

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

12 2020

DEZEMBER • GRATIS

PLUS

G'schmackige
Rezepte, tolle
Rätsel, Rabatte
und Gewinne

ES WEIHNACHTET SEHR

Die schönsten
Geschenke aus
Ihrer Apotheke

GESUNDHEIT

Die Suche nach
dem Geheimnis
vom guten Schlaf

NATURHEILKUNDE

Duftende Medizin:
Ätherische Öle
für die Adventzeit

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



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit Oktober erstrahlt unser Magazin „DA – Deine Apotheke“ bereits in neuem Glanz. Und auch auf unserem Online-Portal hat sich einiges getan: Wir haben www.DeineApotheke.at an die neue Farbwelt angepasst, die Schriften sowie das Logo ausgetauscht und mehr:

Die Coupons, die jedem Heft beiliegen, finden Sie nun auch auf www.DeineApotheke.at. So haben Sie unsere exklusiven Rabatt-Gutscheine immer am Handy dabei – zeigen Sie die Coupons einfach bei Ihrem nächsten Einkauf Ihrem Apotheker.

Im Zuge des Redesigns wurde auch die Apotheken-suche verbessert, sodass – aufbauend auf den individuellen Leistungen der Apotheken – gefiltert werden kann. Suchen Sie zum Beispiel eine Apotheke mit Sauerstoff-tankstelle, brauchen Sie nur den passenden Filter zu aktivieren und werden fündig.

Ab sofort hat jede österreichische Apotheke auf www.DeineApotheke.at ihre eigene Landingpage, auf der nicht nur ihre Kontaktdaten stehen, sondern auch wertvolle Zusatzinfos für die Apothekenkunden zu finden sind. Hat die Apotheke gerade geöffnet? Welche Bezahlmöglichkeiten gibt es? Die Apothekenmitarbeiter tragen die wichtigsten Informationen ein und haben die Möglichkeit, ihre Apotheke mit Bildern und Texten zu beschreiben. Der Kunde kann sich vor seinem Besuch also optimal informieren.

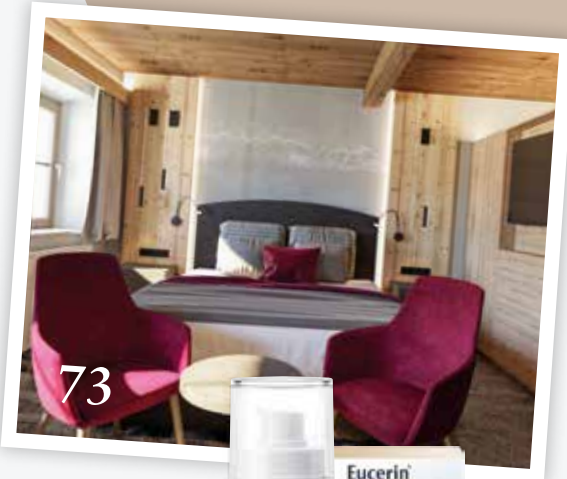
Bleiben Sie gesund und haben Sie viel Spaß beim Lesen der DA – Deine Apotheke.

LANA GRICENKO, BAKK.PHIL.
Online-Redaktion



IHR DEZEMBER

DAS ZAHLT SICH AUS
Gewinnspiele
dieser Ausgabe



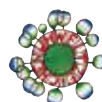
Viele weitere Gewinnspiele
finden Sie auch unter

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. • **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 Grichenko, 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, Tel. 01/402 35 88 – 26, Fax 01/402 35 88 – 543, www.apoverlag.at. • **Fotos** (sofern nicht anders angegeben): shutterstock. • **Druck** Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn. • **Erscheinungsweise** 12 x im Jahr. • **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 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 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 Redaktion übereinstimmen muss. Die 3. Person sing. Masc. ist bei allgemeinen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen und umfasst sowohl die weibliche als auch die männliche Form. Preise ohne Gewähr. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.apoverlag.at > Impressum



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



Deine Apotheke 12 2020

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte Seite 52



CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Heilpflanzen Seite 60



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co. Seite 66



DR. MED.VET. MICHAELA D'ALONZO
Tierärztin



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

08 **Wissenswertes**

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

INSOMNIE

14 **Schlaf aus dem Tritt**

Wie sich Schlafstörungen auswirken:
Dr. Stefan Seidel im Interview

AUSGEBRANNT

20 **Ein Leben auf Sparflamme**

Burn-out-Syndrom ist mehr als eine Modediagnose

25 **Ihr Apothekerschränkchen**

Medizinische Helferleins für den Dezember

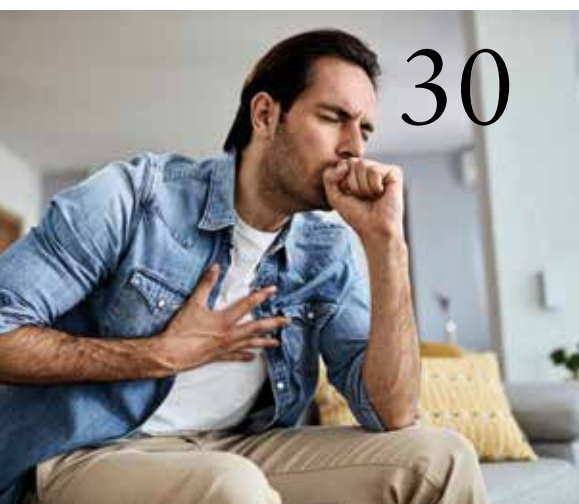
26 **Panorama**

Wenn die Gedanken kreisen ...

SYMPTOME & RISIKEN

30 **Husten oder COVID-19**

Der Hals kratzt, das Fieberthermometer zeigt
erhöhte Temperatur – könnte es COVID-19 sein?



- CORONA-TESTS
- 34 Die Testverfahren im Überblick**
Nasenabstrich, Gurgeln & Co. – die Vor- und Nachteile der jeweiligen Tests
- 37 Mund- und Rachensprays**
Lokale Anwendungen für die Mundhöhle
- 38 Multiple Sklerose**
Krankheit mit 1.000 Gesichtern
- HARNWEGSINFEKTE
- 40 Gar nicht so unkompliziert**
Brennen, Schmerzen & Krämpfe – was wirklich hilft
- FREUDE SCHENKEN
- 44 Die schönsten Geschenke aus Ihrer Apotheke**
Präsente für die ganze Familie
- 48 (k)ein Tabu**
Hilfe bei schlechtem Atem
- 50 Windeldermatitis**
Brennpunkt Baby-Po

Deine Naturheilkunde

- ÄTHERISCHE ÖLE
- 54 Duftende Adventzeit**
Aromatherapie für mehr Wohlbefinden in der kalten Jahreszeit

62



Dein Lifestyle

- KOSMETIK
- 62 Pflege für reife Haut**
So mildern Sie die Zeichen der Zeit ...
- REZEPTE
- 68 Der Morgen danach!**
Das Katerkochbuch
- AUFWÄRMEN
- 70 Bloß kein Kaltstart**
Warum ein richtiges Warm-up wichtig ist!
- 73 Reisegewinnspiel**
Alpin LifeStyle im Hotel DER POSTWIRT
- 74 Rätsel & Quiz**
Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen



Viele spannende Beiträge zum Thema Gesundheit finden Sie auch unter www.DeineApotheke.at

SEEWALD IMMUN-HELDEN

Erhältlich in Ihrer Apotheke

Vitamin C 600
Ester C mit sekundären Pflanzenstoffen

Immun Komplex
Dreifachkomplex
Immunsystem und Zellschutz

Zink 30
Immunsystem und Zellschutz

Tannenwipfel Sirup
Thymian und Spitzwegerich
Atemwege

Zistrosen Mund- und Rachenspray
Atemwege

ZERTIFIZIERTE
SALZBURGER PRODUKTION



SEEWALD
NATÜRLICH.LEBEN

Wir beraten Sie gerne!
T.: +43 (0)662 261970-0
info@seewald-nemroyal.com

SEEWALD WEBSITE JETZT NEU!

Alle Jahre wieder – Weihnachtsstress!

Wer bekommt welches Geschenk? Wann werden die Kekse gebacken? Wo wird die Familie heuer den Weihnachtsabend verbringen, bei welchen Eltern? Welches Weihnachtsmenü wird gekocht? Welche Weihnachtsbesuche stehen an? Fragen über Fragen ... Dann wird oft noch zu Weihnachten zu fett und zu viel gegessen – all das kann ganz schön auf den Magen drücken, bis hin zur Übelkeit. Dann ist es hilfreich, eine Tablette Nr. 6 Kalium sulfuricum nach der anderen im Mund zergehen zu lassen, bis die Beschwerden abklingen. Es bedarf manchmal einer ausgeklügelten Organisation, damit in der Familie niemand zu kurz kommt, alle Verwandten besucht werden usw. Das alles birgt Potenzial für Stress in sich. Ja, Weihnachten hat es in sich! Sehr hilfreich ist es, sich einen Plan zu machen, um aufkommendem Stress entgegenzuwirken. Schlafstörungen und Unruhezustände am Abend sowie die ständige Müdigkeit tagsüber sind die Folge und weit verbreitet.

Zell Calmin

... unsere Antwort auf Stress und Ein- oder Durchschlafprobleme: Zell Calmin ist eine ausgewogene und gewichtete Mischung von Schüssler Salzen, die gezielt in Zeiten hoher nervlicher Anspannung ausgleichend und stabilisierend wirkt und dadurch die Auswirkungen von Stress und Unruhe mildert.

Der Advent und die Weihnachtszeit zählen zu den stressigsten Zeiten im Jahr. Schüssler Salze können gezielt in Zeiten hoher nervlicher Anspannung ausgleichen.

Eine am Abend plagende Unruhe, die auch zu Schlafproblemen führen kann, wird mit Zell Calmin aufgefangen. Können die Betroffenen besser schlafen, dann können sie sich am nächsten Tag auch besser konzentrieren und ruhiger den Anforderungen des Tages gerecht werden. Die ausgleichende Wirkung bei Stress ist in allen Altersstufen zu beobachten, wirkt also genauso bei unruhigen Kindern. Dabei sollten wir auch an die Kinder denken, die dem Christkind entgegenfiebern.

Rundum gesund gepflegt

Gerade in der kalten Jahreszeit ist die Pflege der Haut von großer Bedeutung. Einerseits als Schutz vor den besonderen Temperaturunterschieden zwischen überheiztem Raumklima und der kalten Außenluft, andererseits durch die geänderten Ernährungsgewohnheiten und die Tatsache, dass man im Winter dicke, wärmende Bekleidung trägt, ändert sich der Pflegebedarf der Haut am ganzen Körper doch beträchtlich. Ein besonderes Anliegen unserer Mineralstoffpflege ist es, die natürlichen Hautfunktionen nachhaltig zu unterstützen.

Bei der Pflege mit hoch verdünnten Mineralstoffen ist eine Besonderheit zu beachten: Die mehrmalige Anwendung in Schichten übereinander aufgetragen und einmassiert ist immer dann zu empfehlen, wenn intensive Pflege angezeigt ist.

Gesichtspflege für die ganze Familie

Gesichtscreme Aquarich ist eine feuchtigkeitsspendende Allroundpflege für die ganze Familie, die hoch verdünnte Mineralstoffe enthält. Die Elastizität und Spannkraft der Haut werden gefördert. Feuchtigkeitsspender sind schwarzer Hafer, Papaya und Jojobaöl. Lecithin, Mandelöl, Panthenol und Vitamin E sind weitere pflegende Bestandteile dieser Creme.

Gesichtscreme Repair ist eine Pflegecreme für sensible, zu Rötungen neigende oder rissige Haut. Sie enthält wertvolle pflanzliche Öle wie Borretschöl und Lecithin, welche den natürlichen Repair-Mechanismus der Haut stärken. Olivenbutter, Sheabutter und Jojobaöl unterstützen den Aufbau einer gesunden, gepflegten Gesichtshaut.



„Bei erhöhtem Feuchtigkeitsbedarf oder wenn man von einer anderen Pflege umsteigt, sollte die Gesichtsscreme Aquarich mehrmals übereinander aufgetragen und einmassiert werden.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Seborive – Pflege bei Hautproblemen

Mitesser? Fette Haut? In diesem Fall ist die Pflege mit Seborive eine wunderbare Möglichkeit, das Hautbild zu klären und zu beruhigen. Aloe Vera führt intensive Feuchtigkeit zu und Jojobaöl sorgt für ein gepflegtes Hautbild. Der Fettstoffwechsel der Haut wird auf natürliche Weise reguliert, unterstützt durch die enthaltenen hoch verdünnten Mineralstoffe. Seborive kann auch als Unterlage für ein Make-up eingesetzt werden.

Den Tag mit Dusch'N Fun beginnen

Dieses milde Duschgel eignet sich zur täglichen Dusche und Haarwäsche. Es enthält milde Zuckertenside und hoch verdünnte Mineralstoffe. Weitere pflegende Bestandteile für Haut und Kopfhaut sind Erdnussöl,

Teesamenöl, Pekanussöl sowie ein Extrakt aus Weizenkleie. Dusch'N Fun kann auch von Menschen mit Allergien oder chronischen Hauterkrankungen angewendet werden. Kinder freuen sich über ein mildes Schaumbad. Aufgeschäumt kann man Dusch'N Fun sogar als Rasierschaum verwenden. Ein mildes und natürliches Orangenaroma sorgt für angenehme Frische.

Körperpflege mit Tendiva Körperlotion

Diese Körperlotion enthält alle Mineralstoffe, die eine gesunde Haut braucht. Sie enthält pflegendes Mandelöl, Olivenöl und regenerierendes Copaibaöl sowie Sheabutter und den natürlichen Feuchtigkeitsspender NMF. Tendiva Körperlotion zieht sehr gut ein und ist eine wertvolle Pflege für den ganzen Tag! —

**Qualitätsprodukt
aus Österreich**

WEIHNACHTEN OHNE STRESS



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

**BEI STRESS,
SCHLAFSTÖRUNGEN
& UNRUHE**



IHR DEZEMBER

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



STUDIE

Ist die Immunität nach einer Corona-Infektion ein Mythos?

Eine neue Studie aus Großbritannien nährt Zweifel an einer möglichen dauerhaften Immunität nach einer COVID-19-Infektion. Die Antikörper gegen das Coronavirus hätten in der britischen Bevölkerung im Sommer rasch abgenommen – dies geht aus einer Studie des Imperial College London hervor. Der Schutz nach einer Infektion könnte eventuell nicht von langer Dauer sein. Die Wissenschaftler untersuchten das Niveau der Antikörper in der britischen Bevölkerung nach der ersten Infektionswelle im Frühjahr. Demnach sank die Verbreitung von Antikörpern bei sechs Prozent der Bevölkerung Ende Juni auf nur noch 4,4 Prozent im September. Die Wissenschaftler betonten aber, dass die schnelle Abnahme von Antikörpern nicht zwangsläufig Auswirkungen auf die Wirksamkeit von Corona-Impfstoffkandidaten habe, die sich derzeit in klinischen Studien befinden. Ein guter Impfstoff wirke möglicherweise besser als eine natürliche Immunität.



CHRONOBIOLOGIE

Morgensport senkt Krebsrisiko

Die Störung unseres 24-Stunden-Rhythmus wie beispielsweise durch eine zu spät eingenommene Mahlzeit, bringt den gesamten Körper aus dem Gleichgewicht. Dies kann das Krebsrisiko erhöhen. Mit körperlicher Aktivität lässt sich das Risiko jedoch deutlich senken. Besonders ausgeprägt dürfte dieser positive Effekt sein, wenn man sich in der Früh aufrafft. So konnten Forscher der Abteilung für Epidemiologie der MedUni Wien in Zusammenarbeit mit dem Barcelona Institute for Global Health feststellen, dass der schützende Effekt von Sport auf das Risiko, an Prostata- und Brustkrebs zu erkranken, möglicherweise am stärksten ist, wenn



Sport hält nicht nur fit, sondern senkt auch das Risiko, an Krebs zu erkranken. Die Experten raten zu mindestens eineinhalb Stunden moderater körperlicher Aktivität pro Woche.



Apotheker-Tipp

Die Wirkung von regelmäßigem Sport:

- Vorbeugung Arteriosklerose
- Verbesserung des Lipidprofils
- Fettabbau, Gewichtsreduktion
- Stärkung des Immunsystems
- Blutzuckerstabilisierung
- verbesserte Sauerstoffversorgung
- bessere Stützfunktion durch Muskelkorsett
- Gelenksschutz
- Steigerung der Knorpeldichte
- stimmungsaufhellende Wirkung

die körperliche Betätigung morgens zwischen 8 und 10 Uhr stattfindet.

Die innere Uhr beachten

Entscheidend ist dabei auch der Chronotyp – also die Präferenzen für Schlaf und Aktivität zu einer bestimmten Uhrzeit.

Morgensport (8 bis 10 Uhr) schien besonders gut für die Teilnehmer zu sein, die prinzipiell lieber gegen Abend aktiv sind. „Der Zeitpunkt der körperlichen Aktivität kann sich offensichtlich auf den Sexualhormon- und Melatoninrhythmus auswirken sowie auf den Nährstoffmetabolismus. Das könnte unsere Ergebnisse erklären“, so die Forscher.

Einzigartige Kombination aus Curcumin und Weihrauch



Die erste und einzige mizellierte Kombination aus Curcumin und Weihrauch:

- Hervorragende Aufnahme in den Körper durch patentierte Mizellentechnologie^{*,1,2}
- Vielfältige Einsatzmöglichkeiten, z. B. für gesunde und flexible Gelenke



^{*}Kombination zum Patent eingereicht. ¹Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527.

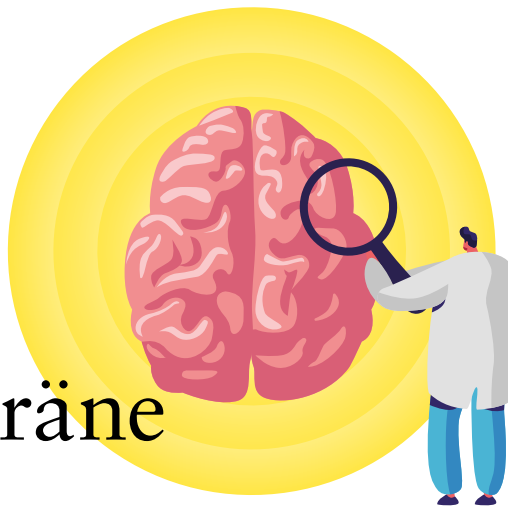
²Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11: 12-16.

curcumin-Loges® plus Boswellia – Nahrungsergänzungsmittel mit Boswellia- und Kurkuma-Extrakt sowie Vitamin D.

Stand: Jänner 2020. Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, info@loges.at, www.loges.at

VITAMIN D

Einfluss auf Migräne



Studien zeigen, dass Migränepatienten oft niedrige Vitamin-D-Spiegel haben.

Eine ägyptische Forschergruppe untersuchte 40 Patienten mit Migräne und ebenso viele gesunde Kontrollprobanden. Neben signifikant niedrigeren Vitamin-D-Serumspiegeln war bei den Migränepatienten die Inzidenz von Auren, Lärm- und Lichtempfindlichkeit, gesteigerte Schmerzempfindlichkeit und Medikamentenresistenz erhöht. Je niedriger der Vitamin-D-Spiegel ausfiel, desto häufiger und heftiger

waren die Migräneattacken und umso länger dauerten sie an.

Kürzere Dauer

Einzelfallstudien lassen vermuten, dass eine Vitamin-D-Supplementierung Frequenz und Dauer von Migränebeschwerden vor und nach der Menopause lindert, wobei Schmerzstärke sowie Begleiterscheinungen wie Aura und Übelkeit unbeeinflusst blieben. Wahrscheinlich spielt auch der Magnesiumspiegel eine Rolle, der zusammen mit Vitamin D erniedrigt ist.

ac

BUCHTIPP

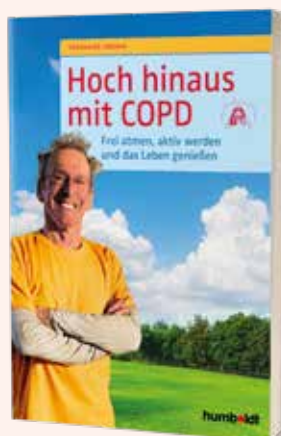
Hoch hinaus mit COPD

An COPD Erkrankte zählen aufgrund vielfältiger Einschränkungen zu den von der COVID-19-Pandemie am stärksten betroffenen Personengruppen. Dennoch ist auch gerade jetzt ein aktiver Umgang mit der Krankheit sinnvoll. Das zeigt der COPD-Aktivist Eberhard Jordan im Buch „Hoch hinaus mit COPD“.

In seinem Buch beschreibt Jordan den Weg vom ersten Aufenthalt auf der Intensivstation 2014 zu einem aktiven Leben, das ihn im Rahmen der myCOPD-Challenge einige Jahre später auf den Stephansdom und 2019 sogar auf den Donauturm steigen ließ. Ein Mutmachbuch für alle, die ein aktives Leben trotz und mit COPD wagen wollen.

