

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

01 2021

JÄNNER • GRATIS

PLUS

G'schmackige
Rezepte, tolle
Rätsel, Rabatte
und Gewinne

COVERSTORY

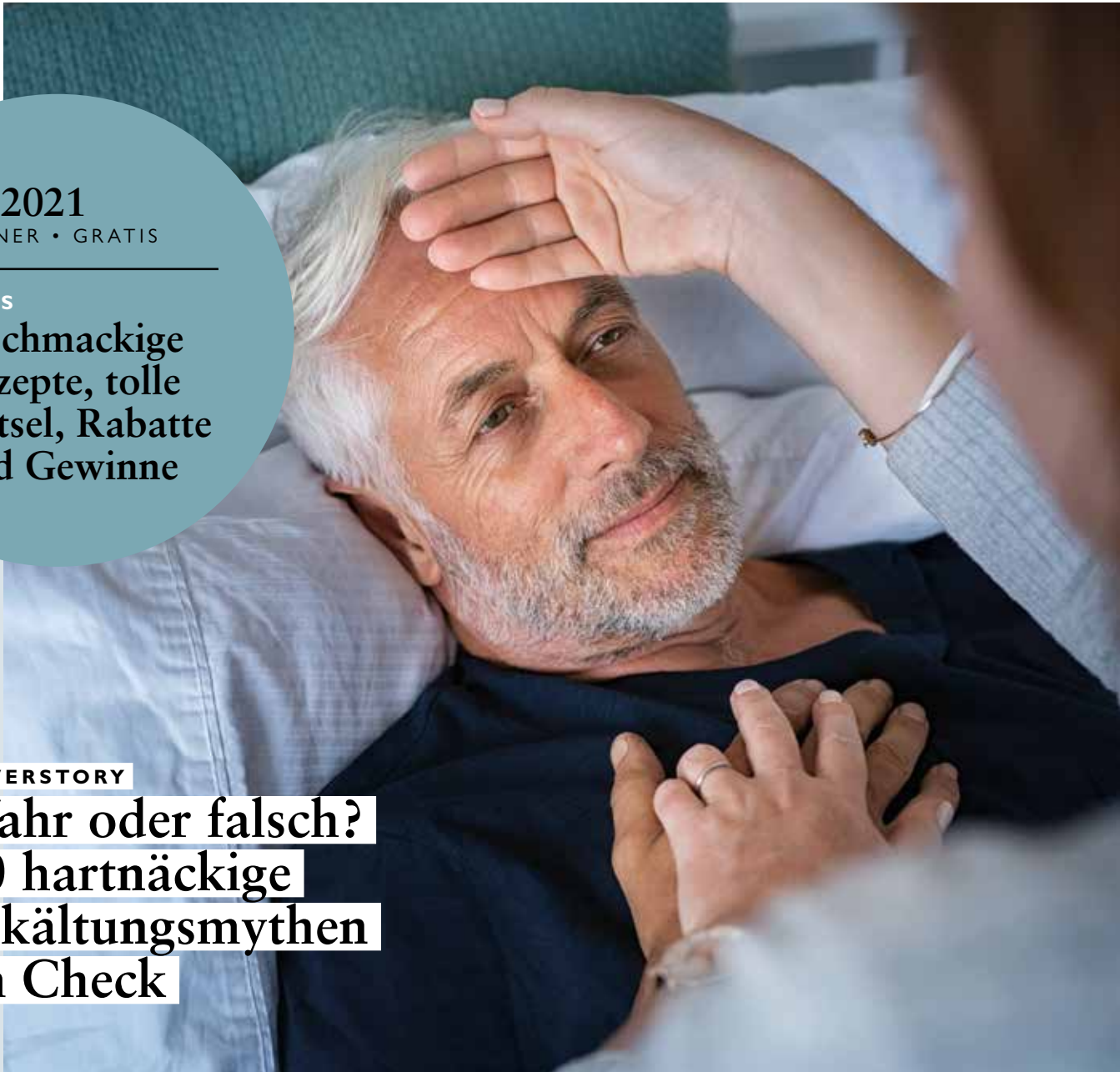
Wahr oder falsch?
10 hartnäckige
Erkältungsmythen
im Check

LIFESTYLE

Nordic-Walking:
Mit 5 km/h
Richtung Fitness

GESUNDHEIT

Keep smiling!
Lachen ist die
beste Medizin



INHALT

Deine Apotheke

01 2021

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Ich möchte Sie ganz herzlich im neuen Jahr begrüßen und hoffe, Sie konnten die Feiertage trotz widriger Umstände genießen. Die wenigsten von uns werden 2020 eine Träne nachweinen, zu einschneidend waren die Ereignisse. Doch umso enthusiastischer wollen wir in das neue Jahr starten. Die Aussicht auf eine nahende Coronaimpfung gibt Hoffnung auf eine baldige Normalität.

