzuteilung erfolgt vor Ort.



## SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE &amp; CO.

So halten Sie  
Ihren kleinen  
Liebling gesundSinnvoll oder  
nur Mode?

**Wenn es draußen kalt und feucht wird, sieht man sie allorts: kleine Mäntelchen für den Hund. Aber ist dies eine reine Modeerscheinung oder verbirgt sich hinter den Accessoires auch ein tatsächlicher Nutzen?**

VON DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO

**NICHT IMMER NOTWENDIG**

Sollten Sie einen Hund mit dichtem Fell und guter Adaptation an die tiefen Temperaturen haben, wie etwa einen Husky oder Malamute, so benötigen diese wahrscheinlich keine Wintergarderobe. Außer im Krankheitsfall, dann spricht einiges dafür.

**Der Unterkühlung vorbeugen**

Fällt Ihnen gelegentlich auf, dass Ihr Hund zittert oder unwillig wird bei kaltem, nassem Wetter? Dann ist es an der Zeit, über einen Regen- und Wetterschutz nachzudenken. Achten Sie auf Anzeichen von Unterkühlung. Möglich wäre es, dass Ihr Hund nicht mehr mitgehen will, manche Tiere drängen wieder nach Hause. Andere wieder beginnen steifer zu laufen, oder aber sie zittern, sobald sie auch nur kurze Zeit stehen.

Vor allem kleine Hunde, Hunde mit chronischen Krankheiten etc. (s.u.) sind gegenüber Kälte sehr anfällig. Für sie ist es schwierig, selbstständig ausreichend Wärme zu generieren. Ein gut sitzender Mantel, der genügend Bewegungsfreiheit bietet und nicht scheuert, schadet keinem Hund. Unterkühlung, Nässe und Kälte sind verantwortlich für viele Erkrankungen von Hunden (zum Beispiel Husten, Blasenentzündung etc.).

## TIPPS VON DER TIERÄRZTIN

**Bei welchen Hunden  
ein Mantel empfohlen wird**

- Nackthunde oder Hunde mit krankheitsbedingtem Haarausfall – sie kühlen in kurzer Zeit stark aus, was Infektionskrankheiten fördert.
- Kleine Hunde (Mini-Rassen wie Prager Rattler, Mini-Chihuahua etc.) haben oft weder Unterwolle noch genügend Fett, um sich selbst gegen Kälte zu schützen.
- Welpen haben oft noch nicht ausreichend schützendes Deckhaar. Sie können bis auf die Haut durchnässen.
- Bei kurzhaarigen Hunderassen und langhaarigen Hunden nach einer Schur.
- Importhunde aus dem Süden sind oft noch nicht auf tiefe Temperaturen vorbereitet.
- Chronisch kranke Hunde benötigen jede Energie, die nur möglich ist. Starkes Frieren durch Unterkühlung oder Nässe kann zu einer Verschlechterung des Allgemeinzustands beitragen.



# Wellness und Genuss über den Dächern von Meran

Das Belvita- und Genießerhotel La Maiena Meran Resort ist eine stilvolle Luxusoase für Verwöhnte. Wie ein Balkon bettet sich der idyllische Ort Marling auf eine Anhöhe und den Gästen liegt die mediterrane Kurstadt Meran zu Füßen.



„DA – Deine Apotheke“ verlost **1x3 Nächte\*** für 2 Personen im DZ im La Maiena Meran Resort



Persönliche Rückzugsoasen und geschmackvolle Wohnelemente sorgen für ein einzigartiges Urlaubsfeeling.

**P**almen, Zypressen und eine beeindruckende Gipfelwelt sind hier kein Widerspruch, sondern vielmehr eine Traumkulisse für Bergwanderer, Radfahrer oder Naturliebhaber. Zwischen farbenfrohen Apfelplantagen und exklusivem Ausblick auf Meran lässt es sich himmlisch wellnessen.

Bequem führt ein Verbindungsgang durch die einzelnen Häuser des Resorts. Ob für Faulenzer, Sauna-Fans oder Schwimmer, der großzügige „Sensa Spa“ begeistert mit

einer Vielzahl an Relax-, Fitness- und Badeattraktionen. Schwerelos im Pool schwimmen und das malerische Südtiroler Panorama genießen: Der Infinity Outdoor Pool (26 Meter!/32 Grad) und der großzügige Indoor Pool machen es möglich. Sensationell ist im „Sensa Spa“ zudem der Saunabereich mit Finnischer Eventsauna und dem größten Nackt-Pool Südtirols. Im familiär geführten La Maiena Meran Resort wird auch an die Kleinsten gedacht: Bei wohligen 33 Grad wellnessen Babys im Warmwasserpool. Baden und Kuscheln heißt es in der Balloon Lounge für Eltern und Kinder.