Hoch hinaus mit COPD

2020, Eberhard Jordan/Humboldt Verlag, 20,60 Euro, ISBN 978-3-8426-2926-4
Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien oder unter www.buchaktuell.at



DIABETES-ECK

Herzschwäche: Gefährliches Duo

Diabetespatienten erkranken etwa doppelt so häufig an einer Herzinsuffizienz wie Stoffwechselgesunde. Hinzu kommt, dass die Herzinsuffizienz bei Diabetikern oft spät erkannt wird und komplizierter verläuft. Über welche Mechanismen der Diabetes das Risiko für eine Herzschwäche erhöht, ist noch nicht vollständig geklärt. Neuen Erkenntnissen zufolge trägt dazu nicht nur der erhöhte Blutzucker bei, der die Gefäße schädigen kann, sondern auch Immunbotenstoffe sowie Botenstoffe aus dem Fettgewebe und der Leber, die bei Menschen mit Diabetes häufig durch Fetteinlagerungen geschädigt ist. „Gleichzeitig haben zwischen 25 und 40 Prozent der Patienten mit einer Herzinsuffizienz auch einen – oft unerkannten – Diabetes“, so Dr. Ralf Lobmann, vom Klinikum Stuttgart. Liegt eine Herzinsuffizienz vor, sollte auch immer auf einen Diabetes untersucht werden. Diabetes und Herzinsuffizienz dürfen nicht unabhängig voneinander betrachtet werden, sondern als gefährliches Duo.



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Gibt es in der TEM Rituale – und was bedeuten diese?

Seit jeher nutzt der Mensch Rituale als Anker in einer sich ständig verändernden Welt. Rituale, oder anders gesagt Bräuche, finden sich in unserem Alltag wieder und sind Handlungen, die wiederkehren. Sie bringen Ordnung und einen gewissen Rhythmus in unsere Welt und geben dadurch Beständigkeit und Sicherheit. Wir kennen eine Fülle an Ritualen:

- persönliche – etwa der Morgenkaffee oder die kalte Dusche
- familiäre – ein gemeinsames Frühstück, Spieleabende, Sonntagsausflüge
- soziale – Hochzeit, Taufe, Weihnachten, Neujahrswalzer.

Auch in der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) gibt es einige bedeutsame Rituale, die mit Kräutern, Licht, Feuer, Danksagungen, aber auch Heilung und Gesundheit zu tun haben. Pflanzen verstärken stets die Wirkung von Ritualen, ebenso das Licht einer Kerze oder geweihtes Wasser. Das Sammeln von Kräutern nach den Jahreszeiten, das Verabreichen einer bestimmten Arznei oder die Weihnachtstanne als Zeichen des Lichtes sind rituelle Handlungen in der TEM. Das Anzünden von Kerzen und das Aufstellen von Barbarazweigen spendet uns Hoffnung. Räucher-Zeremonien werden oft zur Reinigung eingesetzt. Rituale leiten uns Menschen durch unser Leben und markieren wichtige Stationen. Sie machen die Welt für uns einfacher!

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



Für alle, die MEHR wollen!

Dekristolvit_{D3}

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



Das passiert auf www.DeineApotheke.at

Bleiben Sie am Laufenden! Auf unserer Homepage und 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.



APOTHEKEN-SUCHE

Zusätzliche Suchfilter

Im Zuge einiger Optimierungen wurde auch die Apotheken-Suche auf www.DeineApotheke.at überarbeitet. Nun kann man sich nicht nur schnell und einfach die nächste geöffnete Apotheke anzeigen lassen, sondern auch nach bestimmten Kriterien filtern. Suchen Sie zum Beispiel eine Apotheke mit barrierefreiem Zugang, Parkplätzen oder besonderen Beratungsservices, können Sie die Suche ab sofort ganz einfach anpassen.

SCHON ANGEMELDET?

DA-Newsletter

Mit unserem kostenlosen Newsletter bleiben Sie in Sachen Gesundheit immer auf dem Laufenden. Wir informieren Sie darin jeden Monat über die Top-Stories der neuen Ausgabe von „DA – Deine Apotheke“ und über Neuigkeiten aus der Redaktion. Rufen Sie einfach www.deineapotheke.at/newsletter auf, und melden Sie sich kostenlos und unkompliziert an.

Top-3-Artikel des Monats

- 1 Gedächtnis – Die besten Tipps für einen wachen Geist
- 2 Magen-Darm – Was tun, wenn die Verdauung nicht mitspielt?
- 3 Vitamin D – Risikogruppen und die richtige Dosierung

ONLINE-GEWINNSPIEL

Mitmachen & gewinnen

Die Übungen, Checklisten und Rituale, die Sie in diesem Ratgeber finden, helfen dabei, Gedankenfallen zu erkennen und zu vermeiden. Denn unsere Gedanken beeinflussen unsere Stimmung und unsere Entscheidungen. Sind die negativen Gedanken endlich verbannt, bleibt gleich viel mehr Platz für gute, hilfreiche und kreative Gedanken, die einen weiterbringen und gelassen machen.

Gedanken für den Mülleimer

von Anke Precht

2020, GU Verlag, € 10,30

ISBN: 978-3-8338-7523-6,

Alle Infos zu unserem Gewinnspiel unter:
www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps



DA Deine Gesundheit



14 Insomnie 20 Burn-out 30 Husten & COVID-19 40 Harnwegsinfekte



Mitmachen und
1 von 3 Trays*
von SAMINA
Night gewinnen!



REGENERATION

Schlummern ist gesund

Schlaf ist lebenswichtig, um den Körper zu regenerieren. Berner Neurologen haben herausgefunden, dass es einen Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und Schlaganfällen gibt. Demnach würden Schlafstörungen wie Schlaflosigkeit, zu viel Schlaf und Atemaussetzer das Schlaganfallrisiko erhöhen. Auch die Erholung nach Schlaganfällen werde behindert. Nach Schlaganfällen braucht das Gehirn zudem ausreichend Schlaf, um Nervenzellkontakte neu auszubilden. Generell ist Schlaf für die Verarbeitung von Ereignissen, Reparaturmechanismen und unser Immunsystem wichtig. Mehr zu diesem Thema auf den folgenden Seiten. Zu gewinnen gibt es einen von 3 Trays mit 100% natürlichen Schlafdrinks von SAMINA Night im Wert von € 63,60 (12 Stück). SAMINA Night fördert die Müdigkeit komplett natürlich, aktiviert die Selbstheilungskräfte und regt die Produktion schlaf-optimierender Botenstoffe an. Mit SAMINA Night nächtigen Schläfer nicht nur gut, sondern vor allem regenerativ und gesund.

* Gewinnspielinformation

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

12 2020
DEZEMBER

INSOMNIE

Schlaf aus dem

Wir verbringen ein Drittel unseres Lebens mit ihm. Wenn er fernbleibt, sind wir gereizt oder werden sogar leichter krank – die Rede ist vom Schlaf. Doch wie lange sollte man schlafen und was ist Insomnie? Wir bringen Licht ins Dunkel.



TEXT VON
CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

TIPP Bei leichten bis moderaten Schlafstörungen ist der Einsatz von Baldrian, Melisse, Hopfen – auch in Kombinationspräparaten – sinnvoll.

Tritt

Schlaf erfüllt wichtige Aufgaben für die psychische und physische Regeneration des Menschen. Erholsamer Schlaf stärkt das Immunsystem, sorgt für die Ausschüttung von Wachstumshormonen und dient der Verarbeitung von Erlebnissen. Wie viel Schlaf ein Mensch braucht, lässt sich nicht pauschal beantworten: Während es im Säuglingsalter 14 bis 16 Stunden Schlaf sein können, brauchen Erwachsene rund sieben bis acht, ältere Erwachsene teilweise nur mehr fünf bis sieben Stunden Schlaf.

Tagsüber wird durch das helle Tageslicht die Produktion von Melatonin unterdrückt. Dabei handelt es sich um ein Hormon, das in der Zirbeldrüse – einem

Teil des Zwischenhirns – produziert wird. Der Botenstoff Adenosin sammelt sich tagsüber im Stirnlappen an, bis zum Abend steigt der so genannte Schlafdruck an. Bei Einbruch der Dämmerung wird vermehrt Melatonin ausgeschüttet, wodurch sich bei gleichzeitig hohem Schlafdruck das so genannte Schlafenster öffnet und das Einschlafen möglich wird.

Doch nicht immer läuft das Schlafen so reibungslos ab. Laut einer Studie der MedUni Wien klagen 30 Prozent der Befragten über regelmäßige Einschlafstörungen, 51 Prozent leiden unter einer Durchschlafstörung.

Wie sich Schlafstörungen auswirken ...

Regelmäßig unausgeschlafen zu sein, sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Die Gründe für Schlafmangel sind äußerst vielfältig – er kann zudem akut oder chronisch sein. Ein kurzfristiger, akuter Schlafmangel äußert sich durch einen erhöhten Schlafdruck tagsüber, einer Neigung zum „Sekundenschlaf“ und erhöhter Reizbarkeit. Langfristiger Schlafmangel kann ernste Konsequenzen für unsere Gesundheit haben. Wussten Sie, dass Menschen mit weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht bis zu viermal häufiger an einer Erkältung erkranken? ➔

Beworben
digital & im TV

NATÜRLICH GUT Schlafen^{1,2,3}

- 1⁺ Einschlafen**
Melatonin¹ trägt dazu bei, die Einschlafphase zu verkürzen.
- 2⁺ Durchschlafen**
Zitronenmelisse² hilft einen gesunden Schlaf aufrechtzuerhalten und durchzuschlafen.
- 3⁺ Erholt aufwachen**
Kalifornischer Mohn³ wird auch „Schlafmützchen“ genannt, trägt zur Entspannung bei und fördert die Qualität des natürlichen Schlafs.
Passionsblume³ trägt zu einem erholsamen und ruhigen Schlaf bei.



- + Nur eine Tablette täglich
- + Für Erwachsene ab 18 Jahren

Von Powernaps, Eulen und Lerchen ...

Warum Schlaf so wichtig ist und ob man auch zu viel schlafen kann, hat uns Dr. Stefan Seidel, Facharzt für Neurologie, Leiter des Schlaflabors der Universitätsklinik für Neurologie und europäisch zertifizierter Schlafmediziner an der MedUni Wien, im Interview erzählt.

DA Was genau passiert während des Schlafes in Körper und Gehirn?

DR. STEFAN SEIDEL Während des Schlafes verlangsamen sich die Gehirnströme, die Gehirnaktivität wird gleichmäßiger und langsamer, je tiefer wir schlafen, dem folgt auch eine Verlangsamung der Atemfrequenz und des Herzschlags. Alle möglichen Stoffwechselvorgänge werden heruntergefahren, zum Beispiel schränkt sich die Verdauung deutlich ein. Aber im Gehirn selber tut sich – sowohl im leichten als auch im Tiefschlaf – einiges. Man kann sagen, im Tiefschlaf beginnt sich das Gehirn selber zu reinigen. Über die Gehirnflüssigkeit, aber auch über das Blut, werden Stoffe aus den Nervenzellen abtransportiert, die, wenn sie zu viel werden, langfristig auch Nervenzellen schädigen können. Daher wissen wir auch: Wer langfristig schlecht schläft, hat ein höheres Risiko für neurodegenerative Erkrankungen wie Morbus Alzheimer.

Der Schlaf ist nicht durchgehend ein und dieselbe Schlafphase – es gibt Zyklen, eine Schlafarchitektur. Es gibt dazwischen Phasen, die man



„Man kann sagen, im Tiefschlaf beginnt sich das Gehirn selber zu reinigen.“

DR. STEFAN SEIDEL
FACHARZT FÜR NEUROLOGIE

REM-Schlaf nennt. Hier beschleunigt sich die hirnelektrische Aktivität deutlich, der Herzschlag wird rascher, aber auch unregelmäßiger, ebenso die Atmung. Der Körper ist dann ganz schlaff, und man beginnt zu träumen. Teilweise kann man sich beim REM-Schlaf gegen Ende der Nacht zunehmend auch daran erinnern. Der Gehirnstoffwechsel steigt deutlich an – eigentlich mehr als im Wachzustand. Diese Phase hat einen wesentlichen Einfluss auf unsere Emotionsregulation beziehungsweise unser Lernen von motorischen Inhalten.

DA Ist der Schlaf vor Mitternacht wirklich besonders wichtig?

SEIDEL Das ist ein häufiger „Halbmythos“, salopp formuliert. Ein Teil trifft schon auf die meisten Menschen zu. Das kommt so zustande, dass wir ja einen gewissen Schlaf-Wach-Rhythmus, also Chronotypen, haben. Es kommt drauf an: Ist man eine Eule oder eine Lerche, geht man später oder früher zu Bett? Die meisten legen sich zwischen 22 und 23 Uhr hin. Deswegen ist es so, dass in den ersten 1,5 bis 2 Stunden bei den gesunden Schläfern viel Tiefschlaf passiert. Man darf aber nicht alle Menschen über einen Kamm scheren, weil es unterschiedliche Typen gibt. Wenn man einmal um 2 Uhr in der Früh schlafen geht, erlebt man trotzdem auch Tiefschlaf und hat diese regenerierenden Vorgänge im Gehirn. Diese sind dann vermutlich kürzer, weil es zu einem gewissen Schlafentzug kommt. Das ist eine halbe Binsenwahrheit, die einen wahren Kern hat.

DA Mittagsschläfchen/Powernaps – ja oder nein – und wenn ja, wie lange?

SEIDEL Dazu gibt's gute Studiendaten. Man kann sagen, dass ein Powernap um die 20, 25 vielleicht auch 30 Minuten einmal am Tag ganz gut ist. Sie führen kurz, subjektiv zu einer Erfrischung, man ist wieder wacher und kann sich besser konzentrieren. Das steigert nachweislich auch vorübergehend die Lernfähigkeit. Das gilt jedoch für Gesunde.

Bei Schlafstörungen ist es wichtig, vor allem zu Beginn einer Behand-

lung den Tagschlaf – und damit diese Power naps – sein zu lassen. Auch durch kurze Schläfchen wird der Schlafdruck, der sich tagsüber aufbaut, abgebaut. Bei der Behandlung von Schlafstörungen muss ein hoher Schlafdruck für die Nacht angesammelt werden.

DA Kann man eigentlich auch zu viel schlafen?

SEIDEL Ja, man kann tagsüber zu viel schlafen und sich damit seinen so genannten zirkadianen Rhythmus, also 24-Stunden-Rhythmus, zerstören. Dann hat man in der Nacht zu wenig Schlafdruck und liegt wach.

Das andere sind Schlafstörungen, so genannte Hypersomnien, bei denen Menschen aufgrund von Erkrankungen zu viel schlafen. Diese Menschen schlafen vielleicht 12, 14, 16 Stunden pro Tag. Sie sind krank und können nicht anders. Es gibt auch Menschen, die zu viel und un-

gewollt tagsüber immer wieder einschlafen. Das sind Menschen, die zum Beispiel unter einer seltenen Schlafstörung wie der Narkolepsie leiden. Unter einer erhöhten Tages-schläfrigkeit leiden – je nach Studie zwischen 10 und 20 Prozent der Bevölkerung. Da haben natürlich Menschen, die mit dem Auto fahren oder schwere Maschinen bedienen, ein erhöhtes Risiko, sich und andere zu verletzen. Das ist ein relevantes gesundheitliches Problem. Geht man sehr spät schlafen, kann man nach dem Aufwachen schlaftrunken sein, weil man den Tiefschlaf erst gegen Nachtende konsumiert und aus diesem möglicherweise aufwacht. Diese Schlaftrunkenheit kann unterschiedlich lang dauern.

DA Ab wann spricht man von einer Schlafstörung?

SEIDEL Ganz wichtig ist bei Schlafstörungen die zeitliche Dimension.

„Wenn ein Stressor weg ist oder eine körperliche Erkrankung, die dazu beigetragen hat, ausgeheilt ist, dann verschwinden Schlafstörungen oft auch wieder.“

Definiert wird eine Schlafstörung ab drei Monaten. Da spricht man dann nicht mehr von einer akuten, vorübergehenden, sondern von einer chronischen Schlafstörung – das ist das eine.

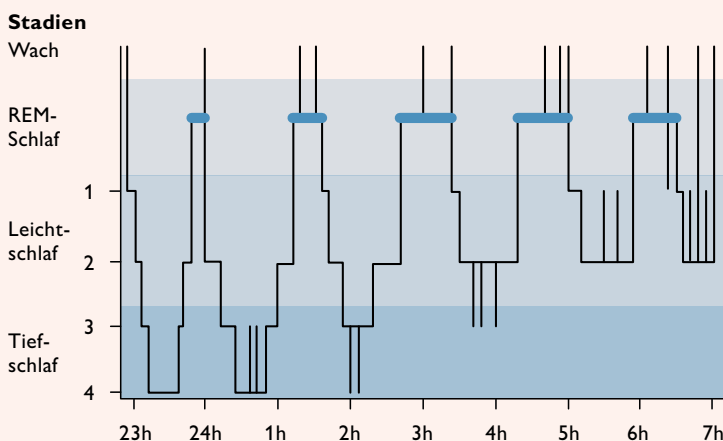
Das andere ist die Art und Weise, wie der Schlaf gestört wird: Probleme beim Ein- und/oder Durchschlafen beziehungsweise ein frühmorgendliches Erwachen müssten regelmäßig. (ungefähr dreimal pro Woche) vorhanden sein.

Ein weiterer Punkt ist die Beeinträchtigung tagsüber. Die kann sich auf mehreren Ebenen abspielen: das Gefühl abgeschlagen und müde zu sein, sich nicht konzentrieren zu können. Aber auch die psychologische Dimension: ist man reizbarer, niedergeschlagener? Da kann sich auch eine Depression ausbilden. Diese Kombination, die ich gerade dargestellt habe, ist dann eine klinisch relevante Schlafstörung. Umgekehrt: Wenn jemand einmal zwei, drei Wochen länger braucht, um einzuschlafen, ist das noch keine Schlafstörung im klinischen Sinn, weswegen man sich Sorgen machen muss. Viele Schlafstörungen remittieren (gehen zurück; Anm. d. Red.) dann einfach auch. Wenn ein Stressor weg ist oder eine körperliche Erkrankung, die dazu beigetragen hat, ausgeheilt ist, dann verschwinden Schlafstörungen oft auch wieder. →

SCHLAFPHASEN

Schlafarchitektur von jungen Erwachsenen

Schlaf wird in Non-REM- und REM-Schlaf (REM = rapid eye movement) eingeteilt. Im Non-REM-Schlaf unterscheidet man Leicht- und Tiefschlaf. Nach dem Einschlafen erreichen wir in rund 15 bis 30 Minuten nach zwei Leichtschlafphasen das erste Mal den Tiefschlaf, nach ca. 90 Minuten tritt der REM-Schlaf ein – damit wird der erste von vier bis fünf Schlafzyklen abgeschlossen.



➔ **DA** *Schlafprobleme sind zum Beispiel in der Menopause häufig. Wie kann man dann gezielt behandeln?*

SEIDEL Bis zur Pubertät gibt es kaum Geschlechterunterschiede beim Schlaf. Dann, im Rahmen des Erwachsenwerdens und speziell in der Menopause ergeben sich Unterschiede zwischen Mann und Frau. Ein häufiger Ansatz ist dann die hormonelle Seite zu bedienen und mit östrogenhaltigen Cremes den Schlaf zu verbessern oder einen Östrogensatz niederschwellig anzubieten.

Ganz wesentlich ist aber auch, immer genau zu erfragen, wo das Problem liegt. Dadurch, dass sich der hormonelle Haushalt bei der Frau verändert, kann im fortgeschrittenen Alter die Häufigkeit der schlafbezogenen Atmungsstörungen zunehmen. Gerade bei Frauen um die 60, 65, 70, die schlaflos sind, sollte man abklären, ob nicht eine so genannte Schlafapnoe vorliegt. Wir wissen, dass sich eine Schlafapnoe bei Frauen häufiger über eine Schlaflosigkeit präsentiert. Da sollte man also genau hinschauen.

Von der Behandlung ist – abgesehen vom Östrogensatz –, wie bei anderen Insomnien auch, die kognitive Verhaltenstherapie die erste Wahl. Oft besteht der Wunsch nach Phytotherapeutika; da haben wir auch eine gewisse Evidenz für verschiedene Pflanzenextrakte. Aber die Verhaltenstherapie ist die erste Wahl.

DA *Gibt es einen Zusammenhang zwischen Schlafstörungen im Erwachsenenalter und der Art, wie Kinder zum Schlaf finden?*

SEIDEL Kindern, die am Anfang wild durcheinanderschlafen, sollte man einen guten Rhythmus geben. Wenn sie einmal schlafen, halte ich persönlich wenig davon, sie schreien zu lassen; weil das die Konditionierung mit sich bringt: Im Bett liegen bedeutet alleine sein. Ein bisschen Unruhigsein ist schon ok, aber wenn

das Kind zu gestresst, zu ängstlich wird, rausnehmen und den Kontakt bieten. Es gibt gewisse prädisponierende Faktoren für Schlafstörungen im späteren Lebensalter. Manchmal findet man bei Jugendlichen Schlafstörungen, bei denen schon die Eltern oder Großeltern betroffen waren.

DA *Wie kontraproduktiv ist blaues Licht von elektrischen Geräten?*

SEIDEL Zunächst muss man erklären, dass das Spektrum des Lichts, das von den Bildschirmen ausgeht, anders zusammengesetzt ist als natürliches Licht. Bildschirme haben besonders hohe Anteile an blauem Licht. Das blaue Licht wird besonders gut wahrgenommen im Auge, durch das so genannte Melanopsin. Das ist ein Eiweißstoff in der Netzhaut, der besonders lichtempfindlich ist. Das Licht wird an die Zirbeldrüse weitergeleitet und die Melatoninproduktion unterdrückt. Ich verschiebe meinen Schlafrhythmus nach hinten, wenn ich lange und intensiv am Abend auf Bildschirme schaue.