Wir wollen Ihnen mit unserer ersten Ausgabe 2021 auch ein paar gute Tipps mit auf den Weg geben, wie Sie es schaffen, gesund durch die kalten Wintermonate zu kommen. Beispielsweise gehen wir den 10 häufigsten Erkältungsmythen auf den Grund, zeigen Ihnen, welche die verlässlichsten Methoden des Fiebermessens sind, was Sie gegen eine Winterdepression tun können, und welche Pflege Ihre Haut braucht, wenn es draußen Minusgrade hat. Natürlich haben wir aber auch in dieser Ausgabe wieder zahlreiche Gewinnspiele für Sie – und mit unseren neuen Coupons können Sie auch in diesem Monat wieder jede Menge Geld beim Einkauf in Ihrer Apotheke sparen.

Viel Spaß beim Lesen
und bleiben Sie gesund!

MAG. ANDREAS FEICHTENBERGER
DA-Chefredakteur



Viele spannende Beiträge zum
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

06 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit
auf einen Blick

WAHR ODER FALSCH?

12 10 Erkältungsmythen auf dem Prüfstand

Rund um Schnupfen & Co. kursieren viele
Halbwarheiten – wir haben den Faktencheck

18 Arzneiformen

Wissenswertes zu Ohrentropfen

20 Panorama

Fieber messen – die Methoden im Überblick

ELTERN & KIND

22 Babys erstes Jahr

Welche Erkrankungen sind ernst zu nehmen,
bei welchen kann man abwarten?

LABORWERTE

24 Leukozyten

Was die Werte über die Gesundheit aussagen

25 Ihr Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins für den Jänner

TAUBE HÄNDE

26 Karpaltunnelsyndrom

Wenn die Hände einschlafen ...

GEFÄSSGESUNDHEIT

30 Haben Sie etwas auf dem Herzen?

Risikofaktor Cholesterin

33 Erste Hilfe

Was macht ein Ersthelfer?

34 (k)ein Tabu

Auswege aus der Winterdepression

KEEP SMILING!

36 Lachen ist die beste Medizin

Nützen Sie Lachen, um Ihre Gesundheit zu stärken

Deine Naturheilkunde

PMS

40 Die Tage vor den Tagen

Die besten Tipps und Helfer aus dem Pflanzenreich

HEILPFLANZEN

44 Salbei

Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur



Dein Lifestyle

KOSMETIK

46 Winterpflege

Die besten Tipps für die Hautpflege in der kalten Jahreszeit

KEIN „EASY GOING“

50 Nordic Walking

So gehen Sie sich fit

REZPETE

54 eat better not less

Körper, Geist und Seele nähren

HUND, KATZE & CO.

56 Das Meerschweinchen-1x1

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund

57 Reisegewinnspiel

Genießerhotel Bergergut:
Winteridylle statt Pistenstress

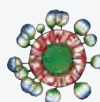
58 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

IMPRESSUM

Medieninhaber Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88 – 542, www.apoverlag.at. • **Geschäftsführer** Mag. Heinz Wlzek. • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, Tel. 01/402 35 88 – 26. • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), Tel. 01/402 35 88 – 38, Mag. pharm. Angelika Chlud (ac), Tel. 01/402 35 88 – 67, Lana Gricenko, Bakk.phil. (lg), Tel. 01/402 35 88 – 28. • **Lektorat** Petra Zacherl (pz), Tel. 01/402 35 88 – 60. • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer. • **Grafik** 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 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.



Mit Zuversicht und Power ins neue Jahr

Zell Vita stärkt die Energiebereitstellung in allen Lebenslagen. Es sollte immer dann eingenommen werden, wenn man sich kraftlos und erschöpft fühlt. In Zeiten hoher Leistungsanforderungen hilft Zell Vita, den Energiehaushalt auszubalancieren und die eigenen Kraftressourcen optimal zu nutzen.