Persönliche Rückzugsoasen, urbaner Lifestyle und geschmackvolle Wohnelemente sorgen für ein einzigartiges Urlaubsfeeling. Als Mitglied der exklusiven Kooperation der „Genießerhotels“ nehmen Kulinarik und Weinkultur einen besonderen Stellenwert ein. Jüngst wurde im La Maiena Meran Resort das Gourmetrestaurant „GOURMET la fleur“ ganz neu eröffnet. Spitzenkoch Andreas Schwienbacher verleiht dem Feinschmecker-Domizil seine Handschrift. ■

La Maiena Meran Resort  
Familie Waldner  
Nörderstraße 15  
39020 Marling bei Meran, Italien  
Tel: +39 0473/447000  
info@lamaiena.it, [www.lamaiena.it](http://www.lamaiena.it)

#### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „La Maiena“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30. November 2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

## RÄTSEL &amp; QUIZ

# Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

Denksport ist gesund! Versuchen Sie unsere Rätsel zu lösen, haben Sie Spaß, die Lösung zu finden, und helfen Sie ganz nebenbei Ihrem Gedächtnis, fit zu bleiben. Mit ein wenig Glück flattert vielleicht auch bald unser Gewinn zu Ihnen nach Hause.

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | V | I | R | U | S | V | A | M | U | K | I | H | P |
| R | N | N | T | I | G | O | F | S | T | G | M | F | S |
| B | H | F | J | I | U | A | D | N | I | B | H | V | J |
| D | P | E | A | N | T | I | K | Ö | R | P | E | R | F |
| W | O | K | A | F | S | M | F | O | I | K | Ü | P | N |
| J | A | T | U | L | S | G | I | A | S | F | H | S | T |
| C | M | I | K | U | N | D | M | A | I | A | S | G | I |
| H | D | O | I | E | V | J | S | G | K | T | L | T | F |
| X | Q | N | A | N | A | H | B | D | O | N | A | Ä | M |
| A | Z | S | M | Z | F | A | T | K | G | M | D | T | H |
| F | I | K | P | A | C | U | G | O | R | H | U | I | S |
| E | A | E | L | A | C | J | A | U | U | S | P | N | V |
| G | K | T | Ü | P | A | O | V | T | P | K | O | U | U |
| Ä | L | T | A | U | T | G | R | B | P | I | M | M | L |
| U | V | E | M | D | I | V | L | O | E | F | D | M | T |
| C | T | P | A | I | H | Ü | M | F | N | G | S | I | I |
| H | P | E | R | R | E | G | E | R | J | A | P | C | O |
| W | N | P | A | N | D | E | M | I | E | T | U | J | M |
| E | K | T | F | F | O | T | S | K | R | I | W | S | P |

## BUCHSTABENRÄTSEL

## Jetzt haben wir den Buchstabensalat!

Diese zehn Begriffe sind hier versteckt: Wirkstoff •  
Corona • Influenza • Pandemie • Antikörper • Virus •  
Immunität • Erreger • Risikogruppen • Infektionskette

**TIPP:** Prüfen Sie alle Richtungen!

## BILDERRÄTSEL

## Finden Sie die Fehler!

Im unteren Bild haben sich drei Fehler eingeschlichen – haben Sie sie schon entdeckt? ;)





# SUDOKU

## Zahlen auf der Spur

Die Regeln sind einfach: Eine Zahl von 1 bis 9 darf in jedem 3x3-Quadrat und in den Zeilen und Spalten der im Quadrat angeordneten neun 3x3-Quadrate jeweils nur einmal vorkommen.

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

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

### Auflösung

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

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | 2 | 9 | 5 | 1 | 1 | 3 | 6 | 7 |
| 3 | 1 | 5 | 7 | 6 | 8 | 2 | 1 | 9 |
| 7 | 6 | 1 | 2 | 3 | 9 | 8 | 1 | 5 |
| 5 | 9 | 2 | 3 | 1 | 6 | 7 | 8 | 1 |
| 6 | 1 | 7 | 9 | 8 | 5 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | 8 | 3 | 1 | 7 | 2 | 5 | 9 | 6 |
| 9 | 3 | 6 | 1 | 5 | 7 | 1 | 2 | 8 |
| 1 | 5 | 8 | 6 | 2 | 3 | 9 | 7 | 1 |
| 2 | 7 | 1 | 8 | 9 | 1 | 6 | 5 | 3 |

# 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.

# Wir bleiben da. Auch in diesen Zeiten.



**IHRE APOTHEKERINNEN UND APOTHEKER.**