DA *Können Medikamente zu Schlafstörungen führen?*

SEIDEL Es gibt eine Reihe von Substanzen, die Tagesmüdigkeit oder

Schlafstörungen als Nebenwirkung haben. Seien es Antidepressiva, Antipsychotika oder Benzodiazepine zur Behandlung von Angststörungen. Mir scheint wichtig zu erwähnen, dass die Betablocker, die ja sehr verbreitet in der Bluthochdruckbehandlung sind, auch Müdigkeit verursachen können. Was die wenigsten wissen: Sie können auch regelmäßige und ausgiebige Alpträume verursachen.

Viele Kombinationspräparate, die bei Bluthochdruck zum Einsatz kommen, beinhalten eine entwässernde Komponente. Diese sollte man nicht am Abend einnehmen, da die Patienten durch den nächtlichen Harnrang auch Durchschlafstörungen bekommen können.

Ein weiterer Punkt sind Steroide: Sie werden vom Körper am stärksten morgens ausgeschüttet. Bei einer Kortisontherapie sollte die Einnahme daher am Morgen erfolgen.

TIPP *Kinder brauchen Sicherheit – Schlafrituale wie eine „Gute Nacht“-Geschichte oder ein -Kuss können helfen, sie zu beruhigen, um besser zu schlafen.*



„Laut einer Studie hat eine optimistische Grundhaltung einen positiven Effekt auf die Schlafqualität.“

DA Woher kommt die Furcht beziehungsweise der Respekt vor Schlafmedikamenten? Machen sie abhängig?

SEIDEL Die Präparate, die am häufigsten eingesetzt werden, sind die Z-Substanzen, wie zum Beispiel der Wirkstoff Zolpidem. Da ist meine persönliche Erfahrung, dass es meistens zu keiner Dosissteigerung kommt, und die Patienten durchaus über lange Zeit ein gutes Ansprechen haben.

Was schon kritisch zu sehen ist, ist, dass diese Substanzen bei älteren Patienten einen Hangover-Effekt produzieren und Nebenwirkungen wie Gangunsicherheit und damit

ein höheres Sturzrisiko hervorrufen können. Aber ich würde nicht dazu raten, diese von heute auf morgen abzusetzen. Vielleicht kann man sie reduzieren; dazu würde ich aber verhaltenstherapeutische Maßnahmen empfehlen: zum Beispiel mehr Licht tagsüber sowie Melatonin am Abend.

DA Welche Alternativen empfehlen Sie, beziehungsweise was kann man selbst tun, um besser zu schlafen?

SEIDEL Wie bereits erwähnt, empfehle ich die kognitive Verhaltenstherapie. Dies ist ein Sammelbegriff an Maßnahmen, bei denen wichtig ist, dass man langfristig dranbleibt. Wenn ich eine Einschlafstörung habe, ist es zum Beispiel wichtig, nach 15 Minuten aus dem Bett aufzustehen, um diese Konditionierung abzubauen, dass man im Bett nicht schlafen kann. Hilfreich sind auch Entspannungstechniken, wie zum Beispiel das Biofeedbacktraining.

Das andere ist die so genannte Schlafrestriktion. Bei Menschen, die nachts wach liegen und deshalb drei Stunden früher schlafen gehen, um sich den Schlaf zu holen, muss ich das Schlafen einschränken, um den Schlafdruck zu erhöhen. Wichtig ist, bei solchen Maßnahmen dranzubleiben. Effekte zeigen sich nach vier bis acht Wochen.

Ein weiterer Punkt sind dysfunktionale Gedanken. Ein Klassiker ist: „Wenn ich heute nicht gut schlafe, dann geht morgen alles schief.“ Da muss man im Gespräch überprüfen, ob diese Gedankengänge zutreffen. Man kann außerdem nicht von jeder Nacht das Gleiche erwarten. Auch damit muss ich versuchen, positiv umzugehen.



TIPP Versuchen Sie spätestens 60 bis 30 Minuten vor der Schlafenszeit keine digitalen Geräte mehr zu nutzen und allgemein die Beleuchtung in den Räumen zu dimmen.

Phytotherapeutika sind sehr beliebt, weil sie als sanft und nebenwirkungsarm gelten und keine Abhängigkeiten produzieren. Das mit den Abhängigkeiten stimmt; Nebenwirkungen können auftreten. Was man empfehlen kann, sind Baldrian, Melisse, Hopfen – oft auch in Kombinationspräparaten. Man kann sie bei leichten bis moderaten Schlafstörungen empfehlen, der subjektive Effekt ist dabei oft größer als der messbare. Abschließend möchte ich noch das Ergebnis unserer repräsentativen Schlafumfrage erwähnen: Diese hat gezeigt, dass eine optimistische Grundhaltung einen positiven Effekt auf die Schlafqualität hat. Menschen, die optimistischer an gewisse Dinge herangehen, haben eine höhere Chance für guten Schlaf.

DA Danke für das Gespräch. ■

BUCHTIPP

Der Schlaf

2020, MANZ Verlag Wien
in Kooperation mit der
MedUni Wien, 23,90 Euro
ISBN 978-3-214-18548-0
Erhältlich bei Buchaktuell
in 1090 Wien oder unter
www.buchaktuell.at





BURN-OUT-SYNDROM

Ausgebrannt: Ein Leben auf *Sparflamme*



TEXT VON
DIPL.-CHEM. MICHAEL VAN DEN HEUVEL
Medizinjournalist

Burn-out ist mehr als eine Modediagnose. Wer beruflich oder privat ständig unter Strom ist, fühlt sich irgendwann ausgebrannt. Auf welche Warnsignale sollte man achten, und welche Hilfen gibt es für Betroffene?

Zehn bis 15 Prozent aller Berufstätigen inklusive aller Mütter und Väter zu Hause sind ausgebrannt: Diese Zahlen kommen vom Österreichischen Bundesverband Burn-out & Gesundheit. Experten rechnen mit einer weitaus höheren Dunkelziffer. Das Burn-out-Syndrom ist aber kein ganz neues Phänomen.

Mehr als 45 Jahre Burn-out-Forschung

Bereits im Jahr 1974 veröffentlichte Herbert J. Freudenberger, ein deutsch-amerikanischer Psychologe und Psychoanalytiker, grundlegende Arbeiten zum Burn-out-Syndrom. Er schilderte Beschwerden von Mitarbeitern im klinischen Bereich, die er als „Ausbrennen“ charakterisierte – daher der Begriff „Burn-out“. Kurz darauf erfasste die amerikanische Sozialpsychologin Christina Maslach weitere charakteristische Beschwerden (mehr dazu unter „Holen Sie sich Hilfe“, s. S. 23).

Anfangs galt Burn-out als Leiden, das besonders oft bei Ärzten, Pflegekräften oder Lehrern auftritt. Jahre später wurden solche Beschwerden zur typischen „Manager-Krankheit“. Heute weiß man, dass Burn-out unabhängig von Beruf oder Privatleben jeden Menschen treffen kann. Nicht jeder erkrankt bei großen Belastungen. Die Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit ist extrem unterschiedlich. ➔

EIN KURZER TEST Sind Sie Burn-out- gefährdet?

Je mehr Sie den folgenden Aussagen zustimmen, umso größer Ihr Burn-out-Risiko. Wichtig: Der Fragebogen ersetzt keine Diagnose und keinen Gang zum Arzt!

- Ich erwarte von mir selbst höhere Leistungen bei meinen Aufgaben als sie Vorgesetzte abverlangen.
- Wenn ich bei meiner Arbeit versage, dann versage ich auch als Mensch.
- Für mich ist es sehr wichtig, dass mich andere Menschen mögen.
- Wenn Dinge schiefgehen, mache ich üblicherweise mich selber dafür verantwortlich.
- Kollegen um Unterstützung zu bitten, ist ein Zeichen von Schwäche.
- Ich habe in letzter Zeit viele Freunde verloren.
- In meiner Beziehung kriselt es.
- Nach der Arbeit oder im Urlaub kann ich mich kaum entspannen.
- Ich fühle mich grundlos oft schlapp und antriebslos.
- Gerade am Morgen kann ich mich kaum aufraffen.



MODELL NACH FREUDENBERGER

Burn-out kommt schleichend

Phase 1: Ehrgeiz und Zwang, sich zu beweisen

Phase 2: verstärkter Ehrgeiz – es werden kaum noch Tätigkeiten delegiert

Phase 3: Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse, etwa einer gesunden Lebensweise oder sozialer Kontakte

Phase 4: Verdrängung von Konflikten im beruflichen und familiären Umfeld

Phase 5: Abstumpfung und weitere Fokussierung auf die Arbeit

Phase 6: erste Probleme im Job oder in der Familie

Phase 7: stärkerer Rückzug vom Partner, der Familie und vom Freundeskreis

Phase 8: zunehmendes Gefühl der Gleichgültigkeit oder Apathie

Phase 9: Depersonalisation, also Selbstentfremdung

Phase 10: innere Leere

Phase 11: depressive Verstimmung oder Depression

Phase 12: völlige Erschöpfung bis hin zum Zusammenbruch

Menschen, die unter dem *Burn-out-Syndrom* leiden sind auch gegenüber anderen Menschen *distanziert* oder *zynisch*. Gleichzeitig führt Burn-out zu einem Gefühl der *inneren Leere*, *Antriebslosigkeit* und *Sinnlosigkeit*.

➔ Obwohl sich die Forschung seit etwa 45 Jahren mit der Thematik befasst, fehlen bis heute allgemeingültige Beschreibungen. Das Burn-out-Syndrom ist vielschichtig und beginnt oft unbemerkt.

Nicht von heute auf morgen

In vielen Fällen kündigt sich Burn-out durch eine Phase mit extremer Energie an. Betroffene wollen – oder müssen – viel erreichen. Mögliche Gründe sind der Wunsch, Karriere zu machen, aber auch die Sorge um den eigenen Arbeitsplatz, beziehungsweise der Wunsch, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen. Viele kla-

gen, ihnen fehle Zeit für alle wichtigen Erledigungen. Gleichzeitig können sich Menschen mit Burn-out in ihrer Freizeit nicht entspannen. Sie verringern soziale Kontakte auf ein Minimum – und Freundschaften gehen in die Brüche.

Früher oder später entwickeln sich die bekannten Symptome: Die Betroffenen leiden an extremer Erschöpfung. Sie fühlen sich mit ihrem Alltag überfordert, sowohl im beruflichen als auch im privaten Bereich. Die Leistungsfähigkeit verringert sich, was gerade im Job zu Problemen führen kann. Sie sind aber auch gegenüber anderen Menschen distanziert oder zynisch. Gleichzeitig führt Burn-out zu einem Gefühl der inneren Leere, Antriebslosigkeit und Sinnlosigkeit. Freudenberg und Kollegen beschrieben die Entwicklung zum Burn-out-Syndrom weitaus detaillierter mit einem Modell aus zwölf Stufen (siehe Kasten links).

Holen Sie sich Hilfe

Bemerken Sie oder Ihre Angehörigen mögliche Hinweise auf ein Burn-out, sollten Sie umgehend medizinische Hilfe holen. Erster Ansprechpartner ist meist der Hausarzt, der Menschen mit Verdacht auf Burn-out in weiterer Folge zum Psychiater oder zum Psychotherapeuten überweist.

Burn-out lässt sich nicht anhand von Laborwerten erkennen. Daher greifen die Behandler auf Fragebögen zurück, wie zum Beispiel dem 1981 von Christine Maslach entwickelten Maslach Burn-out Inventory. Dieser umfasst insgesamt 22 Fragen aus den Bereichen emotionale Erschöpfung, verringerte Leistungsfähigkeit und Selbstentfremdung. Daraus ergibt sich, ob ein Burn-out-Syndrom vorliegt – und wie stark die Beschwerden ausgeprägt sind. ➔

© Beigestellt

A

Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. NINA FUCHS



Nur kein Stress

„Bei erhöhtem Stress und Burn-out-Gefahr rate ich zur Einnahme eines Vitamin-B-Komplexes, da die B-Vitamine die Energieproduktion begünstigen und sowohl am Aufbau als auch an der Regeneration der Nervenzellen beteiligt sind. Bei Stress liegt eindeutig ein erhöhter Bedarf vor. Weiters unterstützend sollte Magnesium eingenommen werden, da es an zahlreichen Energieprozessen beteiligt ist und so den Energiestoffwechsel fördert und ebenso für Nerven und Muskelzellen wichtig ist, auch die entspannende Wirkung tut sehr gut. Trotzdem ist es sehr wichtig, auf Pausen zu achten, um abschalten zu können, und auf genügend Schlaf. Vor allem die Bewegung in der Natur hat eine entspannende Wirkung, ebenso wie Lachen.“



KALLERGEN D®

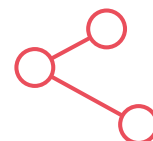
für die Haut

Mit Vitamin D₃
für das Immunsystem*

Zur Stärkung des Immunsystems bei Neurodermitis

- ✓ Synbiotisches Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Darm-Mikrobioms
- ✓ 2 spezifisch ausgewählte und aufeinander abgestimmte Bakterienstämme
- ✓ Vitamin D₃ für das Immunsystem*
- ✓ Für Kinder ab 1 Jahr und Erwachsene

* Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise dienen.



Erhältlich
in Ihrer
Apotheke!

**Bencard
Allergie**

Wir denken weiter.

Bencard Allergie GmbH · Stiftgasse 18/5-6 · 1070 Wien · www.bencard.com

A/921/20-A/11

MEHR WOHLBEFINDEN

3 Apps für Ihre mentale Gesundheit



Pocketcoach – Stress abbauen

Mit Stress und Sorgen umzugehen, ist nicht einfach. Pocketcoach hilft, durch kurze

Konversationen in nur wenigen Minuten pro Tag Stressresistenz und Widerstandsfähigkeit aufzubauen. In Lektionen und Übungen lernen Sie, mit unangenehmen Gefühlen, Sorgen und sogar Panikattacken besser umzugehen. Die ersten Lektionen und viele Übungen sind kostenfrei. Darüber hinaus bietet Pocketcoach Abo-Modelle.



MindDoc

Die MindDoc-App hilft dabei, mehr über Ihre emotionale Gesundheit zu lernen und selbst etwas für Ihr Wohlbefinden zu tun.

Nutzer können Muster in ihren Symptomen und deren Verläufen erkennen und passende Strategien anwenden, um mit Symptomen umzugehen.

- Symptom- und Stimmungstagebuch
- personalisierte Einblicke und Rückmeldungen
- Übungen und Kurse



7Mind

Meditation & Achtsamkeit

Diese Meditations-App ist ein guter Weg, um Meditation und Achtsamkeit zu lernen. Besser

schlafen, Stress abbauen, Entspannung finden, die Konzentration erhöhen. Die Achtsamkeitsübungen sind wissenschaftlich fundiert und helfen Ihnen, im hektischen Alltag entspannter und glücklicher zu leben. Lernen Sie, Ihr Gedankenkarussell anzuhalten und einen gesunden Umgang mit Stress, Sorgen und innerer Unruhe.



*Einatmen. Ausatmen.
30 Minuten täglich kein
Social Media. Kein E-Mail-
Eingang und keine News.
Und vor allem, und das ist
zu Beginn besonders schwer:
kein Kopfkino.*

➔ Überlagerungen mit Depressionen kommen ebenfalls vor. Auch manche körperliche Leiden können zu ähnlichen Beschwerden führen. Deshalb ist anfangs eine gründliche internistische Untersuchung wichtig, um Erkrankungen auszuschließen.

Behandlung

Bestätigt sich das Burn-out-Syndrom als Diagnose, zeigt eine Psychotherapie gute Erfolge. Speziell mit der kognitiven Verhaltenstherapie gelingt es, langjährig erlernte Muster zu durchbrechen. Das geht so: Zu Beginn stellt der Behandler seinem Klienten Grundprinzipien der Methode vor. Wer die Herangehensweise versteht, kann eher in den nächsten Schritten dysfunktionale als schädliche Gedanken erkennen, hinterfragen und eingefahrene Muster durchbrechen. Dann schließt sich eine Umstrukturierung der dysfunktionalen Kognitionen in funktionale Denkweisen an. Sie muss im Alltag stabilisiert werden. Ein Beispiel: Wer bisher darauf bedacht war, mit größtmöglicher Perfektion zu arbeiten, muss lernen, Abstriche zu machen, obwohl sich das erst einmal unangenehm anfühlt. Finden Ärzte gleichzeitig eine Depression, können sie auch Medikamente verordnen. ■



Mehr zum Thema
„Achtsamkeit & Stress“
erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at

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**



Island hat was gegen jeden* Husten!

Durch die innovative Kombination der pflanzlichen Wirkstoffe Thymian und Isländisch Moos wirkt Klosterfrau Thymian Isländisch Moos schleimlösend und reizlindernd und hilft so effektiv bei jedem* Husten! Pflanzlich, alkohol- und zuckerfrei.

* Erkältungshusten.
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren
Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Traditionelles pflanzliches
Arzneimittel, dessen Anwendung im genannten Anwendungsgebiet
ausschließlich auf langjähriger Verwendung beruht.



OptiFibre® für ein gutes Bauchgefühl

Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung und Stress können die Darmflora beeinträchtigen. OptiFibre® ist ein rein pflanzliches Produkt und besteht zu 100% aus löslichen Ballaststoffen. OptiFibre® unterstützt die Darmtätigkeit und den Aufbau der Darmflora langfristig. Auch für Stillende, Schwangere und Kinder ab 3 Jahren geeignet.

www.optifibre.at



Magnesium-Diasporal®

DEPOT Muskeln + Nerven

Eignet sich besonders für alle, die stark gefordert und aktiv sind. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Der Vitamin B-Komplex unterstützt die normale Nervenfunktion und trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Ideal für alle Gestressten. In Apotheken.

www.diasporal.at

1

Annehmen, nicht werten

So klappt's:

Achtsamkeit bedeutet,
im Hier und Jetzt zu sein –
körperlich sowie seelisch.
Zu oft hängen wir mit unseren
Gedanken in der Vergangenheit
fest oder machen uns Sorgen.

Ziel der Achtsamkeit ist,
auf den Moment zu achten,
ohne ihn zu bewerten. Nehmen

Sie einmal ganz bewusst
Geräusche, Gedanken,
Gefühle oder Gerüche wahr.
Achtsamkeitsübungen
können zur Entspannung be-
ziehungsweise für die seelische
Balance hilfreich sein.

Wenn die Gedanken kreisen...

Unseren Alltag spulen wir oft im „Auto-
pilot-Modus“ ab. Wir sind geprägt von
bestimmten Gewohnheiten. Mit ein wenig
Achtsamkeit können wir unsere Denk- und
Verhaltensmuster unter die Lupe nehmen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



TSCHÜSS STRESS!

Achtsamkeit lernen

Der amerikanische Molekularbiologe
Jon Kabat-Zinn entwickelte ein Training, die
Achtsamkeit bewusst zu nutzen:

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction
(Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Wichtig ist:

- Annehmen, was ist: Akzeptanz im Sinne einer annehmenden Haltung
- Offenheit: wenig konkrete Erwartungen an die Achtsamkeitsübungen
- Keine besonderen Absichten: Ergebnisorientierung beiseite lassen
- Nicht urteilen: Beurteilungen bewusst machen und dann verabschieden
- Vertrauen und Geduld: Veränderung geschieht nicht von heute auf morgen
- Loslassen können: Vergangenes bewusst machen und verabschieden

2
ENTDECKEN SIE NEUES
Achtsamkeit kann auch bedeuten,
Routinen zu *durchbrechen*:
Versuchen Sie unvoreingenommen
zu sein, offen für *Überraschungen*
und machen Sie *neue Erfahrungen*.
Tauschen Sie zum Beispiel mit
einem Kollegen Platz oder probieren
Sie einen neuen Weg in die Arbeit.



KÖRPER & GEIST

Hineinspüren

„Meditation ist ein Vorgang der bewussten Beobachtung von Geist und Körper, in der man alle Erfahrungen so, wie sie auftauchen, zulässt“, sagt der Professor für Achtsamkeitsmeditation Kabat-Zinn. Geübt wird dabei die Konzentration auf den Atem, der bewusst und ausschließlich wahrgenommen werden soll. Beim „Body Scan“ wandert die Aufmerksamkeit durch den Körper, statt sich ausschließlich auf den Atem zu konzentrieren. Hier wird die Aufmerksamkeit auf bestimmte Bereiche im Körper gelenkt. Dabei lernt man, unangenehme Empfindungen zuzulassen und zu akzeptieren.



GEHEN

Auf eigenen Füßen stehen

Die Gehmeditation verbindet Bewegung und Achtsamkeit. Die Füße werden ganz bewusst auf den Boden gesetzt und wieder abgerollt. Spüren Sie, wie das Körpergewicht von einem auf den anderen Fuß verlagert wird, wie sich der hintere Fuß vom Boden löst etc. Achten Sie auch auf Ihre Atmung. Für den Sommer: Gehen Sie einmal barfuß über eine Wiese.



DA KOMMT FREUDE AUF Glücksmomente

Halten Sie inne und erinnern Sie sich an einen glücklichen Moment. Halten Sie nach solchen Momenten Ausschau und „sammeln“ Sie sie. Legen Sie sich ein Notizbuch zu und schreiben Sie sich schöne Erlebnisse auf.

7 Keine Angst!

Forscher der Universität Gießen haben beobachtet, dass regelmäßiges achtsames Meditieren bestimmte Gehirnbereiche verändert. Der Mandelkern schrumpft – hier sitzt unser Angstzentrum. Der Hippocampus, der für Gedächtnisfunktionen zuständig ist, wächst dagegen.

Altes Heilwissen neu entdeckt

Schon im Mittelalter waren heilsame Pflanzen nicht aus der Medizin wegzu-
denken. Ihre wertvollen Effekte nützen uns auch heute – ganz besonders wenn
es darum geht, das Immunsystem in der Erkältungszeit zu unterstützen.