Energiebereitstellung ist eine tägliche Anforderung in unserem Leben. Je besser uns diese gelingt, desto wohler fühlen wir uns. So beanspruchen z.B. Stress im anstrengenden Berufsalltag, aber auch Stress im Privatleben nachweislich die Energiereserven. Lange Arbeitszeiten oder herausfordernde Aus- und Fortbildungsmaßnahmen sowie erhöhte Lernleistung in allen Altersstufen beanspruchen den Energiehaushalt ebenso nachhaltig.

Denken wir an die abwechselnden Perioden von Homeschooling und Präsenzvortrag in der Schule, welche ungewohnte Lernleistung erfordert – hier ist Zell Vita eine gute Unterstützung. Um das alles zu schaffen, wird prophylaktisch die Einnahme von Zell Vita für einen energievollen Tag empfohlen.

Hui – kalt ist's!

Die Wintercreme „Askinel“

Beim Wintersport, aber auch generell beim Aufenthalt im Freien, gilt es

Mit viel Kraft und Energie ins neue Jahr zu starten, das ist heuer besonders wichtig! Auch die Zuversicht mitzubringen, dass alles besser wird, benötigt Energie!

die Gesichtshaut vor der Einwirkung starker Kälte zu schützen. Erwachsene werden vor allem beim Sport darauf achten, dass Gesicht und Hände vor frostigen Temperaturen geschützt sind.

Bei niedrigen Temperaturen sollte auch zarte Kinderhaut vor der Kälte geschützt werden: Babys im Kinderwagen, der schöne Winterspaziergang, eine Schneeballschlacht im Freien, bei allen diesen Gelegenheiten sollte die Kinderhaut mit Askinel vor Erfrierungen vor allem im Gesicht geschützt werden. Durch die Zusammensetzung mit wertvollen Ölen und hoch verdünnten Mineralstoffen, ist Askinel hervorragend geeignet, die Gesichtshaut zu pflegen und im Winter vor Kälteeinwirkung zu schützen. Askinel enthält keine Duftstoffe. Als Kälteschutzcreme kann Askinel über jede andere Gesichtscrème aufgetragen werden. Im Winter treten oft aufgesprungene, schmerzende Fingerkuppen auf.

Dann kann Askinel als fette Handcreme, vor allem in der Nacht, angewendet werden. Tagsüber empfiehlt sich die Hand & Nail Lotion mit hoch verdünnten Mineralstoffen.

Harte, störende Narben, aber auch verhärtete Sehnen werden durch regelmäßige Massage mit Askinel weicher und geschmeidiger. Diese Creme pflegt auch trockene Hautstellen hervorragend durch die enthaltenen wertvollen Öle und Fette.

Die große Bandbreite der Verwendungsmöglichkeiten für dieses Produkt macht aus Askinel eine richtige Universalpflegecreme für die ganze Familie.

Salbe H – wohltuend bei trockener Raumluft

Salbe H ist eine Salbe, die bei trockener Raumluft während der Heizperiode wohltuend eingesetzt wird. Mit Salbe H kann man vorbeugend helfen, denn sie entlastet und unterstützt vor allem immer dann, wenn



„Es ist hilfreich, einen Wasserverdunster in Schlafräumen aufzustellen oder nasse Handtücher über die Heizung zu hängen und vor allem darauf zu achten, dass die Raumtemperatur beim Schlafen abgesenkt wird.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

sich aufgrund zu trockener Raumluft ein Reizhusten einstellt. Vorbeugend am besten die Salbe am Abend vor dem Schlafengehen im Bereich der Brust und am Rücken gut einmassieren, ein Tuch darüber legen und damit schlafen gehen.

Bei Kindern ist es empfehlenswert, ein Unterhemd unter dem Pyjama anzuziehen. Die wohltuende Wirkung entfaltet sich während der Nacht. Die Schleimhäute der Atemwege werden nicht trocken und gereizt, das gilt sowohl für Kinder als auch Erwachsene.

Balsalip Lippenbalsam, Cremalip Lippencreme – wunderbare Lippenpflege

Beim Aufenthalt im Freien sollten auch die Lippen besonders beach-

tet und gepflegt werden. Im Winter kommt es öfter zu aufgesprungenen, rissigen Lippen, was sehr schmerzhaft sein kann. Balsalip und Cremalip enthalten die gleiche Zusammensetzung an hoch verdünnten Mineralstoffen.

Balsalip enthält sehr wertvolle pflegende Öle wie Sojaöl, Avocadoöl, Olivenbutter und natürliche Wachse wie Cranauba- und Bienenwachs sowie Zinkoxid und Panthenol. Balsalip Lippenbalsam ist im kleinen Tiegel erhältlich.