Im Mittelalter hatten die Menschen nichts anderes als die Weisheit der Heilkundigen und die Wirkstoffe aus der Natur, um sich gegen Erkrankungen zu wappnen. Selbst herkömmliche Erkältungen und Infekte der Atemwege waren zu dieser Zeit gefährlich und konnten bei geschwächten Personen schwerwiegende Folgen haben. In der kalten Jahreszeit kamen in erster Linie Holunder, Sanddorn, später auch Echinacea (Roter Sonnenhut) und Sternanis zum Einsatz, da diesen Pflanzen seit jeher ein heilsamer Effekt zugesprochen wurde. Was damals schon bekannt war, wird heute durch die moder-



Holunder

(Sambucus nigra)

Bereits seit dem Mittelalter wird Holunder bei Beschwerden der Atemwege verwendet. Die Holunderbeeren enthalten unter anderem Vitamin C und bestimmte Farbstoffe, die eine zellschützende Wirkung entfalten.



Sanddorn

(Hippophae rhamnoides)

Sanddorn wird häufig wegen seines ungewöhnlich hohen Vitamin-C-Gehaltes als „Zitrone des Nordens“ bezeichnet. Er unterstützt das Immunsystem ideal: Die charakteristisch schmeckenden Beeren haben je nach Sorte einen Vitamin-C-Gehalt zwischen 200 und 900 mg pro 100 g Fruchtfleisch – etwa 4-mal so viel wie Zitronen und Orangen.



Roter Sonnenhut

(Echinacea purpurea)

Ist aufgrund seiner Inhaltsstoffe ein ausgezeichneter Begleiter während der Erkältungszeit, um das Immunsystem bei seiner Arbeit zu unterstützen.



Sternanis

(Illicium verum)

Sternanis ist unglaublich vielseitig. Die unterstützende Wirkung für das Immunsystem basiert auf seinem ätherischen Öl, aber auch auf der enthaltenen Shikimisäure. Was viele nicht wissen: Diese ist auch der Ausgangsstoff des bekannten Grippemittels Tamiflu.

ne Wissenschaft bestätigt und ergänzt. Heute ist durch zahlreiche Studien umfassend bewiesen, dass diese Pflanzen besonders positive Effekte auf die Gesundheit haben.

Innovation durch Forschung

Zum ersten Mal gibt es nun ein Präparat auf dem Markt, das alle genannten Heilpflanzen enthält und zusätzlich noch mit immunspezifischen Mikronährstoffen kombiniert: Dr. Böhm® Immun Elixier zum Trinken ist die aktuellste Innovation aus dem Hause Dr. Böhm® und wurde in jahrelanger Forschungsarbeit von führenden Experten entwickelt. Nur ein Getränk täglich (mit wohltuendem Blutorangen-Geschmack) sorgt für eine pflanzliche Stärkung der Abwehrkräfte.

Der tägliche Immun-Booster

Als natürlicher Immun-Booster ist es zur Unterstützung der Abwehrkräfte vor oder während der Erkältungssaison geeignet. Die einzigartige Kombination aus pflanzlichen Inhaltsstoffen sowie speziellen Vitaminen und Mineralstoffen spielt eine wichtige Rolle für ein funktionierendes Immunsystem.

- **Unterstützung durch Pflanzenkraft:** Holunder, Sanddorn, Echinacea und Sternanis leisten einen wertvollen Beitrag zur Unterstützung des Immunsystems.
- **Mikronährstoffe ergänzen die Wirkung optimal:** Zink, Selen, Vitamin D und Vitamin C als wichtiger Beitrag für ein funktionierendes Immunsystem.
- **Zell-Schutz:** Zink, Selen und Vitamin C schützen die Zellen vor oxidativem Stress, dies kann in der Erkältungszeit für den Körper von Vorteil sein.
- **Das zusätzliche Plus:** Melissen-Extrakt und die essenzielle Aminosäure Lysin ergänzen zusätzlich die Kombination. Magnesium leistet einen wohltuenden Beitrag bei Müdigkeit und Erschöpfung. —

**WOHLTUENDES GETRÄNK
FÜR STARKE ABWEHRKRÄFTE**
Dr. Böhm® Immun Elixier Trinkpulver
wird in kaltem oder heißem Wasser
aufgelöst und verwandelt sich damit
in ein wohltuendes Getränk mit ange-
nehmem Blutorange-Geschmack.
Erhältlich ist es exklusiv in der Apotheke.

Dr. Böhm®

IHR TÄGLICHER IMMUN-BOOSTER



Nahrungsergänzungsmittel

Pflanzliche Stärkung der Abwehrkräfte.

Haben Sie heuer einfach keine Lust auf die alljährliche Erkältung? Dann gilt es jetzt, Ihr Immunsystem bestmöglich zu unterstützen. Dr. Böhm® Immun Elixier Trinkpulver bündelt die Kraft jener Heilpflanzen, die seit Jahrhunderten am häufigsten für das Immunsystem eingesetzt werden:

- ✓ Holunder, Echinacea, Sanddorn und Sternanis
- ✓ Ergänzt durch die immunspezifischen Mikronährstoffe: Zink, Selen, Vitamin D und Vitamin C
- ✓ Nur 1 x täglich (frischer Blutorangen-Geschmack)

Qualität aus
Österreich.

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



© Beigestellt

SYMPTOME UND RISIKEN



TEXT VON
MAG. PHARM. DR. ALFRED KLEMENT
Pharmaziejournalist

Husten od COVID-1

Der Hals kratzt, das Fieberthermometer zeigt erhöhte Temperatur an – könnte es COVID-19 sein? Was man über die Symptome der Coronavirus-Infektion weiß, und wie sie von einem „normalen“ Husten abzugrenzen sind.



Vor dem Ausbruch der COVID-19-Pandemie (SARS-CoV-2) gab es zwei dominierende Formen von Atemwegsinfekten: Influenza oder grippler Infekt. Seit März 2020 hält die Corona-Pandemie die Welt in Atem. Wie der Tabelle auf S. 32 zu entnehmen ist, überschneiden sich teilweise die Symptome von COVID-19-Infektionen, einer Erkältung, einer typischen Virusgrippe und teils auch einer allergischen Rhinitis (Heuschnupfen).

So können Fieber und Reizhusten nicht nur bei einer Virusgrippe, sondern auch bei COVID-19-Patienten auftreten. Eine klinische Unterscheidung der genannten Erkrankungen ist selbst für Ärzte oft schwierig.

Feuer im Hals

Unter akuten Halsschmerzen versteht man Beschwerden im Rachenraum, die nicht länger als 14 Tage bestehen. Die Übergänge zwischen einer Entzündung des Rachens, kombinierten Entzündungen von Nasen- und Rachenschleimhaut, Mandelentzündung (Tonsillitis) und der Miteinbeziehung des Kehlkopfs sind fließend. Je nach Lokalisation kann der Betroffene daher neben Halskratzen, Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Trockenheitsgefühl und Brennen auch andere Symptome schildern: etwa Heiserkeit, trockener Husten →



Die natürliche
Hustenhilfe!

Tussimont HUSTENSAFT

Effektiver
Wirkstoffkomplex:

Thymian und Senegawurzel

1 löst effektiv zähen Schleim

2 wirkt krampflösend

3 erleichtert das Abhusten

• Besonders schleimlösend bei Husten und Erkältungen

• Für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren

rein
pflanzlich



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

PHARMONTA
Dr. Fischer GmbH
A-8112 Gratwein-Stratzengel

➔ oder eine laufende Nase. In 50 bis 80 Prozent der Fälle werden Halsinfektionen durch Viren verursacht. Um die akuten Hustensymptome zu lindern und schneller abklingen zu lassen, kommen vor allem Phytotherapeutika wie Efeu, Cineol (Eukalyptusöl), Myrtol, Kapland-Pelargonie, Thymian oder Ambroxol wegen ihrer klinisch bestätigten Wirksamkeit zum Einsatz. Diese Empfehlung bezieht sich auf den akuten Husten, wie er im Rahmen von Erkältungskrankheiten häufig auftritt.

Möglicherweise COVID-19 ...

Während ein Fließschnupfen in den meisten Fällen kein Grund zur Sorge ist, sollte ein Krankheitsbeginn mit Husten und Halsschmerzen – vielleicht auch noch in Kombination mit Fieber – Grund sein, beim Hausarzt oder der Gesundheitshotline 1450 anzurufen. Das untrüglichste Symptom ist der Geruchs- und Geschmacksverlust, der nur bei COVID-19 auftritt. Wenn dieses Symptom fehlt, heißt das jedoch nicht, dass der Betroffene nicht an Corona erkrankt sein kann.



Vergleich der typischen Symptome von
COVID-19, Erkältung, Influenza und Allergie
(Abweichungen im Einzelfall sind möglich)

Symptom	COVID-19	Erkältung	Influenza	Allergie
Fieber	häufig	selten	häufig	–
produktiver Husten	selten	manchmal	selten	selten
Reizhusten	häufig	manchmal	selten	selten
Atemnot	häufig	–	–	häufig
Niesen	–	häufig	–	häufig
Schnupfen	selten	häufig	manchmal	häufig
Kopfschmerzen	manchmal	manchmal	häufig	selten
Halsschmerzen	manchmal	häufig	manchmal	selten
Gliederschmerzen	selten	häufig	häufig	–
Abgeschlagenheit	manchmal	selten	manchmal	manchmal
juckende Augen	–	–	–	häufig
Durchfall	manchmal	–	–	–
Geruchs-, Geschmacksstörungen	häufig	–	–	–



Bei einem Krankheitsbeginn mit Husten und Halsschmerzen, vielleicht noch in Kombination mit Fieber, sollte die Gesundheits-hotline 1450 angerufen werden.

COVID-19

Welche Risikofaktoren gibt es?

Das namhafte Robert-Koch-Institut (RKI) in Deutschland hat Risikofaktoren für schwere COVID-19-Verläufe definiert. Das Risiko steigt zusätzlich, wenn mehrere der angegebenen Faktoren zutreffen:

- Alter über 50 Jahre (eingeschränkte Immunantwort)
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Diabetes
- Erkrankungen des Atemsystems
- Nierenerkrankungen
- onkologische Erkrankungen
- Adipositas
- Rauchen
- Immunsuppression

... und das Risiko einer Pneumonie

Zu den Symptomen einer Lungenentzündung (Pneumonie) zählen allgemeines Krankheitsgefühl, akuter Husten, Fieber und Atemnot. In ein bis zwei Drittel aller Fälle wird sie durch Pneumokokken verursacht. Eine Impfung könnte die Erkrankung verhindern. Sie wird vor allem Erwachsenen ab dem 60. Lebensjahr empfohlen. Noch bis 31. März 2021 wird die Pneumokokken-Impfung bundesweit vergünstigt angeboten.

Eine durch SARS-CoV-2 bedingte Pneumonie beginnt meist schleichend. Entzündet sind dabei nicht die Lungenbläschen, sondern der Zwischenzellraum. Dieser wird durch die Entzündung vermehrt durchblutet, und es bilden sich Flüssigkeitsansammlungen. Diese stören den Gasaustausch, der Patient wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt, die Atmung ist stark beeinträchtigt. Bei schweren Verläufen berichten die Betroffenen über massive Luftnot – eine stationäre Behandlung ist dann unumgänglich. ■

IHR PLATZ ZUM ATMEN



atemwege.at

Die Informationsplattform für Atemwegserkrankungen



AT-4126, 11/20

Sponsored by AstraZeneca 

COVID-19

Die Testverfahren im Überblick

Nasenabstrich, Gurgeln & Co. – die Auswahl an Corona-Tests ist mittlerweile unübersichtlich geworden. Worin liegen die jeweiligen Vor- und Nachteile der Testverfahren?

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Die Infektionszahlen sind sowohl in Österreich als auch weltweit in den letzten Wochen weiter angestiegen. Testen ist ein essenzieller Bestandteil der Pandemiekontrolle. Doch welche Tests gibt es, und wie zuverlässig sind sie?

Das wichtigste Kriterium für jeden medizinischen Test ist natürlich die Verlässlichkeit. Es gibt zwei Parameter dafür. Einerseits die Spezifität: Sie gibt Auskunft darüber, ob alle gesund getesteten Menschen auch als Gesunde erkannt werden. Andererseits die Sensitivität: Sie zeigt an, ob alle getesteten Kranken auch als krank erkannt werden.

Die Zuverlässigkeit der Tests hängt jedoch nicht nur von den Verfahren selbst ab, sondern auch von der Qualität der entnommenen Probe. Auch der Zeitpunkt der Entnahme spielt eine Rolle. Da kein Test hundertprozentig sicher ist, muss das Testergebnis in seinem Kontext medizinisch interpretiert werden. ■

PCR-Test – Abstrich

PCR-Tests (Polymerasekettenreaktion) dienen dem Nachweis einer aktuellen COVID-19-Virusinfektion. Der Test beurteilt also den Ist-Zustand.

Anwendung: Der Tupfer wird 10 bis 15 Sekunden lang sanft entlang der Schleimhaut des Nasenrachens gedreht.

Vorteil: Diese Methode gilt als der Goldstandard und als verlässlichstes Verfahren.

Nachteil: Die Auswertung ist recht kompliziert, es braucht teure Geräte, Fachpersonal und Zeit. Der PCR-Test erfasst „nur“ einen Ist-Stand, daher kann er innerhalb weniger Tage unterschiedliche Ergebnisse bringen.

Genauigkeit: Spezifität >99 Prozent, Sensitivität zwischen 95 und 100 Prozent



PCR-Test – Gurgeltest

Auch beim Gurgeltest handelt es sich um einen PCR-Test. Er wurde von Univ. Prof. Dr. Manuela Födinger, Laborleiterin im Kaiser-Franz-Josef-Spital in Wien, entwickelt.

Anwendung: Ein kleines Fläschchen mit Kochsalzlösung wird 60 Sekunden lang gegurgelt, die Flüssigkeit wird dann in ein Teströhrchen gespuckt. Idealerweise sollte die Durchführung morgens erfolgen, da hier die Viruslast im Mundraum am höchsten ist.

Vorteil: Für die Entnahme ist kein geschultes Personal notwendig, jeder kann den Test selbst durchführen. Die Auswertung dieser Gurgelösungen erfolgt gleich wie bei allen anderen PCR-Tests. Derzeit wird an einem Lutschtest gearbeitet – vor allem für Kleinkinder, die noch nicht gurgeln können.

Nachteil: Beim Gurgeln können Tröpfchen und Aerosole entweichen. Weitere Anwesende sollten eine FFP2-Maske sowie einen Augenschutz tragen. Der Raum sollte nach dem Gurgeln gut gelüftet werden.

Genauigkeit: Bei korrekter Test-Durchführung mit jener von Rachenabstrichen vergleichbar.



schülke →

Stark gegen Viren.
Sanft zur Haut.

Hände-Desinfektion + Pflege

- Corona- und Influenza-Virus**
wirksam in 15 Sekunden
- Effektiv gegen**
Bakterien, Pilze, Viren
- Für die ganze**
Familie
- Extra pflegend mit**
Dexpanthenol

Premium-Händedesinfektion aus Ihrer Apotheke!



Antikörpertest

Anwendung: Anders als der PCR- wird der Antikörpertest mittels Blutprobe durchgeführt. Er zeigt, ob der Organismus das Virus schon überwunden hat, also Antikörper gegen SARS-CoV-2 im Blut sind, die vor einer erneuten Infektion schützen.

Es gibt die Möglichkeit zur Blutabnahme in einem Labor und den Selbsttest (Experten sehen diese allerdings kritisch).

Vorteil: Die Handhabung ist einfach. Zwei Tropfen Kapillarblut aus der Fingerspitze werden auf eine Testkassette gegeben, das Ergebnis kommt nach 20 Minuten.

Nachteil: Antikörper können erst etwa 12 bis 14 Tage nach einer Infektion nachgewiesen werden. Daher sind diese Tests für die Frühdiagnostik nicht geeignet. Zu Ausmaß und Dauer einer Immunität kann aufgrund der aktuellen Datenlage derzeit keine Aussage getroffen werden.

Genauigkeit: Spezifität 98 Prozent, Sensitivität 100 Prozent*

LAMP-Test

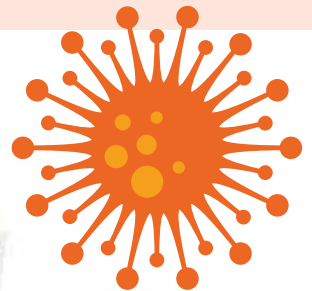
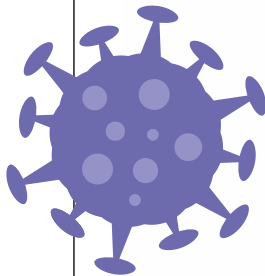
Um die Testkapazität zu erhöhen, wird seit Neuestem ein bereits seit 20 Jahren bekanntes Verfahren eingesetzt: Loop-Mediated Isothermal Amplification, kurz LAMP genannt.

Anwendung: Speichel wird in ein kleines Plastikröhrchen abgegeben; davon wird mit einer Handpipette eine Probe in ein anderes Röhrchen gegeben; dieses wird auf 63 °C erhitzt.

Vorteil: Die Ergebnisse sollen binnen 35 Minuten vorliegen. Anders als beim PCR-Test geht die notwendige Vervielfältigung des Virus-Erbguts hier einfacher und rascher vonstatten.

Nachteil: Die reduzierte Genauigkeit – bisher ist die Sensitivität die Achillesferse des Verfahrens.

Genauigkeit: Derzeit nur wenige Publikationen über die Zuverlässigkeit.



Antigentest

So genannte Antigentests weisen – so wie die PCR-Tests auch – das aktive Virus nach, allerdings auf Basis einer anderen Technologie. Während bei dem PCR-Test Bestandteile des Erbguts festgestellt werden, sucht man bei Antigentests nach Proteinen, die für SARS-CoV-2 typisch sind.

Anwendung: Auch hier erfolgt ein Nasen-Rachen-Abstrich. Nach dem Abstrich wird das Wattestäbchen in Röhrchen, gefüllt mit einer Pufferlösung, getaucht. Von einer privaten Verwendung rät das Gesundheitsministerium ab. Antigentests sollten zum gegenwärtigen Zeitpunkt ausschließlich unter ärztlicher Supervision durchgeführt werden, um eine korrekte Probenentnahme, Interpretation der Ergebnisse und Meldung sicherzustellen.

Vorteil: Bis zum Testergebnis dauert es nur rund 15 bis 35 Minuten.

Nachteil: Die Sensitivität der aktuell verfügbaren Antigentests weicht nach bisherigen Erfahrungen von den Herstellerangaben ab. Vor diesem Hintergrund sollten insbesondere negative Ergebnisse genau kontrolliert werden. Gegebenenfalls sollte zusätzlich eine PCR-Testung durchgeführt werden.

Genauigkeit: Spezifität von 99,9 Prozent, Sensitivität 97,56 Prozent*

* laut Hersteller

Für die Mundhöhle

Mund- und Rachensprays sind in der Regel für die lokale Anwendung bestimmt, zum Beispiel bei Entzündungen, Halsschmerzen oder Aphthen. Aber auch Lösungen und Salben kommen im Mund zum Einsatz.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Lokal wirksame Lösungen zum Spülen oder Gurgeln sind entweder als gebrauchsfertige Zubereitungen oder Konzentrate im Handel. Letztere werden tropfenweise in Wasser verdünnt verwendet. Da diese meist dieser Lösungen hochwirksame Inhaltsstoffe enthalten, dürfen sie nicht zu viel, zu lange und zu oft verwendet werden – eine Minute lang mit ca. 15 ml Lösung mehrmals täglich reicht völlig aus. Hier sollte auf ein unmittelbar darauffolgendes Nachspülen mit Wasser, Zähneputzen oder Essen und Trinken verzichtet werden.

Die Vorteile

Arzneiformen zur Anwendung in der Mundhöhle sind nicht nur für Kinder und Patienten mit Schluckbeschwerden eine angenehme Alternative, sondern wirken lokal auf irritierte Mundschleimhaut oder entzündetes Zahnfleisch. Die richtige Platzierung und eine ausreichende Verweildauer sind ausschlaggebend für einen raschen Erfolg.



WISSENSWERTES Anwendung



Hals- und Rachensprays

Bei Entzündungen der Mandeln oder des Rachens kommen Hals- und Rachensprays zum Einsatz. Im Gegensatz zu den herkömmlichen Gurgellösungen erreicht man mittels Sprühlösung auch tiefer liegende Schleimhautareale. Beim Einsprühen sollte laut „Aaaa“ gemacht werden – dadurch hebt sich das Gaumensegel, und ein Einatmen des Sprühnebels wird verhindert. Das nach unten zeigende Applikationsrohr wird seitlich nach oben geschwenkt. Brauchen Säuglinge und Kleinkinder lokal wirkende Tropfen oder Spülungen, so tupft man diese am besten mithilfe eines Wattestäbchens auf die betreffenden Stellen.

Lösung zum Spülen

Chlorhexidin ist ein beliebter Inhaltsstoff von Spüllösungen. Es kann bei längerfristiger Anwendung zu einer Verfärbung von Zähnen, Zahnsparanten oder -prothesen führen. Letztere sollten vor der Anwendung daher entfernt werden, die Verfärbung der Zähne verhindert man durch Zähneputzen vor der Anwendung. Da manche Zahnpasten die desinfizierende Wirkung von Chlorhexidin abschwächen können, sollte ein zeitlicher Abstand von mindestens einer halben Stunde zwischen Putzen und Spülen liegen.

Salben, Pasten oder Gele

Salben, Cremes, Pasten oder Gele mit lokaler entzündungshemmender und antibakterieller Wirkung auf Mundschleimhaut oder Zahnfleisch sind mehrmals täglich aufzutragen, da sie nicht sehr lange auf der wunden Stelle verweilen. Bei manchen Präparaten empfiehlt es sich, den betroffenen Bereich vor dem Auftragen „trocken“ zu tupfen. Haft- oder Adhäsivpasten hingegen fixieren sich nur auf einer mit Speichel befeuchteten Schleimhaut und bilden eine stabile Gelschicht. Sie dürfen nur dünn aufgetragen und nicht einmassiert werden.

MULTIPLE SKLEROSE

Krankheit mit 1.000 Gesichtern

Rund 13.500 Menschen leiden in Österreich an Multipler Sklerose. Die Krankheit ist nicht heil-, aber behandelbar. Neue Therapieansätze sollen die Anzahl und Intensität von Schüben verringern.



Ein gesunder und aktiver Lebensstil kann die Gehirnaktivität unterstützen und helfen, die kognitive Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Multiple Sklerose (MS) ist eine chronische Erkrankung des Zentralnervensystems, die das

Funktionieren von Gehirn, Sehnerven und Rückenmark durch Entzündungen und einen dadurch entstehenden Gewebeerlust stört. Da das Symptombild jedes Betroffenen unterschiedlich ist, wird die MS auch als „Krankheit mit den 1.000 Gesichtern“ bezeichnet. Es können zum Beispiel motorische Störungen auftreten. Dies kann sich da-

durch zeigen, dass es schwerer fällt, Knöpfe zu zumachen, Mahlzeiten zuzubereiten oder das Handy zu bedienen. Auch Aufmerksamkeits- und Gedächtnisbeeinträchtigungen werden häufig beobachtet. Im Alltag kann es dann unter anderem schwerer fallen, sich Termine zu merken oder langen Gesprächen aufmerksam zu folgen.

Es werden drei Verlaufsformen unterschieden:

- schubförmige MS (RRMS)
- sekundär progrediente MS (SPMS, zu einem späteren Zeitpunkt zunehmend)
- primär progrediente MS (PPMS, von Anfang an kontinuierlich zunehmend)

Viele Betroffene gehen im Laufe der Zeit vom schubhaften Verlauf (RRMS) zu einer sekundär progredienten Multipler Sklerose (SPMS) über. Deshalb ist es besonders wichtig, auf die Anzeichen dieses Fortschreitens zu achten und seinen behandelnden Arzt darauf anzusprechen.

Frühe Anzeichen für ein Fortschreiten der Erkrankung können kognitive Veränderungen (beispielsweise, dass das Lesen eines Buches zunehmend schwerfällt) oder auch erschöpfende Müdigkeit sein. Weitere Hinweise können einerseits seltenere Schübe sein, andererseits Symptome, die sich verschlimmern oder zwischen den Schüben andauern.

Neue Behandlungsmöglichkeiten

„Die gute Nachricht ist: Multiple Sklerose ist in all ihren Verlaufsformen heute behandelbar. Das schließt mittlerweile auch die SPMS mit ein. Die Forschung schreitet laufend voran; erst heuer zu Jahresbeginn wurde ein neues Medikament für die Behandlung der aktiven SPMS zugelassen“, betont MS-Experte OA Dr. Michael Guger.

Zudem kann ein gesunder und aktiver Lebensstil die Gehirnaktivität unterstützen und helfen, die kognitive Leistungsfähigkeit zu erhalten. Dazu zählen etwa Sport & Bewegung, Stressmanagement und ein geistig aktiver Lebensstil, also zum Beispiel, sich neuen Themen und Dingen zuzuwenden. cb



**VERÄNDERT
SICH IHRE MS?
SPRECHEN SIE
MIT IHREM ARZT.**

Als MS Patient durchlaufen Sie unterschiedliche Krankheitsstadien. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin, wenn sich neue oder verstärkte Symptome wie Fatigue, Gehprobleme oder Konzentrationsschwierigkeiten bemerkbar machen und MS-Schübe seltener oder gar nicht mehr auftreten.

**MEHR INFORMATIONEN FINDEN SIE UNTER:
WWW.MSUNDICH.AT**

 **NOVARTIS**

Novartis Pharma GmbH
Jakov-Lind-Straße 5 / Top 3.05, 1020 Wien
www.novartis.at
Erstellungsdatum: 11/2020 | AT2011124723

HARNWEGSINFEKTE

Gar nicht so unkompliziert?

Er ist lästig, tut weh und kann, wenn nicht richtig behandelt, Komplikationen nach sich ziehen – die Rede ist vom Harnwegsinfekt, kurz auch „HWI“ genannt.

VON MAG. PHARM. IRINA SCHWABEGGER-WAGER

Knapp 70 Prozent aller Frauen kämpfen zumindest einmal in ihrem Leben mit Blasenproblemen – bei rund fünf bis zehn Prozent der Betroffenen nimmt der Harnwegsinfekt chronische Formen an. Dass Frauen besonders anfällig dafür sind, hat verschiedene Gründe: Die weiblichen Harnwege sind kürzer, Bakterien haben einen schnellen Weg zur Blase. Zum anderen liegt die Öffnung der Harnröhre bei der Frau nahe beim Darmausgang. Hormonelle Umstellungen wie eine Schwangerschaft oder die Wechseljahre, sexuelle Aktivität, eine Diabeteserkrankung oder Probleme bei der vollständigen Entleerung der Blase erhöhen ebenfalls das Risiko eines Infektes. Treten Blasenprobleme mehr als zweimal pro Halbjahr beziehungsweise dreimal oder häufiger im Jahr auf, so spricht man von einem chronischen HWI.

Männer leiden zwar seltener an Harnwegsinfekten, jedoch sind diese stets als kompliziert einzustufen, da auch die Prostata mitbetroffen sein kann.

Brennen, Schmerzen, Krämpfe

Beim Harnwegsinfekt handelt es sich um eine durch Bakterien ausgelöste Entzündung der Schleimhäute von Blase und der unteren Harnwege. Wird eine Blaseninfektion nicht behandelt, kann sich die Entzündung auch rasch auf Harnleiter und Nieren ausbreiten und Komplikationen wie



Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. IRINA SCHWABEGGER-WAGER



Prophylaxe

- auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten – 2 bis 3 Liter/Tag
- auf eine regelmäßige und vollständige Blasenentleerung achten
- für Frauen gilt: Nach dem Stuhlgang immer von vorne nach hinten wischen.
- warme Bekleidung am Unterleib schützt
- keine übertriebene Intimhygiene
- eine Vitamin C-reiche Ernährung bevorzugen
- Wärme tut gut: Wärmflaschen oder Wärmepflaster entspannen die Muskulatur und reduzieren so den Schmerz.



**Zu den typischen
Symptomen zählen
Schmerzen beim
Wasserlassen
und Krämpfe
im Unterbauch.**

eine schmerzhaftes Nierenbeckenentzündung verursachen. Die auslösenden Bakterien – meist Escherichia coli – stammen zum größten Teil aus dem eigenen Körper. Durch eine falsche Toilettenhygiene finden sie rasch den Weg vom Darmausgang zur Harnröhre. Häufig jedoch ist eine Unterkühlung des Körpers für einen Blaseninfekt verantwortlich. Vielfältig sind die typischen Symptome: ➔

www.DeineApotheke.at

Urofem

-ratiopharm®

BEI HARNWEGSINFEKT



**EINZIGARTIGE
4-FACH POWER:**

-  Hibiskus
-  D-Mannose
-  Cranberry
-  Vitamin C & D3

www.urofem.at

Lebensmittel für besondere
medizinische Zwecke (Bilanzierte Diät).

OTC-AT-00048

**Zum Diätmanagement bei akuten
und wiederkehrenden Harnwegsinfekten**



Jetzt mit beigelegtem Coupon

-3€ sparen!

Coupon befindet sich in der DA Ausgabe.
Preisnachlass nur mit Coupon möglich.
Einlösbar bis 28.02.2021

ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.



Flüssigkeitszufuhr in Form von Vitamin-C-reichen Tees, aber auch Produkte aus Cranberry oder Heilpflanzen wie Bärentraubenblätter (rechts) wirken antibakteriell und auch ein wenig entzündungshemmend.



- ➔ – häufiger und teilweise nicht zu kontrollierender Harndrang, dabei geringe Urinmenge
- brennende Schmerzen beim Wasserlassen, die sich am Ende noch verstärken
- riechender/trüber/ blutiger Urin
- (krampfartige) Schmerzen im Unterbauch
- allgemeines Krankheitsgefühl
- Schmerzen im Nierenbereich und Fieber

Red Flags

Bei einem erstmaligen Auftreten von Blasenproblemen ist eine ärztliche Abklärung unerlässlich. Ebenso erfordern Harnwegsinfekte bei Männern, Kindern, Personen mit einer Immunschwäche oder Harnabflussstörungen sowie bei Schwangeren einen Arztbesuch. Bei Diabetikern besteht bei einem Harnwegsinfekt die Gefahr einer instabilen Insulinsituation, sie sollten ebenfalls einen Arztbesuch absolvieren.

Zu den so genannten „red flags“, den Alarmzeichen eines Harnwegsinfektes, die eine sofortige ärztliche

Untersuchung erfordern, gehören Blut im Harn, begleitendes Fieber oder Schüttelfrost, Übelkeit oder Erbrechen sowie Schmerzen in der Leistengegend und ein veränderter Geruch des verfärbten Urins.

Selbstmedikation

Selbstmedikation kommt bei unkomplizierten HWI, welche sich ausschließlich in den unteren Harnwegen lokalisieren, infrage. Diese leichten Infektionen laufen ohne Fieber oder starkem Krankheitsgefühl ab und können bis zu drei Tage selbsttherapiert werden.

Am wichtigsten ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Die Blase muss gut durchgespült werden. Dazu eignen sich am besten Heilkräutertees oder Wasser; größere Mengen Kaffee oder schwarzer Tee hingegen sollten vermieden werden. Auch wenn es schmerzt: Eine frühzeitige und regelmäßige Blasenentleerung, wobei auf eine vollständige Entleerung zu achten ist, verhindert, dass Keime unnötig lange in den Harnwegen verbleiben.

Zur Schmerzbekämpfung stehen rezeptfreie, schmerzstillende, entzündungshemmende und/oder krampflösende Arzneimittel zur Verfügung, welche kurzfristig (1 bis 3 Tage) angewendet werden können.

Hilfreich ist auch eine Ansäuerung des Harns durch Präparate, welche Ascorbinsäure, L-Methionin oder D-Mannose enthalten. Je saurer der pH-Wert des Harns, desto schwerer wird es für Bakterien, sich an der Blasenwand anzuheften. D-Mannose eignet sich, wenn sie über einen längeren Zeitpunkt eingenommen wird, nicht nur für die akute Behandlung, sondern auch zur Vorbeugung von immer wiederkehrenden Infekten.

Ebenfalls zur Prophylaxe vor allem immer wiederkehrender Infekte eignet sich eine Spezifische Immuntherapie (SIT) mit gefriergetrockneten Bakterienlysaten zur Stärkung des Immunsystems.

Pflanzliche Retter

Gerade beim Harnwegsinfekt haben Heilpflanzen aufgrund ihrer hohen Wirksamkeit einen hohen Stellenwert in der Therapie, nicht zuletzt deshalb, um die Verwendung von Antibiotika einzudämmen und so den weltweit steigenden Resistenzen entgegenzuwirken.

Dabei leisten Teemischungen aus Goldrutenkraut, Ackerschachtelhalmkraut, Hauhechelwurzel oder Orthosiphonblätter sowie Petersilie, Wacholderbeeren oder auch Liebstöckel gute Dienste. Sie zählen wie Brennnessel, Goldrute und Birke zu den so genannten wassertreibenden Pflanzen, regen die Nierentätigkeit an und führen so zu einer vermehrten Ausscheidung. Orthosiphonblätter wirken darüber hinaus auch krampflösend, was die Blasenentleerung erleichtert. Verwendet werden sie hauptsächlich in Form von Nieren- und Blasen-Teemischungen in Arzneibuchqualität.

Heilpflanzen wie Bärentraubenblätter, Kapuzinerkresse oder Meerrettichwurzel hingegen wirken hauptsächlich harnwegsdesinfizierend, antibakteriell und auch ein wenig entzündungshemmend. Sie nimmt man am besten gleich bei den ersten Anzeichen eines Infektes in Form von pflanzlichen Dragees zu sich. Eine eventuelle Verfärbung des Harns durch die Bärentraubenblätter ist zwar ungefährlich, jedoch sollten Bärentraubenblätter-haltige Zubereitungen nicht über längere Zeit angewendet werden. Auch von Teezubereitungen mit Bärentraubenblättern wird eher abgeraten, da unter Umständen der Gehalt an wirksamen Inhaltsstoffen zu gering ist.

Wer unter immer wiederkehrenden Infekten leidet, sollte zu Cranberry- oder Preiselbeerprodukten greifen. Diese besitzen wertvolle Inhaltsstoffe, die die angeborene Immunabwehr steigern. Dadurch können sich Bakterien nicht so leicht an der Blasenwand festsetzen beziehungsweise werden mit dem Harn ausgespült. Bei der Präparateauswahl sollte auf eine ausreichend hohe Dosierung geachtet werden, um die bestmögliche Wirkung zu erreichen.

Auch Kombinationen von Tausendgüldenkraut, Liebstöckel und Rosmarin – keine ausgesprochenen „Blasenkräuter“ – bekämpfen Harnwegsinfekte genauso effektiv wie einschlägige Antibiotika, wie zahlreiche Studien belegen. Sie wirken harntreibend und antibakteriell. ■



Mehr zum Thema

Harnwegsinfekt finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

www.DeineApotheke.at

Wer unter immer wiederkehrenden Infekten leidet, sollte zu Cranberry- oder Preiselbeerprodukten greifen – sie steigern die Immunabwehr.



DIE REVOLUTION BEI FIEBERBLASEN



Kann die Bläschenbildung 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.

Die Apotheke als Ideenlieferant für Weihnachtsgeschenke? Selbstverständlich! Ihre Apotheke bietet nicht nur für medizinische Notfälle die passenden Produkte, sondern ebenfalls eine Auswahl für Jung und Alt, Sportler, Schwangere und natürlich auch für die jüngsten unter uns. Außerdem haben die Apotheker schon in der Vergangenheit gezeigt, dass sie stets für ihre Kunden da sind – egal ob gerade Lockdown herrscht oder nicht.

Für Oma und Opa

Oft wird der Weg der Großeltern in die Apotheke führen. Vermutlich haben sie auch eine Stammapotheke in ihr Herz geschlossen, in der sie schon die ein oder andere Ansprech- bzw. Vertrauensperson gefunden haben. Genau diese Apotheke gilt es aufzusuchen, denn dort sind vielleicht nicht nur Wünsche deponiert, sondern – gerade, wenn man Nahrungsergänzungsmittel verschenken möchte – auch wichtige Informationen bezüglich möglicher Wechselwirkungen mit der alltäglichen Medikation.

Kosmetik ist bestimmt auch ein heißer Tipp. Die Apotheken bieten hierbei eine große Auswahl an verschiedenen Marken und Produkten. Reife Haut wird dünner und trockener. Durch verlangsamte Zellbildung verliert sie außerdem an Spannkraft. Es bilden sich Falten an Stirn, Augen und Mund. Besonders die fehlende Feuchtigkeit, führt zu rissigen, mitunter auch abschuppenden Stellen, welche auch mit Juckreiz einhergehen können. Hilfreich ist in solchen Fällen eine sanfte Reinigungsmilch, welche trockener Haut entgegenwirkt und die reife Haut von täglichen Ablagerungen befreit. Zusätzlich eignen sich spezielle Anti-Age-Hautpflegen

GESCHENKE EXKLUSIV AUS IHRER APOTHEKE

O du fröhli Weihnachts

Auch wenn die gewohnte Normalität zurzeit noch auf sich warten lässt, so können wir uns doch auf eine Sache freuen: Weihnachten steht vor der Tür! Damit aber auch die Zeit der Überlegungen, womit wir unseren Liebsten eine Freude machen könnten.



Egal, ob Sie Kindern oder Erwachsenen an Heiligabend eine Freude machen möchten: Ihre Apotheke hält dafür einiges bereit.

che zeit

TEXT VON
MAG. PHARM. RENÉ GERSTBAUER
Apotheker in Wien



SELBSTGEMACHT

Orangen-Zimt-Seife

Selbstgemachte Seifen sind wunderbare Geschenke zu Weihnachten. Denn das ätherische Öl der Orange wirkt erfrischend, stoffwechselanregend und allgemein hautpflegend. Der Duft sorgt für Entspannung und hebt die Stimmung.

Zutaten

200 g Olivenöl, 300 g Kokosfett, 100 g Rapsöl, 100 g Sonnenblumenöl, 235 g kaltes Wasser, 103 g Natronhydroxid (aus Ihrer Apotheke), 7 ml ätherisches Orangenöl, 3 ml ätherisches Zimtöl, 1 EL Kurkuma mit etwas Wasser verrührt, 12 getrocknete Orangenscheiben, Silikonform für etwa 12 Seifenstücke

Die Fette im Topf auf ca. 60 Grad erwärmen. Wasser in die Schüssel füllen und das Natriumhydroxid langsam unterrühren. Die dabei entstehende Natronlauge zu den Fetten gießen und verrühren, bis die Flüssigkeit eindickt. Kurkuma, Orangen- und Zimtöl damit vermengen. Anschließend die Masse in die Silikonform füllen. Die Oberfläche luftdicht mit Küchenfolie abdecken und den Behälter für mindestens 24 Stunden stehen lassen. Lässt sich die Seife nicht aus der Form lösen, einfach für eine halbe Stunde in den Gefrierschrank stellen. Die fertige Seife sollte an einem kühlen Ort noch ein bis drei Wochen ruhen. Währenddessen nimmt der Laugenanteil ab, und der pH-Wert sinkt. Schneiden Sie sie in Scheiben. Besonders hübsch sieht es aus, wenn Sie die Seife mit einer getrockneten Orangenscheibe sowie einer Schleife dekorieren.

mit Hyaluronsäure, welche tiefe Falten mildert und die Elastizität der Haut erhöht. Rund um die Weihnachtszeit findet sich auch öfters ein Geschenkset mit allen notwendigen Cremes in einer ansprechenden Geschenkbox – Ihre Apotheke bietet Ihnen gerne eine Auswahl.

Aber es muss nicht immer Kosmetik sein. Es gibt auch Nahrungsergänzungsmittel, die speziell für ältere Personen konzipiert sind. Besonders auf Inhaltsstoffe wie Ginkgo, Lecithin, Curcuma-Extrakt und B-Vitamine ist zu achten, da diese zu einem guten Gedächtnis und einer

gesunden Gehirnerhaltung beitragen können.

Es lebe der Sport

Für die Leistungsfähigkeit von Sportlern ist eine individuell bedarfsdeckende Zufuhr an Vitaminen und Mineralstoffen essenziell. Beispielsweise kommt es beim Schwitzen zu einem Mikronährstoffverlust, den es auszugleichen gilt. Des Weiteren sollte der Bedarf an energieliefernden Vitaminen – hier vor allem die B-Vitamine – gedeckt werden. Bei körperlicher Anstrengung werden aber auch freie Radikale im Übermaß produziert. Eine Zufuhr an Antioxidantien wie Vitamin C, E oder Beta-Carotin ist hier angezeigt. Muskeln und Knochen profitieren von einer ausreichenden Versorgung mit Magnesium, Kalium, Kalzium und Vitamin D. In der Apotheke finden sich eigene Präparate, die speziell auf Sportler abgestimmt sind, jedoch ist es auch möglich, einzelne Mineralstoffe und Vitamine zu ergänzen. Optimale Beratung hierzu finden Sie in Ihrer Apotheke.

Schwangerschaft, Kinder und Stress

Nicht nur die Tatsache, dass uns gerade eine Pandemie in eine besondere Stresssituation führt, so hat das alltägliche Leben auch immer noch Potenzial, an unserem Nervenkostüm zu nagen. Da trifft es sich gut, dass es in der Apotheke kleine Helferlein gibt, die uns einen guten Start in den Tag verschaffen können oder eine aufkeimende Stresssituation gleich wieder beruhigen. Gerne versorgt Sie die Apotheke mit einer Komposition von ätherischen Ölen zur Stressbewältigung, hilfreichen Pflegeprodukten für Schwangere oder kuscheligen Begleitern in Form von Wärmetieren für die Jüngsten. In diesem Sinne: eine frohe, stressbefreite Weihnachtszeit! ■

Das Christkind kann kommen!

ALLE JAHRE WIEDER!