Cremalip Lippencreme in der praktischen kleinen Tube mit Applikator enthält neben Mandelöl, Olivenbutter, Bienenwachs und Vitamin E ebenso Panthenol und Zinkoxid. Cremalip wird sehr gerne zum Sport mitgenommen. —

**Qualitätsprodukt
aus Österreich**

GUT GEPFLEGT IM WINTER

**WINTER
Bestseller**



**OHNE
DUFTSTOFFE**



Adler Pharma

PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

KRAFTVOLL INS NEUE JAHR



**BEI
KRAFTLOSIGKEIT
& ERSCHÖPFUNG**

Adler Pharma

IHR JÄNNER

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



CORONA-SORGEN & MÄNGEL

Was uns jetzt krank macht

Eine ganzheitliche Gesundheitsvorsorge ist in Zeiten wie diesen besonders wichtig, damit unser Immunsystem virale Erkrankungen – unter anderem COVID-19 – besser abwehren kann. Aktuelle Gesundheitsstudien veranschaulichen, dass hier noch Handlungsbedarf besteht: Bei einigen, für eine gute Immunabwehr wichtigen Nährstoffen weisen viele Menschen Mängel auf.

Ein weiterer Faktor: Angst setzt unserem Immunsystem zu. Gerade während der Pandemie, Lockdowns & Co. sind viele Menschen psychisch angeschlagen. Mediziner beschäftigen sich immer intensiver mit dem Zusammenhang von Angst und Krankheit. Der Körper schüttet durch anhaltende intensive Angstzustände verstärkt die Hormone Cortisol und Adrenalin aus. Bleibt das Level über einen längeren Zeitraum konstant hoch, kann das Immunsystem geschwächt werden – und Krank-

heitserreger haben ein leichtes Spiel. Gleiches passiert im Körper bei dauerhafter Stressbelastung. Das verdeutlicht noch einmal die Wichtigkeit einer bewussten Lebensweise, die sowohl die körperliche als auch die psychische Gesundheit inkludieren sollte.

cb



Apotheker-Tipp

Speicher füllen

Wichtig sind vor allem die Vitamine A, B, C, D und Folsäure sowie die Spurenelemente Zink und Selen. Zink steigert die zelluläre und humorale Immunabwehr. Vitamin C ist nicht nur ein wichtiges Antioxidans, sondern spielt auch bei der Immunabwehr eine wesentliche Rolle. Auch Vitamin D, Selen und Coenzym Q10 erfüllen wichtige Aufgaben.





Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

„Kennen und fühlen Sie Ihren Rhythmus?“

Unser Leben ist in bestimmte Phasen, Zyklen oder – anders gesagt – Rhythmen unterteilt. Ebenso wie Pflanzen und Tiere unterliegen wir Menschen den Schwankungen der Natur. Sie alle kennen Begriffe wie Lebensrhythmus, Jahreskreislauf, Tageszyklus, Mondphasen und Menstruationszyklus. Wir leben im Einklang mit der Natur und sind über jahreszeitliche Rituale in das Leben eingebunden. Auch unser Stoffwechsel richtet sich nach den Rhythmen. Bedeutet der Frühling noch Entschlackung des Organismus, so nehmen wir im kühlen Winter eher deftigere Speisen und wärmende Gewürze zu uns. Saisonale Nahrung wird zu bestimmten (Ernte-)Zeiten besser verwertet, und wir sehnen uns zum Beispiel nach heißen Bädern. Wir sind aktiv, wenn die Sonne scheint, und eher müde, wenn das Tageslicht schwindet. Die Zeitumstellung bringt unseren Bio-Rhythmus durcheinander. In der TEM kann durch die Beobachtung und Wahrnehmung der Taktung unseres Lebens der Erfolg von Therapien verbessert werden, aber auch die Wirksamkeit und Aufnahme von Medikamenten in gewissen Zyklen besser gelingen. Werden wir uns dessen bewusst und versuchen wir danach zu leben!

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



MNS

45 Prozent weniger Infektionsrisiko

Ein Mund-Nasen-Schutz (MNS) verringert das Corona-Infektionsrisiko einer Studie zufolge um fast die Hälfte.



„Das sind 55 statt 100 Neuinfektionen“, so der Mainzer Ökonom Klaus Wälde, einer der Autoren der in der Fachzeitschrift PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America) veröffentlichten Studie. „Oder noch anschaulicher: Statt 20.000 Neuinfektionen am Tag hätten wir ohne Masken rund 38.000. Jeder sollte Masken tragen, um sich und andere vor Infektionen zu schützen.“ Wälde hatte mit drei anderen Wirtschaftswissenschaftlern Daten verschiedener deutscher Städte verglichen.