MERRY X-MAS

Wir wünschen
Ihnen ein frohes
und besinnliches
Weihnachtsfest



1 _ Edle Naturkosmetik Weleda Geschenkset: Granatapfel Schönheitsdusche & Pflegelotion (200 ml) in wiederverwendbarer ökologischer Box um € 23,95, www.weleda.at. **2 _ Anti-Aging Pflanzenpower** für eine strahlend glatte Haut: dermatoLoges® well-Aging 60 Stück Kapseln. Schützt die Haut von innen vor schädlichen UV-Einflüssen, Alterungsprozessen und Faltenbildung um € 95,-, www.loges.at. **3 _ Das beste aus der Natur für Mutter und Kind** Bewährte Bio-Qualität seit 1986. Bio-Pflegeprodukte MammaMia® bestehend aus Bio Immun Kids, Bio Baby Erkältungsbalsam und Bio Family Erkältungsoil um € 31,50, www.mammamia-bio.com. **4 _ Für die reife Haut & Gewinnspiel** Eine neue Ära der Anti-Age-Pflege um € 116,-: mit der innovativen Kombination aus hoch-effektiven Pflegewirkstoffen unterstützt Eucerin® Hyaluron-Filler + Elasticity reife Haut gezielt. Das neue 3D-Serum sorgt für eine noch effektivere Behandlung. Es mildert Altersflecken, verbessert die Hautelastizität und polstert selbst tiefe Falten auf. Gewinnen Sie jetzt eines von 3 Eucerin Hyaluron-Filler + Elasticity Produktsets mit Tages- und Nachtcreme, inklusive des neuen 3D-Serums. **5 _ Einfach mal Danke sagen ...** und ein Strahlen ins Gesicht zaubern mit

Sie brauchen noch ein Geschenk?
Mit Präsenten aus der Apotheke können
Sie Persönliches mit Praktischem
verbinden und Ihren Liebsten eine
ganz besondere Freude machen.

Gewinnen Sie
1 von 3
Eucerin-Sets*
der Hyaluron-
Filler-Serie!



der Love Hyaluron-Box von Dr. Grandel um € 48,50. Bestehend aus Hyaluron Refill Cream und 3 Hyaluron-Ampullen, www.cosmetic-gallery.at 6 **Winterlicher Genuss aus der Dose** Em-eukal Pflaume-Zimt und Granatapfel-Feige um € 4,90, www.em-eukal.com. 7 **Mit Klosterfrau Melisengeist Gesundheit schenken!** Bei Erkältung, innerer Unruhe und Magen-Darm-Beschwerden in 4 verschiedenen Größen (47 ml/155 ml/235 ml/475 ml) ab € 5,30. Rein pflanzlich mit 13 Heilkräutern unter www.klosterfrau.at. 8 **Oberarm-Blutdruckmessgerät** Veroval® Duo Control – korrektes Messen auch bei Herzrhythmusstörungen um € 94,90, www.veroval.info. 9 **Anti-Aging-Fluid** DERMASENCE Hyalusome Konzentrat mit externem Botox-Effekt. Erhöht die Elastizität der Haut und regt die Zellregeneration an, 30ml um € 36,30, www.dermasence.de.

*** Gewinnspielinformation**

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

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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

Hilfe bei schl

Mundgeruch ist weitverbreitet – statistisch leidet jeder Vierte an der so genannten Halitosis. Er kann durch viele verschiedene Faktoren ausgelöst werden und für die Betroffene durchaus belastend sein.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Mundgeruch ist nicht gleich Mundgeruch. In der Medizin wird unterschieden zwischen

- Foetor ex ore, dem schlechten Geruch beim Ausatmen, der folglich nur beim Sprechen oder bei offenem Mund wahrnehmbar ist, und
- Halitosis, dem üblen Geruch, der auch beim Ausatmen durch die Nase zu riechen ist – nur etwa zehn Prozent aller Betroffenen leiden unter dieser Form.

Das Umfeld von Betroffenen meidet oft, sie darauf anzusprechen, um sie nicht zu verletzen. Dabei ist Mundgeruch kein Schicksal, das man einfach hinnehmen muss – Sie können einiges dagegen tun.

Woher kommt der Geruch?

Man unterscheidet zwischen kurzfristig riechbarem Atem, zum Beispiel nach dem Verzehr von Knoblauch und Co., und länger anhaltendem Mundgeruch. In der Mehrzahl der Fälle (etwa 90 Prozent) liegt die Ursache für schlechten Atem in der Mundhöhle. In etwa 5 bis 8 Prozent der Fälle ist die Ursache im Nasen-Rachen-Raum zu finden, und nur sehr selten sind Faktoren im Gastrointestinaltrakt dafür verantwortlich.

Schlechter Atem entsteht durch flüchtige Schwefelverbindungen (Sulfide), die sich unter die ausgeatmete Luft mischen. Anaerobe Bakterien leben in Zahnfleischtaschen, in den Zahnzwischenräumen und auf dem hinteren Teil der Zunge. Begünstigend für die Entstehung von Mundgeruch sind Stress, Fastenperioden beziehungsweise einseitige Ernährung bei speziellen Diäten, trockener Mund durch verminderten Speichelfluss, Mundatmung beziehungsweise Schnarchen, Wechseljahre, Rauchen, Alkohol und zu geringe Flüssigkeitsaufnahme.

echtem Atem



WUNDERMITTEL NELKE

Mundspülung selbst gemacht

Der Duft von Gewürznelken ist untrennbar mit der Adventzeit verbunden. Was viele nicht wissen: Sie wirken entzündungshemmend und können beispielsweise bei Völlegefühl und leichten Entzündungen im Mundraum eingesetzt werden. Dazu können Sie ganz einfach eine Mundspülung mit Nelkenöl herstellen. Das Natron neutralisiert die Säure, und der enthaltene Birkenzucker wirkt antikariogen. Das Pfefferminzöl gibt der Mundspülung einen guten Geschmack und verleiht frischen Atem.

Zutaten

- 250 ml lauwarmes Wasser
- 20 g Xylit (Birkenzucker)
- 1 Teelöffel Natron
- 5 Tropfen Pfefferminzöl
- 5 Tropfen Nelkenöl

Natron und Xylit in lauwarmem Wasser auflösen, kräftig schütteln und anschließend Pfefferminz- und Nelkenöl dazugeben – fertig ist die selbstgemachte Mundspülung! Nach dem Zähneputzen mit einem kleinen Schluck spülen.

Der Geruch der Atemluft unterliegt oft erheblichen Schwankungen, die unter anderem mit Tageszeit und Nahrungsaufnahme zusammenhängen.

Menschen mit Mundgeruch sollten zunächst einen Zahnarzt aufsuchen und dort die Ursache für die Entstehung der Halitosis feststellen lassen. Im Großteil der Fälle ist Mundgeruch durch orale Faktoren – wie zum Beispiel Zahnlöcher, Karies, Lücken, Gingivitis etc. – bedingt.

Was hilft?

Regelmäßiges und gründliches Zähneputzen mindestens zweimal täglich ist der wichtigste Schritt für guten Atem. Meiden Sie alkoholische Getränke und Zigaretten – sie trocknen die Mundschleimhaut aus. Kräuter wie Salbei und Pfefferminze haben nicht nur einen angenehm frischen Geschmack, sie wirken auch antibakteriell. Oder versuchen Sie es einfach mit einer selbst gemachten Nelkenmundspülung (links).

GENGIGEL®

**ACHTE
AUF DEIN
ZAHNFLEISCH**

GENGIGEL® GEL
Klinisch bewiesene
Wirksamkeit.

Mildert blutendes
Zahnfleisch,
reduziert
Schmerzen und
beseitigt Aphthen.

Erhältlich in Apotheken.

MEDIS www.gengigel.at RICERFARMA

AT-GEN-0920-001 Information für Verbraucher

WINDELDERMATITIS

Brennpunkt Baby-Po

Babys leiden häufig unter Hautirritationen am Gesäß. In der feucht-warmen Windelregion können sich Keime nämlich besonders gut vermehren. Wir zeigen Ihnen wie Reizungen entstehen und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.



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, www.skriboth.at

Bei einer Windeldermatitis handelt es sich um das Wundsein und die Rötung im Windelbereich, das letztlich zu einer Besiedlung mit Bakterien und Pilzen führen kann. Sie ist eine der häufigsten Hauterkrankungen bei Säuglingen und Kleinkindern.

Die Ursachen

Die Hälfte aller Säuglinge haben vorübergehende Hautbeschwerden im Windelbereich, und bei fünf Prozent ist die Haut sichtbar entzündet. Ein Teil dieser Kinder hat wahrscheinlich eine genetische Veranlagung für Ekzeme. Doch welche Faktoren können eine Windeldermatitis begünstigen?

- **Feuchtes Klima:** Das Tragen der Windel führt zu einem ständigen feuchten Zustand im Windelbereich. Der Urin setzt Ammoniak frei, der ätzend auf der Haut wirken kann. Dadurch kann die Hautbarriere angegriffen werden, so dass sich Bakterien und Pilze ansiedeln können.
- **Beikostbeginn:** Oft führt die Einführung der Beikost zu Veränderungen im Windelbereich. Obst- oder Gemüsesorten mit hohen Säurewerten können einen roten Po verursachen.
- **Durchfall:** Durch die andere Zusammensetzung des Stuhls und die häufige Stuhlfrequenz wird die Haut relativ schnell wund und offen.
- **Zahnen:** Beim Zahnen kann die Haut im Gesicht und auch im Windelbereich immer mitreagieren.
- **Medikamente:** Sollte Ihr Kind Antibiotika bekommen, kann die Haut mitreagieren.



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

- Allergien: auf Inhaltsstoffe der Windeln oder der Feuchttücher

Was sind die Symptome?

Es kann zu roten, fleckigen Veränderungen kommen, die nassen oder schuppen. Wenn sich Pusteln oder Bläschen bilden, kann dies ein Windelpilz bedeuten. Der Ausschlag infolge der Verwendung von Windeln befindet sich auf den Hautstellen, die in Kontakt mit der Windel kommen. Breitet sich der Ausschlag in die Hautfalten aus, deutet dies in der Regel auf eine Infektion hin. Eine Infektion kann durch Pilze (Hefepilz *Candida albicans*) oder Bakterien hervorgerufen werden.



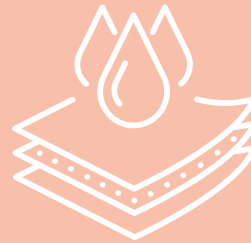
Feuchttücher sind mit Vorsicht zu genießen. Sie enthalten fast immer Duftstoffe, die Allergien auslösen können.

Was Eltern tun können ...

Ein Eichenrindesitzbad beruhigt die Haut. Sie können die Haut mit dem Wasser abtupfen oder Ihr Baby auch ganz darin baden. Außerdem kommen Salben mit entzündungs- und juckreizstillenden Inhaltsstoffen zum Einsatz.

Sollte die Haut Bläschen bilden, so liegt eine Pilzinfektion vor, die mit Zinksalben behandelt wird. Sie wirken hautschützend und antiseptisch und sollten am besten dünn aufgetragen werden. Nach wenigen Tagen werden Sie eine deutliche Verbesserung merken. ■

WISSENSWERTES 6 Tipps für einen zarten Baby-Po



1. Windeln öfter wechseln
2. Windel nicht zu eng anlegen
3. keine scharfen oder sauren Sachen beim Stillen
4. Beikost langsam beginnen
5. möglichst viel frische Luft an die Haut lassen
6. Vorsicht mit Feuchttüchern! Nach dem Reinigen die Haut trocknen, vorsichtig abtupfen.

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

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen



Triglyceride

Triglyceride (Neutralfette) sind wichtige Energiespeicher im Körper. Wie Cholesterin gehören sie in die Gruppe der Nahrungsfette. Durch ungesunden Lebensstil, aber auch durch andere Faktoren, können die Triglyceridwerte erhöht sein.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Normal: max. 200 mg/dl

Nicht außer Acht lassen

Triglyceride werden einerseits mit der Nahrung aufgenommen, können aber andererseits auch vom Körper selbst hergestellt werden. Sie dienen als Energiereserve, zum Beispiel für Hungerperioden. Der Energievorrat eines normal schweren Erwachsenen würde Energie für circa 40 Tage liefern.

Triglyceride werden im Vergleich zu den Cholesterinwerten oft weniger beachtet. Sind die Triglyceridwerte erhöht – möglicherweise in Verbindung mit einem zu hohen Gesamt- und LDL-Cholesterinspiegel und anderen Faktoren –, so besteht die Gefahr einer Artherosklerose mit Ablagerungen in den Gefäßen. Dies wiederum kann unter anderem zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen (Äpfel, Birnen), wenig Fetten und geringem Kohlenhydratanteil sowie auch Fischöle können helfen, die Triglyceride zu senken.

EINE FRAGE DES LEBENSSTILS

Was bedeuten erhöhte Werte?

Ein Bluttest ermittelt, wie viele Milligramm Triglyceride in einem Deziliter Blut enthalten sind. Liegt der Wert über 200, sprechen Mediziner von einer Hypertriglyceridämie. Der Triglyceridwert hängt stark vom individuellen Lebensstil ab. Bewegungsmangel, zucker- und fettreiche Ernährung sowie Alkoholmissbrauch führen oft zu erhöhten Werten. Aber auch Krankheiten sowie bestimmte Medikamente sorgen für Abweichungen. Menschen, die stark übergewichtig sind, haben meist auch einen zu hohen Triglyceridwert. Selbiges gilt für Menschen, die an Diabetes, am Metabolischen Syndrom, an einer Unterfunktion der Schilddrüse, an schweren Nierenerkrankungen oder an einer HIV-Erkrankung leiden.





AUS DER TEESTUBE Erkältungen lindern

Dieser Tee lindert mehrere Symptome: Lindenblüten wirken fiebersenkend, reizlindernd und beruhigend, Holunderblüten ebenfalls fiebersenkend und schleimlösend. Vitamin C und Flavonoide in den Hagebutten haben zellschützende und immunsteigernde Effekte. Schleimstoffe im Spitzwegereich beruhigen irritierte Schleimhäute und mildern trockenen Husten. Die Härchen an den Himbeerblättern verhindern das Entmischen der Zutaten.

Zutaten

25 g Lindenblüten
30 g Holunderblüten
20 g Hagebuttenfrüchte
15 g Spitzwegerichblätter
10 g Himbeerblätter

Bestandteile gut mischen und in lichtundurchlässige Teesäckchen oder -dose füllen. Pro Tasse 1 Teelöffel der Teemischung 5 Minuten ziehen lassen. Bei Erkältungskrankheiten drei- bis viermal täglich eine Tasse trinken. Anwendung ab 4 Jahren.



therische Öle werden von verschiedenen Pflanzen gebildet und

in verschiedenen Pflanzenteilen wie den Blättern, Blüten und Früchten gespeichert. Die Öle besitzen einen für die produzierende Pflanze typischen Geruch und Bestandteile – ihre Zusammensetzung ist abhängig von genetischen und Umweltfaktoren. Verwendung finden ätherische Öle in der Pharmazie, der Lebensmittelindustrie, der kosmetischen Industrie sowie in der Technik. Die Gewinnung erfolgt hauptsächlich mittels Wasserdampfdestillation, aber auch durch Extraktion oder Pressung.

Die Gewinnung

Bei der Wasserdampfdestillation werden in der Regel frische Pflanzenteile verwendet, welche in siedendes Wasser gegeben werden. Dadurch werden die ätherischen Öle frei und mit dem Wasserdampf weitertransportiert. Dieser kondensiert schließlich, und Öl und Wasser trennen sich automatisch, wodurch das Öl gewonnen werden kann. Im Wasser, Hydrolat genannt, befinden sich meist geringe Mengen wasserlöslicher Anteile der Öle; es wird beispielsweise in der Aromatherapie und Kosmetik verwendet. Die Extraktion erfolgt hingegen mit speziellen Auszugsmitteln, welche nach der Extraktion wieder verdampft werden – und so das ätherische Öl zurückbleibt. Bei der Pressung werden Zitrusöle gewonnen, da diese sehr hitzeempfindlich und somit nicht für die Wasserdampfdestillation geeignet sind. →



ÄTHERISCHE ÖLE

Duftende Adventzeit

Ätherische Öle sind in der kalten Jahreszeit gerne verwendete Hilfsmittel gegen verschiedenste Beschwerden und zur Vorbeugung beispielsweise von Erkältungen und Husten. Außerdem kommen sie in der Advent- und Weihnachtszeit zur Raumbeduftung zum Einsatz, sind beliebte Geschenke und werden zum Kochen und Backen verwendet. Doch woraus werden ätherische Öle gewonnen, und wie können sie verwendet werden?



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

Saunieren mit ätherischen Ölen

Der regelmäßige Saunabesuch ist eine gute Prophylaxe, um gesund zu bleiben und verschiedene Körperfunktionen zu aktivieren. Diese Vorgänge können durch die Zugabe von ätherischen Ölen zum Aufguss gesteigert werden. Gut geeignet sind Öle der Latschenkiefer, Weißtanne oder Zeder, Lavendelöl und andere Blütendüfte können zur Entspannung beitragen, Zitrusöle das Wohlbefinden steigern. Bei einem Aufguss werden dafür 3 bis 7 Tropfen Öl direkt in die Schöpfkelle gegeben, bei Zitrusdüften nur 1 bis 3 Tropfen. Generell sollten keine reizenden Öle verwendet werden.



Massageöle

Für die Mischung von Massageölen werden fette Basisöle wie Jojoba-, Mandel- und Sonnenblumenöl verwendet. Hergestellt wird das Öl, indem zu 100 ml Basisöl ca. 25 bis 30 Tropfen ätherisches Öl gegeben werden. Dabei können sowohl Einzelöle als auch Mischungen verwendet werden. Einige Öle, wie etwa Zitrusöle, sollten gering dosiert werden, andere Öle, wie Rose oder Lavendel, können in größeren Mengen verwendet werden, da diese sehr hautpflegend sind.



Badezusätze

Für die Herstellung von Badezusätzen müssen die Öle mit einem Lösungsvermittler gemischt werden. Am besten dafür geeignet sind Basis- oder Neutralölbäder, es können aber auch Milch oder Honig verwendet werden. Ein paar Tropfen des ätherischen Öls können auch auf Meersalz gegeben werden. Für ein Vollbad werden 10 bis 15 Tropfen auf 1 bis 3 Esslöffel Trägergrundlage gegeben. Bei heißen Bädern (38 bis 40 °C) entfaltet sich die Wirkung der Öle nach 5 bis 10 Minuten, bei längeren, warmen Bädern (32 bis 38°C) nach ca. 20 Minuten Badedauer.



Raumbeduftung

Die Raumbeduftung kann im Alltag je nach Stimmungslage eingesetzt werden. Sie kann beispielsweise eine entspannende, erfrischende oder eine harmonische, heimelige Atmosphäre schaffen.

Dabei gibt es verschiedene Möglichkeiten, um die Öle in der Luft zu verteilen, wie Duftlampen, Duftsteine oder Diffuser.

Je nach Raumgröße werden verschiedene Duftgeräte mit unterschiedlichem Duftradius oder verschiedene Mengen Öl verwendet.

Als Richtwert gilt: Bei Duftmischungen werden 5 bis 15 Tropfen verwendet, bei Einzeldüften 5 bis 10 Tropfen.

Kochen und Backen mit ätherischen Ölen



Grundsätzlich sollten hierfür nur naturreine, lebensmittelcertifizierte Öle verwendet werden. Die Öle werden beim Kochen nicht direkt in die Speisen gegeben, sondern vorher mit Sirup, Honig, Salz, Zucker, Milch etc. gemischt. Diese Mischungen sollten erst am Ende des Kochens zugegeben werden, da bei erhitzten Speisen ansonsten das Aroma verloren geht. Weiters ist es wichtig die Öle zu Beginn vorsichtig zu dosieren, da sie mitunter sehr intensiv sein können. In der Weihnachtszeit kann Keksteig mit ätherischen Ölen aromatisiert werden. Dazu wird zuerst der Keksteig hergestellt und am Ende werden ein paar Tropfen der Öle hinzugegeben, beispielsweise Orangen-, Mandarinen- oder Vanilleöl. Am Ende wird der Teig nochmals durchgeknetet.

→ Die Anwendung

Prinzipiell kann die Verwendung von ätherischen Ölen durch Inhalation, Einnahme oder Auftragen auf die Haut erfolgen. Die Inhalation kann mithilfe von Inhalatoren, Dampfbädern, Bädern oder Einreibungen durchgeführt werden. Dabei gelangen die Öle durch Mund und Nase zum Riechfeld und durch Einatmung in die Bronchien, von dort gelangen sie über die Bronchialschleimhaut schließlich in den Blutkreislauf und können ihre Wirkung entfalten. Auch wenn ätherische Öle eingenommen werden, gelangen sie über die Verbindung zwischen Mund und Nase zu den Riechzellen und Bronchien. Weiters werden die eingenommenen Öle über den Dünndarm aufgenommen. Bei der Anwendung auf der Haut – zum Beispiel als Salbe oder Bad – gelangen sie durch die Haut sowie durch die Inhalation in den Körper. So eignen sich ätherische Öle beispielsweise bei Erkältungskrankheiten und Husten.

Ätherische Öle können auch verwendet werden, um das Wohlbefinden zu steigern, zum Beispiel in Form von Sauna- und Massageölen, als Bad, zur Raumbeduftung oder auch zum Kochen und Backen. In der Weihnachtszeit bietet es sich an, ätherische Ölmischungen in schöne Fläschchen abgefüllt als kleine, selbstgemachte Geschenke herzustellen. Mehr dazu ab S. 44.

Typische Weihnachtsdüfte hierfür sind zum Beispiel Zitrusdüfte, Tanne, Zimt, Nelke oder Vanille. Ihrer Kreativität sind jedoch keine Grenzen gesetzt. ■



Mehr zum Thema und zur Verwendung von Ätherischen Ölen finden sie unter

www.DeineApotheke.at

Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL
IM HEFT**



FOTO: STEPHANIE GOLBER

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 vertragsgemäß abwickeln zu können. Ohne diese Daten kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden. Ihre Daten werden wir nur insoweit übermitteln, als dies gesetzlich vorgeschrieben ist, wie zum Beispiel an Steuerbehörden, Rechnungshof, Wirtschaftsprüfer. Wir werden Ihre Daten nur so lange speichern, als Sie Ihr Abo beziehen. Darüber hinaus speichern wir die Daten nur so lange als gesetzliche Aufbewahrungsfristen – insbesondere jene nach dem Steuerrecht und dergleichen – dies vorsehen. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde.

AP01120

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**



Den Blutdruck natürlich ins Gleichgewicht bringen

Unser Blutdruck hat eine hohe Aussagekraft über unseren Gesundheitszustand. Ist er wiederholt aus der Norm, sollte entgegengewirkt werden, um Folgeschäden zu verhindern. Aber auch die Natur hält Wirkstoffe bereit, die zur Regulation des Blutdrucks beitragen.

Unser Herz ist eine Hochleistungsmaschine. Im Ruhezustand schlägt es 60 bis 80 Mal pro Minute, rund 100.000 Mal am Tag und 35 Millionen Mal im Jahr. Mit jedem Schlag pumpt es etwa 5 bis 6 Liter Blut durch den Körper. Bei körperlicher Aktivität sogar 30 bis 50 Liter. Dafür ist jedoch ein gewisser Druck notwendig. Wir alle kennen ihn: den Blutdruck. Der durchschnittliche gesunde Blutdruck eines Menschen liegt bei 120/80. Der höhere Wert ist jener Druck, mit dem das Herz das Blut in den Körper drückt. Die zweite und niedrigere Zahl entspricht dem der Entspannungsphase des Herzmuskels.

Der Blutdruck ändert sich im Laufe des Tages und hängt von der Leistung ab, die das Herz gerade erbringen muss. Steigt er kurzfristig an – etwa bei Stress – ist das völlig normal und gesundheitlich unbedenklich. Liegt der Wert jedoch bei wiederholten Messungen über 140/90, spricht man von einem erhöhten Blutdruck. Das heißt: Das Blut wird mit zu hohem Druck

DER HOMÖOPATHIE-KNIGGE

Diese Punkte sollten Sie bei der Einnahme homöopathischer Mittel unbedingt beachten.



- **Die richtige Einnahme**
Homöopathische Mittel wirken über die Mundschleimhaut, deshalb sollte zwischen der Einnahme und einer Mahlzeit ein Abstand von ca. 10 Minuten liegen. Verwenden Sie keine Metall-Löffel und lassen Sie die Tropfen möglichst lange im Mund.



- **Das stört die Behandlung**
Gewisse Stoffe können die Wirkung homöopathischer Mittel abschwächen. Dazu gehören etwa Kaffee, Menthol, Pfefferminze und Kamille.



- **Keine Angst vor Mehrfacheinnahme**
Homöopathische Mittel können jederzeit gleichzeitig mit herkömmlichen Medikamenten eingenommen werden. Auch die Gabe mehrerer homöopathischer Mittel ist möglich.

gegen die Gefäßwände gepresst, was eine enorme Belastung für den gesamten Körper darstellt.

Bluthochdruck – die stille Gefahr

Bluthochdruck ist oft auf das Alter und auf erbliche Veranlagung zurückzuführen, sehr häufig aber auch die Folge eines ungesunden Lebensstils. Rund 30 Prozent aller Bluthochdruck-Patienten leiden an Übergewicht. Auch erhöhte Cholesterinwerte, Diabetes Typ 2, übermäßiger Salzkonsum, Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel und dauerhafter Stress begünstigen die Entstehung. Was Bluthochdruck so gefährlich macht: Es zeigen sich anfangs keine Symptome und so bleibt das Problem oft lange Zeit unbemerkt. Mit der Zeit können jedoch Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schwindel, Nasenbluten, Herzklopfen, Ohrensausen oder Sehstörungen auftreten. Bleibt Bluthochdruck unbehandelt, sind schwere Folgeerkrankungen wie Herzmuskelschwäche, Herzrhythmus- und Nierenfunktionsstörungen, Augenschäden, Gefäßverkalkung und sogar ein Herzinfarkt möglich.

Natürliche Unterstützung

Daher ist es wichtig, den Blutdruck regelmäßig zu kontrollieren. Liegt er wiederholt über dem Normbereich, sollte der Lebensstil entsprechend geändert werden. Das heißt vor allem: Ernährung umstellen, Rauchstopp und vermehrte Bewegung! In manchen Fällen muss die Therapie mit Medikamenten unterstützt werden. Aber auch mit sanften Wirkstoffen aus der Natur kann ein Anstoß zur Regulation des Blutdrucks gegeben werden. Hier haben sich besonders homöopathische Bluthochdruck-Tropfen bewährt.

Tipp: Bluthochdruck-Tropfen von Apozema®

Sie regen den Körper an, selbst aktiv zu werden und den Blutdruck auf natürliche Weise zu regulieren. Dafür sorgen Inhaltsstoffe wie:

- **Weißdorn:** Ideal zur Regulation von Kreislauf und Blutdruck.
- **Nitroglycerin:** Wirkt gegen Schwindel.
- **Mistel:** Hilft bei Durchblutungsstörungen.
- **Meerzwiebel:** Wichtiges Mittel bei Kreislaufbeschwerden und unregelmäßigem Puls.

Die Tropfen können auch mit Bluthochdruck-Medikamenten kombiniert werden. Fragen Sie Ihren Apotheker. 



Qualität aus
Österreich. 

Homöopathische
Arzneispezialität

Bluthochdruck natürlich behandeln

Apozema® Nr. 10 Bluthochdruck-Tropfen

Die sanfte und wirksame Hilfe bei:

- Schwindel
- Ohrensausen
- Herzklopfen
- Druckgefühl in der Herzgegend

Apozema® homöopathisch. natürlich. sicher.

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

SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur



Flohsamen

Flohsamen wirken nicht nur bei chronischer Verstopfung, sondern können auch helfen, erhöhte Cholesterinwerte zu senken.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

(*Plantago ovata* Forssk. und *Plantago afra* L.)

Es werden zwei unterschiedliche Pflanzenarten als Flohsamen bezeichnet. Die Indischen Flohsamen sind die Samen vom indischen Flohsamen-Kraut (*Plantago ovata*) und stammen ursprünglich aus dem Iran und Indien. Die nur als Flohsamen betitelten Samen stammen dagegen vom Flohsamen-Wegerich (*Plantago afra*), dessen Heimat unter anderem im Mittelmeerraum liegt. Der Name Flohsamen kommt übrigens davon, dass die Früchte dieser beiden Wegericharten aus einer zweifächrigen Deckelkapsel mit je zwei kleinen rotbraunen Samen bestehen und optisch damit an Flöhe erinnern.

Die in der Flohsamenschale enthaltenen Schleimstoffe quellen in Verbindung mit Wasser auf. Passiert dies im Darm, erhöht sich dadurch das Stuhlvolumen, wodurch letztlich der Stuhlreflex ausgelöst wird. Ein besonders hohes Quellvermögen besitzen hierbei die Flohsamenschalen. Flohsamen führen nicht wie andere, drastischere Abführmittel zu Durchfall, sondern bewirken lediglich einen weicheren Stuhl. Es kommt auch zu keinen Elektrolytverlusten, wodurch diese auch längerfristig eingenommen werden können. Flohsamen eignen sich nicht nur bei chronischer Verstopfung und einem trägen Darm, sondern auch zur besseren Abheilung von Analfissuren und Hämorrhoiden. Die Schleimstoffe binden auch Cholesterin und können zur unterstützenden Diät bei erhöhten Cholesterinwerten verwendet werden.

Flohsamen können gelegentlich zu Blähungen und selten zu allergischen Reaktionen führen. Diese Risiken kann man reduzieren, indem man anstelle der ganzen Samen die Flohsamenschalen benutzt. Denn diese enthalten kaum allergisierende und blähungsfördernde Proteine.

Bei Verengungen von Speiseröhre oder Darm sowie bei Schluckbeschwerden dürfen Flohsamen nicht eingenommen werden. Da auch Arzneimittel durch die Schleimstoffe der Flohsamen gebunden werden können, sollten diese mit einem Mindestabstand von einer Stunde zu anderen Arzneimitteln eingenommen werden.



EINNAHMEEMPFEHLUNG

Flohsamen als Hausmittel

Die Einzeldosierung liegt bei 10 g Flohsamen oder 4 g Flohsamenschalen, wobei man diese bis zu dreimal täglich einnehmen kann. Wichtig ist dabei, dass man die Flohsamen stets mit einem großen Glas Wasser (200 ml) trinkt. Die Flohsamenschalen sollte man sogar im Verhältnis 1:60 mit Wasser, also 4 g mit mindestens 240 ml Wasser, vermengen. Am besten wirken Flohsamen, wenn man diese zwischen den Mahlzeiten einnimmt. Der Wirkeintritt erfolgt nach spätestens zwei bis drei Tagen.



62 Reife Haut 68 Rezepte 70 Sport: Richtiges Aufwärmen



BUCHTIPP

Ho, ho, ho!

Aus dem Krankenhaus da komm ich her, ich muss euch sagen, es weihnachtet sehr ... Nach dem fulminanten Erfolg seines ersten Buches in Großbritannien blättert der Bestsellerautor und ehemalige Assistenzarzt Adam Kay erneut in seinem Tagebuch zurück, um einen urkomischen, schrecklichen und manchmal herzerreißenden Blick hinter den blauen Krankenhausvorhang in der Weihnachtszeit zu werfen, wo nicht nur Babys zur Welt gebracht, sondern zuweilen auch Christbaumkugeln von den sonderbarsten Orten entfernt werden müssen. Ein witziges und mitreißendes Geschenkbuch zur schönsten Zeit des Jahres.

Ich weiß auch nicht, wie die Christbaumkugel da hinkommt

2020, Adam Kay, Verlag Goldmann, 13,40 Euro, ISBN: 978-3-442-31583-3
Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien oder unter www.buchaktuell.at



REIFE HAUT

Die Zeichen der Zeit mildern ...



Den Alterungsprozess aufhalten, wer wünscht sich das nicht? Leider gibt es bisher kein Anti-Aging-Wundermittel. Mit den richtigen Pflegeprodukten können die Zeichen der Zeit aber zumindest gemildert und Hautproblemen kann vorgebeugt werden.

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Haut. Die Durchblutung lässt nach, und die Hautzellen werden schlechter mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Die Zellerneuerungsrate verlangsamt sich. Die Haut wird dünner, ihr Fettgehalt sinkt, und die einzelnen Hautschichten sind weniger stark miteinander verzahnt. Die Talg- und Schweißproduktion nimmt ab, wodurch der Haut wichtige Faktoren für den Aufbau des Säureschutzmantels fehlen. Die Produktion der hauteigenen Feuchthaltefaktoren geht zurück, und der Wasserverlust über die Haut erhöht sich. Der Feuchtigkeitsmangel trägt entscheidend zur Bildung von Falten bei.

In der Entwicklung von Pflegeprodukten für die reife Haut versuchen Hautexperten, diese natürlichen Veränderungen der Haut möglichst optimal auszugleichen. An erster Stelle stehen dabei fetthaltige Inhaltsstoffe. Sie sorgen für eine bessere Vernetzung der Hautzellen, erhöhen die



Mit einem Gesichtsroller (oben) aus Rosenquarz oder Jade können Sie Cremes oder Seren nach dem Auftragen besser in Gesicht, Stirn und Hals einmassieren. Die kleine Walze ist perfekt für Augen, Nase und Lippen.



Hautfeuchte und wirken damit der Entstehung von trockener Haut und Schuppenbildung entgegen. Viele Pflegeprodukte beinhalten pflanzliche Öle, wie sie zum Beispiel in den Samen von Nachtkerze oder Borretsch vorkommen. Ein weiterer unverzichtbarer Bestandteil von Kosmetikprodukten für die reife Haut sind feuchtigkeitsspendende Inhaltsstoffe. Sie lassen die oberste Hautschicht aufquellen. Dadurch wird das Oberflächenprofil der Haut geglättet, und kleine Trockenheitsfältchen verschwinden. Hier greifen Kosmetikerhersteller gerne auf hauteigene Feuchthaltefaktoren wie die Hyaluronsäure oder Aminosäuren zurück.

Inhaltsstoffe mit Anti-Aging-Wirkung

Wie schnell die Haut altert, wird in erster Linie durch genetische Faktoren bestimmt. Dazu kommen äußere Faktoren wie Alkohol- und Nikotinkonsum, psychischer und körperlicher Stress, Sonneneinstrahlung und Umweltschadstoffe. Die Ausrichtung der Lebensgewohnheiten auf diese Umstände trägt bereits einen entscheidenden Schritt dazu bei, den Alterungsprozess hinaus-



Mit zunehmendem Hautalter kommt es auch in tieferen Hautschichten zu einem Feuchtigkeitsmangel, der entscheidend zur Bildung von Falten beiträgt.



Tipp von Ihrer PKA

VON SANDRA WALLNER



Anti-Aging – darauf kommt es an:

- Trinken Sie genug Flüssigkeit über den Tag verteilt, auch so können Sie Ihre Haut mit Feuchtigkeit versorgen. Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
- Um die Zellerterung der Haut zu verlangsamen, sollte auch auf regelmäßige Bewegung geachtet werden.
- Eines der natürlichsten und wirksamsten Anti-Aging-Mittel ist ausreichend Schlaf.
- Tägliches Abschminken und eine gründliche Reinigung sorgen für freie Poren und eine optimale Erholung der Haut in der Nacht. Machen Sie 1x wöchentlich ein Gesichtspeeling, anschließend eine Maske.

zuzögern. Auch die frühzeitige Verwendung von Pflegeprodukten mit „Anti-Aging-Wirkstoffen“ kann helfen, den Alterungsprozess zu verlangsamen. Dafür stehen eine ganze Reihe an Wirkstoffen zur Verfügung. So schützen Antioxidantien wie das Vitamin A, C oder E die Haut vor freien Radikalen. Vitamin C fördert zudem die Vernetzung von Kollagenfasern und trägt dadurch zur Festigung und Straffung des Bindegewebes bei. Vitamin A wirkt Falten, rauer Haut und Lichtschäden entgegen. Retinol, eine Vorstufe des Vitamins A, trägt bei lichtgeschädigter Haut zur Regeneration bei. Vitamin E verbessert die Wasserbindefähigkeit der Haut.

Das hautstraffende Eiweiß Kollagen wirkt in den Zellen von Haut und Bindegewebe wie ein Stützkorsett. Es sorgt dafür, dass junge Haut fest, elastisch und prall wirkt. Mit zunehmendem Alter wird Kollagen verstärkt abgebaut, zusätzlich bilden sich Quervernetzungen zwischen den Fasern des Bindegewebes aus. →

➔ Die Folge: Festigkeit, Stabilität und Wasseraufnahmefähigkeit des Gewebes nehmen ab, die Haut wirkt schlaffer und bildet Falten. Als „Anti-Aging-Wirkstoff“ kann äußerlich aufgetragenes Kollagen die Umstrukturierungsprozesse nicht aufhalten, aber es kann Feuchtigkeit über mehrere Stunden in der äußersten Hautschicht binden. Optisch erscheinen kleine Falten dadurch wie ausradiert, die Haut wirkt weich und ebenmäßig.

Zu den hauteigenen Feuchthaltefaktoren zählen die Hyaluronsäure oder Aminosäuren. Antioxidantien wie das Vitamin A, C oder E schützen die Haut vor freien Radikalen.

Schritt für Schritt

Vor der Pflege steht die Reinigung der Haut. Für die Reinigung der reifen Haut empfehlen Hautärzte Reinigungscremen mit einem niedrigen pH-Wert um 5,5. Diese unterstützen den dünner werdenden Säureschutzmantel optimal und wirken durch rückfettende Inhaltsstoffe der Austrocknung der Haut entgegen. Bei der Verwendung von Gesichtswassern sollte darauf geachtet werden, alkoholfreie Produkte zu verwenden. Alkohol trocknet die Haut unnötig aus und kann Reizungen verursachen. Wer seine Haut intensiv mit Wirkstoffen versorgen möchte, trägt nach der Reinigung ein Serum auf. Anschließend folgt die Tagespflege, beziehungsweise am Abend eine Nachtcreme. Tages- und Nachtpflege unterscheiden sich in ihrer Wirkstoffzusammensetzung, da sie unterschiedliche Aufgaben erfüllen. Während die leichtere Tagespflege die Haut vor Umwelteinflüssen schützen soll und mit einem UV-Filter angereichert werden kann, unterstützt die fetthaltigere Nachtpflege die intensiven Reparatur- und Regenerationsprozesse in der Nacht. Spezielle Augenpflegeprodukte sind auf die besonders dünne und mit weniger Talg- und Schweißdrüsen ausgestattete Haut im Bereich der Augen abgestimmt. ■

TIPP Haben Sie Ihre kleinen Fältchen satt? Sie können ein tolles Hyaluron-Filler-Set von Eucerin® gewinnen! Mehr dazu bei unseren Geschenktips auf S. 46.

GESICHTSGYMNASTIK Hilfe gegen Falten

Das menschliche Gesicht verfügt über 26 Muskeln. Die meisten von ihnen werden nur in eine bestimmte Richtung bewegt – der Schwerkraft folgend oder nach individueller Mimik. Für viele Muskeln bedeutet das, sie werden nicht ausreichend benutzt. Mit kleinen, aber gezielten Bewegungen kann der Spannungszustand der Gesichtsmuskeln verbessert und Falten können somit gemildert werden.



Übung gegen Augenfalten

Öffnen Sie die Augen so weit wie möglich und schauen Sie nach oben. Halten Sie die Pose für etwa 5 Sekunden. Anschließend schauen Sie 5 Sekunden nach links und 5 Sekunden nach rechts. Insgesamt sollte die Übung 5-mal durchgeführt werden.



Nasolabialfalten & Lippenfältchen glätten

Pressen Sie die Lippen so fest wie möglich zusammen. Sie können dabei die Mittel- oder Zeigefinger an die Mundwinkel legen, da, wo die Falten entstehen. Spüren Sie, wie der Mundschließmuskel sich anspannt. Lockerlassen und der Entspannung nachfühlen.



Glätten der Stirnpartie

Legen Sie die Finger so auf die Stirn, sodass sich die Fingerspitzen berühren, und ziehen Sie dann Augenbrauen und Lider nach oben. Wären Ihre Finger nicht da, würde sich die Stirn in Falten legen. Diese Anspannung 6 bis 10 Sekunden halten, dann entspannen.

Eucerin®



NEU

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



eucerin.pflege



eucerin_at



SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE & CO.

Wissenswertes
rund um Ihren
kleinen LieblingAbschied
vom Tier

Nicht nur um den verstorbenen Menschen ist die Trauer groß. Für viele Menschen ist der Gedanke an den Tod des geliebten Haustieres so schrecklich, dass sie dieses Thema gerne verdrängen. Folgendes sollten Sie wissen.

VON DR. MED. VET MICHAELA D'ALONZO

WUSSTEN SIE, DASS ...

... viele Tierärzte für das Einschläfern auch in die Wohnung des Besitzers kommen? Eine gute Lösung, denn sie erspart dem Tier die Angst vor der Tierarztpraxis, es kann in seiner vertrauten Umgebung einschlafen. Die Besitzer sollten in diesem schweren Moment möglichst dabei sein und ihrem Tier durch ihre Anwesenheit die Angst nehmen.

**Der richtige Zeitpunkt**

Wie schwer der Abschied fällt, weiß jeder, der das schon einmal durchmachen musste. Da wundert es nicht, dass viele Tierhalter das Unvermeidliche – nicht immer zum Besten des tierischen Partners – hinauszögern.

Denn dass Hund oder Katze nach einem Leben von durchschnittlich 14 beziehungsweise 18 Jahren zu Hause an Altersschwäche sterben, ist nicht die Regel. Sehr viele Tiere müssen vom Tierarzt eingeschläfert werden. Doch auch Tierhalter, die ihrem Liebling ein langes Sterben ersparen wollen, sind oft unsicher, wann der richtige Zeitpunkt ist. Ganz wichtig ist es darum, kritisch die eigenen Befindlichkeiten zu reflektieren und sensibel dafür zu sein, was das Tier durch sein Verhalten signalisiert: Fällt dem Hund jeder Schritt schwer, rührt die Katze Lieblingsfutter nicht mehr an, kann es Zeit sein, Abschied zu nehmen. Das bedeutet im Umkehrschluss jedoch nicht, ein Tier einschläfern zu lassen, weil es aufgrund seines Alters unbehaglich geworden ist oder man die Kosten einer möglichen tierärztlichen Behandlung sparen will. Eine pauschale Antwort auf die Frage, wann ein Tier erlöst werden sollte, gibt es nicht. Ganz wichtig ist es darum, sich mit dem behandelnden Tierarzt zu beraten. Der Besitzer kennt das Tier und erlebt es im Alltag, der Tierarzt kennt die medizinische Vorgeschichte und sieht mit objektivem und fachlichem Blick, ob es Zeit wird, das Tier gehen zu lassen.

LETZTE RUHESTÄTTE**Wie beisetzen?**

Wichtig ist natürlich die Frage, was mit dem Tier geschehen soll. Wenn es in der Tierarztpraxis eingeschläfert wird, kann es von dort in die Tierkörperbeseitigungsanstalt gebracht und verbrannt werden. Jeder Tierhalter kann aber auch einen Tierbestatter beauftragen. Ihr Tierarzt kann Sie dahingehend beraten. Das Tier kann dann auf einem eigenen Tierfriedhof begraben oder in einem Krematorium verbrannt werden. Die Asche eines verbrannten Tieres kann in einer Urne entweder zu Hause oder auch im Garten ihre letzte Ruhestätte finden.