Naht die Herdenimmunität?

Auf eine Herdenimmunität könne man dagegen länger warten – laut Bildungsminister Heinz Faßmann sei sie noch eine „Illusion“. Rund 349.000 Personen bzw. 4,7 Prozent der Bevölkerung haben laut der ersten österreichweiten SARS-CoV-2-Antikörperstudie bis Mitte bzw. Ende Oktober schon eine COVID-19-Infektion durchgemacht. Für die Herdenimmunität bräuchte es eine Durchseuchungsrate von 60 bis 70 Prozent, so die Forscher. Der Weg aus der Pandemie kann also nur über eine Impfung und dem Einhalten der bekannten Hygienemaßnahmen erfolgen.

COVID-19

Impfen – für sich und andere

Das Worst-Case-Szenario der Triage auf Intensivstationen konnte gerade noch einmal abgewendet werden. Dennoch bleibt die Lage angespannt. Die Übersterblichkeit im November zeigt deutlich, was das SARS-CoV-2-Virus in Österreich bisher angerichtet hat. Nun gilt es, Wege aus der Krise zu finden – einer davon ist die Impfung. Sich diese verabreichen zu lassen, dient nicht nur dem eigenen Schutz, sondern ebenso dem seiner Liebsten und der Gesellschaft. In der österreichischen COVID-19-Impfstrategie wird als Ziel eine Durchimpfungsrate von mehr als 50 Prozent definiert, um das Versorgungsrisiko im Gesundheitssystem minimieren zu können. „Sobald die europäische Arzneimittelbehörde einen Impfstoff zulässt, können wir davon ausgehen, dass dieser wirksam und gut verträglich ist“, so Dr. Clemens Martin Auer vom Bundesministerium für Gesundheit. Die Zulassung des Corona-Impfstoffs von BioNTech/Pfizer könnte bereits am 21. Dezember vorliegen, die des Impfstoffs von Moderna bis zum 12. Jänner. (Stand 15.12.2020)

FLITTERWOCHENKRANKHEIT

Sex und Blasenentzündungen

Mehr als jede zweite Frau leidet zumindest einmal im Leben an einer Blasenentzündung. Vor allem junge, sexuell aktive Frauen sind besonders häufig betroffen. In diesem Zusammenhang spricht man auch von Honeymoon-Zystitis oder Flitterwochenkrankheit. Auslöser sind fast immer so genannte E. coli-Bakterien, die im Darm vorkommen. Diese können beim Geschlechtsverkehr in die Scheide gelangen und bis in die Blase aufsteigen. Der weibliche Körperbau begünstigt dies: Harnröhrenöffnung, Vagina und Darmausgang liegen nahe zusammen, und die weibliche Harnröhre ist kurz, die Bakterien gelangen somit schnell in die Blase. cb

TIPP Produkte mit einer Kombination von D-Mannose und Cranberry helfen im Akutfall und sind auch zur Vorbeugung bestens geeignet.



DIABETES-ECK

Schwerer COVID-19-Verlauf

Ein Forscherteam der MedUni Innsbruck entdeckte einen Zusammenhang zwischen einem chronisch erhöhten Blutzuckerspiegel und einem schweren Krankheitsverlauf bei COVID-19: Bei 85 Prozent aller behandelten Intensivpatienten konnte Diabetes oder Prädiabetes nachgewiesen werden. Es war bisher schon bekannt, dass hohe Blutzuckerwerte den kontrollierten Verlauf einer Virusinfektion und Entzündungen beeinträchtigen und so das Risiko an schweren Symptomen oder sogar fatalem Ausgang erhöhen kann. Gerade bei einer COVID-19-Erkrankung ist es daher besonders wichtig, ein mögliches Vorliegen von Diabetes abzuklären, um gegebenenfalls Maßnahmen zur Senkung des Blutzuckerspiegels setzen zu können. Viele wissen nichts von ihrer Erkrankung. Die Österreichische Diabetesgesellschaft geht derzeit von 515.000 bis 809.000 Menschen aus, die mit Diabetes leben. Erschreckend ist, dass etwa 147.000 bis 294.000 Personen nicht einmal wissen, dass sie Diabetes haben, also nicht diagnostiziert sind.