„Mein Zuhause“

**Wie wohnen die Österreicher?
Was sind Motive für den Erwerb von
Haus, Wohnung oder Grundstück?
Was bedeutet das eigene Zuhause
für die Menschen?**

Fragen wie diese hat die österreichische Notariatskammer in einer repräsentativen Umfrage erhoben.¹ 51,2 Prozent der Österreicher leben derzeit in einem Haus, 44 Prozent in einer Wohnung, drei Prozent in einer Wohngemeinschaft und der Rest in sonstigen Unterkünften wie zum Beispiel im Studentenheim. Egal, ob Eigentum oder Miete: Das Zuhause steht mehrheitlich für Geborgenheit (63,8 Prozent). Daran hat die Corona-Pandemie mit Homeoffice und Ausgangsbeschränkungen nichts geändert.

Eigenheim und Altersvorsorge

Die Schaffung eines Eigenheims liegt unverändert auf Platz eins der Motive, warum eine Immobilie erworben wird. Die Befragten schätzen Immobilien aktuell zunehmend auch als Altersvorsorge. Gerade bei Kauf, Verkauf beziehungsweise Übergabe von Immobilien ist 83 Prozent der Österreicher mehrheitlich eine rechtlich einwandfreie Abwicklung sehr wichtig. Gefolgt von guter, kompetenter Beratung mit 78 Prozent. Dass Streit vermieden wird, nennen fast drei Viertel der Befragten als sehr wichtig. Dieses Ergebnis zeigt eindeutig, dass Kauf, Verkauf und die Übertragung von Immobilien doch auch stark mit Streit und Unannehmlichkeiten in Verbindung gebracht werden dürften. So sollte beispielsweise im Zuge einer Treuhandabwicklung genau geregelt werden, wann der Kaufpreis beim Notar als Treuhänder zu erlegen ist, ob eine Lastenfreistellung erforderlich ist, und welche Sicherheiten und Voraussetzungen (etwa die erfolgte Übergabe des Objektes) vorliegen müssen, damit der Kaufpreis an den Verkäufer ausbezahlt werden kann. Ein wichtiger Punkt sind auch in den Vertrag aufzunehmende Gewährleistungs- und Haftungsregelungen. Als unparteiische Rechtsberater können Notare für Rechtssicherheit aller Beteiligten sorgen. ■

¹ Immobilienstudie 2020: befragt wurden online 2.100 Personen in Österreich zwischen 25 und 65 Jahren, durchgeführt von Market-agent.



EIGENHEIM

Freuen Sie sich auf Ihr neues Zuhause

**Egal, ob Grundstück, Eigentumswohnung oder
Traumhaus: Wer eine Immobilie erwerben will,
nimmt in der Regel viel Geld in die Hand.**



© Beligestell

Umso wichtiger ist es, sich vor Enttäuschungen zu schützen und bereits vor der Kaufentscheidung beziehungsweise im Zuge der Vertragsgestaltung rechtlich kompetent beraten zu lassen. „Mancher hat schon böse Überraschungen erlebt, wenn er sich etwa nur auf Online-Informationen oder Vertragsvorlagen aus dem Internet verlassen hat“, weiß Mag. Helene Mayer, Notarin in Wien.

Bei Immobilientransaktionen sind Notare ein „One-Stop-Shop“. Bei den folgenden Schritten können die Notare beispielsweise unterstützen:

- Wichtig ist der **Blick in das Grundbuch**. Dabei werden die Eigentumsverhältnisse der Liegenschaft überprüft.
- Das **Lastenblatt** im Grundbuch verrät, ob die Immobilie mit Hypotheken oder Dienstbarkeiten belastet ist.
- Danach folgen die individuelle **Vertragserstellung**, die Übernahme der **Treuhand**, die Käufer und Verkäufer absichern soll, sowie die Beglaubigung der Unterschriften.
- Natürlich gehört auch die **Abwicklung der Finanzamtserfordernisse** dazu, also entweder die Selbstberechnung von Grunderwerb- und Immobilienertragssteuer oder die Übermittlung der Abgabenerklärung.
- Letzter Schritt im notariellen Unterstützungspaket ist die Veranlassung der **Eintragung ins Grundbuch**. ■

**Ein erstes Beratungsgespräch beim Notar/bei der Notarin ist kostenlos. www.notar.at
Eine Information der ÖGIZIN GmbH**

Der Morgen danach!

Wenn es darum geht, auf das neue Jahr anzustoßen, wird vielerorts zu tief ins Glas geschaut. Diese einfachen und köstlichen Rezepte helfen Ihnen durch den morgendlichen Kater. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

Schnelle Erbsensuppe

Zutaten für 4 Personen

Dauer: ca. 30–40 Minuten

Schwierigkeit: leicht

2 große Kartoffeln (ca. 350 g), 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 30 g Butter, 200 g Obers, Salz, Pfeffer, gemahlene Muskatnuss, gemahlener Kreuzkümmel
1 Lorbeerblatt, 400 g Erbsen (TK)

Die Kartoffeln, Zwiebel und den Knoblauch schälen und in Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen und Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Mit Obers ablöschen, und den Becher zweimal mit Wasser auffüllen und ebenfalls dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Kreuzkümmel würzen. Das Lorbeerblatt dazugeben und alles so lange kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Dann das Lorbeerblatt herausfischen und die Erbsen dazugeben. Alles erneut aufkochen und anschließend mit einem Stabmixer pürieren. Wenn die Suppe noch etwas zu dick ist, können Sie noch einen Schuss Wasser hinzufügen. Nochmals abschmecken und rein mit der Suppe in Ihren ausgetrockneten Körper.

Frittata

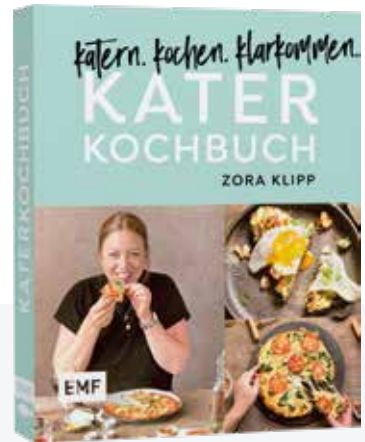
Zutaten für 2 Personen

Dauer: ca. 30–40 Minuten

Schwierigkeit: leicht

5 Pilze, 2 Frühlingszwiebeln, 100 g Speck (am Stück),
7 Eier (Größe M), 50 ml Milch, 70 g feingeriebener,
Parmesan, Salz, Pfeffer, Muskat, 30 g Butter,
50 g TK-Erbesen, 150 g Feta

Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, in Ringe und den Speck in Würfel schneiden. Die Eier mit der Milch, 50 g Parmesan und den Gewürzen verquirlen. Eine Pfanne erhitzen und die Butter darin schmelzen lassen. Den Speck darin auslassen und Pilze, Frühlingszwiebeln und Erbsen hinzufügen. Den Feta hineinbröseln und die Eimasse darübergießen. Die Hitze etwas reduzieren und das Ei stocken lassen. Den Ofen auf 180 °C bei Grillfunktion einschalten. Nach etwa 4 bis 5 Minuten können Sie das Omelette mit dem restlichen Parmesan bestreuen und für weitere 5 Minuten unter den Grill stellen. Wenn die Frittata von oben goldbraun ist, ist sie fertig.



BUCHTIPP

Wer kennt ihn nicht ...

... den Kater am Morgen danach. Nach einer durchzechten Nacht oder einem feucht-fröhlichen Abend mit Freunden verspürt man – neben dem nicht zu verachtendem Wasserdurst – einen riesengroßen Hunger! Hunger nach salzigem, fettigem, geschmackvollem, triefendem, einfach unfassbar leckerem Essen ... oder Sie sind froh, wenn Sie eine Suppe runterbekommen. Dieses Buch ist die Lösung aller Probleme: Denn hier finden Sie 60 Rezepte für einfach geniales Kateressen. Egal, ob Toast (Bin zu müde um zu kochen.), Detox-Food (Rette mich!), Suppen (Wenn gar nichts mehr geht.) oder Schweinereien (Käse lässt grüßen!): Hier trifft Katerstimmung auf Soulfood und versorgt Sie mit genau dem, was Sie am Tag danach brauchen.

Katerkochbuch – Katern. Kochen. Klarkommen. Rezepte für harte Tage

2020, Zora Klipp, 15,50 Euro

Edition Michael Fischer,

ISBN: 978-3-96093-848-4

Erhältlich bei Buchaktuell

in 1090 Wien oder unter

www.buchaktuell.at

© EMF/ Lena Pfetzer

AUFWÄRMEN

Bloß kein Kaltstart

Eine Aufwärmphase ist vor jeder körperlichen Betätigung sinnvoll und auch gesund. Wir zeigen Ihnen, wie ein Warm-up richtig funktioniert und welche körperlichen Effekte und Vorteile es mit sich bringt.

Der Aufwärmteil fällt beim Training meistens unter die Kategorie Zeitverschwendung und bleibt somit auf der Strecke.

Doch langfristig gesehen verringern Sie mit einem korrekt ausgeführten Warm-up Leistungseinbußen und Verletzungsgefahr. Vielen ist nicht bewusst, dass dadurch schon viele wichtige körperliche Abläufe stattfinden. So werden zum Beispiel der Energiebedarf gesenkt, die Reaktionsgeschwindigkeit gesteigert, das Herz-Kreislauf-System unterstützt und mehr Blut durch den Körper gepumpt. Die Muskulatur erhält dadurch mehr Sauerstoff, kann die Stoffwechsel-Abfallprodukte besser entsorgen und übersäuert dadurch auch weniger. Sie ermüden somit nicht so schnell und auch der Blutdruck wird durch ein effektives Aufwärmen positiv beeinflusst. Durch die steigende Körpertemperatur auf rund 39 °C werden sämtliche Sehnen, Bänder automatisch elastischer und auch Muskeln besser durchblutet, flexibler, leistungsfähiger und weniger anfällig für Zerrungen und Muskelfaserrisse.



Durch die steigende Körpertemperatur auf rund 39 °C werden sämtliche Sehnen, Bänder automatisch elastischer und auch Muskeln besser durchblutet, flexibler und leistungsfähiger...

Nutzen Sie die Vorteile

Personen mit Gelenksbeschwerden profitieren vom Aufwärmen zusätzlich, weil die Gelenke vermehrt Gelenkflüssigkeit produzieren, die Gelenksknorpel an Umfang zulegen und Belastungen besser standhalten. Man kann daher auch Arthrosen (Gelenks- →



TEXT VON
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschaftlerin

VERLETZUNGEN VORBEUGEN

Die fünf wichtigsten Warm-up-Regeln

1. Dehnen – ja oder nein

Nicht bei jeder sportlichen Disziplin ist statisches Dehnen, also das Halten der jeweiligen Dehnstellung für rund 20 Sekunden, sinnvoll. Vor Schnelligkeitsleistungen, z. B. Sprints, sollte man von Stretching absehen, da sonst die sportliche Leistung gemindert wird. Für Hobbysportler und Anfänger ist es jedoch sinnvoll, sich auf die Herausforderungen des Trainings einzustellen – z. B. fürs Joggen im Park oder eine Tour mit dem Rennrad.

2. Langsam anfangen

Um auf Betriebstemperatur zu kommen, reicht es zunächst, in moderatem Tempo auf der Stelle zu laufen, ein paar Minuten Seil zu springen oder einfach einen Lieblingssong durchzutanzten.

3. Sportarten-spezifisches Aufwärmen

Je nach Sportart werden einige Minuten lang die dementsprechenden Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke auf den eigentlichen Sport vorbereitet. Bei Krafttraining beginnt man mit leichten Aufwärm-Sätzen: leichte Gewichte auflegen und 10 bis 15 Wiederholungen durchführen.

4. Erst groß, dann klein

Um die Körperkerntemperatur möglichst schnell hochzubringen, ist es sinnvoll, zuerst die großen Muskeln aufzuwärmen. Darum zuerst Bein- und Gesäßmuskulatur aktivieren – und dann die Arme.

5. Schnell zum eigentlichen Training übergehen

Zwischen Aufwärm-Phase und Trainingseinheit sollten allerhöchstens 5 Minuten liegen, da sich die gesteigerte Muskeldurchblutung nach wenigen Minuten bereits rapide reduziert.

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.

WARM-UP-ÜBUNGEN

- **Hampelmann oder auf der Stelle laufen**
10 bis 15 Hampelmänner oder 5 Minuten auf der Stelle laufen.
- **Seilspringen**
3 bis 8 Minuten auf der Stelle Seil springen.
- **Zum Lieblingssong tanzen**
5 bis 10 Minuten zur Lieblingsmusik tanzen.

➔ abnützungen) sehr gut vorbeugen. Außerdem werden auch Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit verbessert. Man reagiert schneller auf spezielle Situationen (z. B. plötzlich auftauchende Hindernisse, wie Gehsteigkanten) und Verletzungsgefahren können vermieden werden. Eine gute Aufwärmphase ist ein guter Motivator für die bevorstehende sportliche Leistung, löst innere Verspannungen und Verkrampfungen und baut Stress und Nervosität ab.

So geht's

Doch für welche Belastung wärme ich mich mit welcher Intensität auf? Es lohnt sich, das Warm-up individuell anzupassen, denn die genaue Dauer der Aufwärmphase kann nicht pauschal festgelegt werden. Sie hängt – ebenso wie die Intensität – von mehreren Faktoren ab. So spielen die Jahreszeit – im Winter länger aufwärmen als im Sommer –, die Tageszeit – ob man schon früh am Morgen oder am späten Abend trainiert –, ob Outdoor oder Indoor trainiert wird, da sich die reduzierte Außentemperatur auf den Bewegungsapparat auswirkt, sowie das Lebensalter eine wesentliche Rolle. Während junge Sportler im Allgemeinen nach zehn Minuten Aufwärmtraining bereit sind, brauchen ältere Menschen schon 30 Minuten oder länger.

Wichtigster Faktor: das Trainingsziel

Sollte nur ein kurzer Waldlauf geplant sein, muss natürlich deutlich kürzer aufgewärmt werden als vor einem sportlichen Wettkampf. Bei Sportarten wie Fußball, Hockey oder Rückschlag-Disziplinen wie Tennis oder Squash, muss man sich auf die Beanspruchungen sportartspezifisch einstellen und dementsprechend aufwärmen.

Faustregel für Freizeit- und Breitensportler: Zehn bis 15 Minuten sind zumeist genug, um die Durchblutung der Muskeln zu erhöhen und den Körper ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. ■



Zeichen, dass Sie ausreichend aufgewärmt sind: Sie müssen schon ein wenig außer Atem kommen und das Gefühl haben, dass Sie ins Schwitzen kommen.

KONTAKT

Haben Sie Fragen?

Mag. Jeannette Edelmüller ist studierte Sportwissenschaftlerin, staatlich geprüfte Heilmasseurin, 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, www.bio-training.at

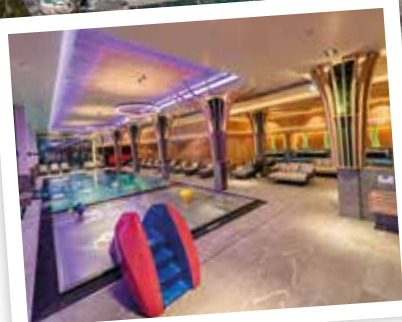
GEWINNSPIEL

Alpin LifeStyle im Hotel DER POSTWIRT

Eingebettet in die idyllische Bergwelt des Wilden Kaisers liegt das Alpin LifeStyle Hotel DER POSTWIRT. Mit dem Umbau und der Neueröffnung im Sommer 2020 setzen die Inhaber auf noch mehr Komfort und spezielle Annehmlichkeiten für Familien.



„DA“ verlost
1x3 Nächte*
für 2 Erwachsene
und 2 Kinder samt
Verwöhnnpension
PLUS



Der Postwirt
Dorf 83, 6306 Söll
Tel.: +43 5333 5081
E-Mail: servus@derpostwirt.at
www.derpostwirt.at

Ganz nach dem Motto „Gemeinsame Glücksmomente erleben“ haben die Inhaber bei der Planung des Hotelumbaus darauf geachtet, dafür einen besonderen Rahmen zu schaffen. Deshalb bietet das Hotel Postwirt seinen Gästen seit dem Sommer 2020 neue Familienzimmer und -suiten mit SKY-Family Entertainment, wie

auch den Familienbereich im Erdgeschoss des neuen Panorama-Spas mit beheiztem Indoor-Outdoor-Pool, dem Kleinkinder-Becken mit Wasserattraktionen und der Familiensauna. Das besondere Highlight ist sicherlich auch die neue Indoor-Kinderwelt auf über 100 m², wie auch der kleine Kinder-Spielplatz im Hotelgarten – zusätzlich gibt es Kinderbetreuung ab 3 Jahren.

Um auch den Eltern eine angenehme Zeit zum Relaxen zu bieten, entstand auf der zweiten und dritten Etage des Panorama-Spas der neue Adults Only Spa mit Infinitypool und Fitness-Studio. Um den Familien eine „Rundum sorglos Zeit“ zu ermöglichen, erwartet die Gäste im Zuge der erweiterten Verwöhnnpension PLUS ein leckeres Genießer-Frühstück, eine Nachmittagsjaus'n mit süßen und pikanten Gerichten sowie kostenlose Softdrinks (inkl. Tee und Kaffee) am Nachmittag und ein 5-Gang-Wahlmenü am Abend.

Die Urlaubsregion Wilder Kaiser steht bei Familien ohnehin hoch im Kurs, im Winter als traumhafte Skiregion ebenso wie im Sommer für Wanderungen und Familienabenteuer im Freien.

Das Hotel Postwirt zählt auch zur renommierten Vereinigung family austria Hotels & Appartements www.familyaustria.at. ■

* Gewinnspielinformation

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

RÄSTEL & 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.

EVENTS

Tickets für Elektra gewinnen



Mitmachen und
2 x 2 Tickets*
für die Vorstellung
von „Elektra“
gewinnen!

Das Team Ensemble21 stellt mit Elektra seine neueste Theaterproduktion vor. Elektra, in der griechischen Mythologie die Tochter des Königs Agamemnon, wird in das 21. Jahrhundert transferiert – das althergebrachte Frauenbild wird infrage gestellt. Die Charaktere werden durch Live-Elektronik-Sounds des Musikers Georg O. Luksch über verschiedene Mikrofone transformiert, von der Schauspielerin Rita Hatzmann-Luksch messerscharf interpretiert und in ihrem emotionalen Inhalt für heutige Seh- und Hörgewohnheiten aufbereitet.

„DA – Deine Apotheke“ verlost 2 x 2 Karten für die Vorstellung am 9. Jänner 2021 um 18 Uhr im Gleis 21 Kulturraum, Bloch-Bauer-Promenade 22, 1100 Wien; Sonnwendviertel.

www.ensemble21.at

* Gewinnspielinformation

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



BILDERRÄTSEL

Finden Sie die Fehler!

Wer backt nicht gerne mit den Enkeln zu Weihnachten Kekse? Es haben sich jedoch im unteren Bild drei Fehler eingeschlichen – haben Sie sie schon entdeckt? ;)



GEWINNSPIEL

Weihnachts-Kreuzworträtsel

Rätselspaß für jedermann: Lösungswort rausfinden, einschicken und ein Wundbehandlungs-Set von MediGel® gewinnen. Alles was Sie für eine zuverlässige und schnelle Wundversorgung benötigen: Das Set beinhaltet Wundreinigungsspray (50 ml), Wundgel (20 g) und ein Pflastermappchen im Gesamtwert von € 12,90 (AVP). Für eine optimal aufeinander abgestimmte Wundversorgung von Anfang an – ideal für unterwegs oder zu Hause. (Medizinprodukte)

antikes Gefäß	kirchl. Bauwerk in Danzig	Initialen Picassos	Stadt in Bulgarien	Abk.: Rechtsinformati- ons-system	schöner Mann	geschlos- sen	Zahlungs- weise	Kfz.-Z. v. Diploma- tisches Korps	Vogelart, Mzl.	Abk.f.: third level support	Patronin von Por- tugal	Haupt- stadt der Stmk.	11
→	↓	↓		↓		↓	↓	↓	↻ 5	↓	↓		
→			internat. Automo- bilver- band	→		Bindewort			während			Gelände- verfietung	
Sprech- gesang		Sichtver- merk im Pass		↻ 2	Insel d. Kykladen			Behelfs- stück					
→		↻ 3		Handels- platz	englisch: es	Gesichts- verklei- dung				chem.Z.f.: Barium Abdich- tungsmit- tel		Raum- maß f. Holz	
Stadt in der Tos- kana, IT	bösartig	Rumpf	Wasser- geist	→				sprechen	Abschluss	Messe- stadt in OO	↻ 1		
ägypti- scher Fluss	↻ 7	↻ 8	Bibelteil	→		engl.: Schönheit		Richtlinie				Abkür- zung für Tonne	→
→	↻ 10		Abk.f.: rechts		obere Erdschicht	→				Neben- produkt von Ge- treide		Vorsilbe	
Haut- krankheit			feines Gestein	→			öst.Schiff- fahrts- ges.	↻ 4				Karten- spiel	Ballett- röckchen
Hafen- stadt i. Afrika	→				kroati- sche Insel		abge- teilte Garten- fläche	→	↻ 6	Abk. für Sankt			amerik. Rock- band
→			französi- sches Adelsprä- dikat	→	Schmuck- stein				Abk.f. Tennis- klub	Heilmaß- nahme Abk.f.Mo- torschiff		↻ 9	
Trad. chines. Medizin		Diskus- sion						Gemüse- pflanze	→				
Nestge- lege	→				eng.: bei			Größen- zunahme	→				

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

* Gewinnspielinformation

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

**Wir bleiben da.
Tag und Nacht.**



IHRE APOTHEKERINNEN UND APOTHEKER.