STUDIE

Schlechter Schlaf lässt sich erzwingen

Die persönliche Einstellung kann den Schlaf beeinflussen. Wer sich vornimmt, schlecht zu schlafen, tut dies auch, wie eine Studie von Freiburger Wissenschaftlern zeigt. Die Schlafforscher der Universität beobachteten 22 junge Menschen in ihrem Schlaflabor. Vor dem Einschlafen bekamen die Studienteilnehmer jeweils unterschied-

liche Aufgaben: Sie sollten sich entweder wünschen, gut, schlecht oder normal zu schlafen. Während drei Nächten maßen die Forschenden die Gehirnaktivität der Probanden und befragten sie am Morgen nach ihrer Schlafqualität.

Das Überraschende: Der Wille, gut zu schlafen, ließ die Teilnehmer nicht besser schlummern, wie die Forschenden im Fachmagazin „Nature and Science of Sleep“ berichten. Bei denjenigen hingegen, die sich vornahmen schlecht zu schlafen, verlängerte sich die Zeit vor dem Einschlafen um mehr als das Doppelte, sie wachten in der Nacht viel häufiger auf und berichteten von schlechtem Schlaf. Ebenfalls zeigten sie eine langsamere Reaktionszeit nach dem Aufwachen.

Laut den Forschern könnten die Ergebnisse für das Verständnis von Schlafproblemen wichtig sein.

cb

Bei denjenigen, die sich vornahmen **schlecht zu schlafen**, verlängerte sich die Zeit vor dem Einschlafen um mehr als das **Doppelte**.

Ruhiger Schlaf ist kein Traum mehr!

- ✓ Zur Verkürzung der Einschlafzeit¹
- ✓ Für einen gesunden und entspannten Schlaf

Mit Melatonin¹-Einschlafformel + L-Tryptophan



ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

Nahrungsergänzungsmittel—
Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden. OTC-AT-00079

Coupon befindet sich in der DA Ausgabe. Preisnachlass nur mit Coupon möglich. Einlösbar bis 31.03.2021
Jetzt mit beigelegten Coupon -2 € sparen!
ratiopharm

Das passiert auf www.DeineApotheke.at

Bleiben Sie auf dem Laufenden! Auf unserer Webseite 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.

NEUES SERVICE

Produktempfehlungen

Ab sofort finden Sie am Ende vieler Beiträge auf www.DeineApotheke.at auch eine Übersicht mit passenden Produkten aus Ihrer Apotheke. So erfahren Sie beispielsweise nicht nur, dass die Heilpflanze Sonnenhut (Echinacea) die Immunabwehr stärkt und beim Abfangen beginnender Erkältungen helfen kann, sondern auch, welche Helferleins Sie im Fall des Falles in der Apotheke kaufen können. Dieser Service wird von der Redaktion künftig immer weiter ausgebaut und wird einen wertvollen Zusatznutzen liefern.



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 Erkältung – Wie man Schnupfen & Co. in den Griff bekommt
- 2 Dauerstress – Ursachen, Anzeichen und Selbsthilfe-Tipps
- 3 Antikörper – sie bekämpfen Erreger und Fremdstoffe

ONLINE-GEWINNSPIEL

Mitmachen & gewinnen

Große Herausforderungen gelassen meistern. Das wünschen sich viele. Aber wie bleibt man in anstrengenden, unklaren Zeiten ruhig, entspannt und konstruktiv? In diesem Ratgeber werden grundlegende Prinzipien und praktische Techniken erläutert. Außerdem gibt es viele Fallbeispiele für den Umgang mit den unterschiedlichsten alltäglichen Situationen.

Die Kunst, in schwierigen Zeiten nicht durchzudrehen

von Ralf Senftleben, 2021, GU Verlag, 18,50 Euro, ISBN: 978-3-8338-7501-4

Alle Infos zum unserem Gewinnspiel unter: www.DeineApotheke.at/lifestyle/buchtipps

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





Mitmachen und
**1 von 5
Pflege-Sets***
von Adler Pharma
gewinnen!



GEWINNSPIEL

Der Kälte trotzen

Kaum fallen die Temperaturen, brechen für unsere Haut raue Zeiten an. Bei niedrigen Temperaturen drosseln die Talgdrüsen ihre Aktivität – unter 8 °C stellen sie ihre Arbeit quasi komplett ein. Die Haut wird vor äußeren Einflüssen nicht mehr ausreichend geschützt. Um Kälte, Wind und Heizungsluft zu trotzen, braucht es daher eine hochwertige Pflege. Wir verlosen ein Pflege-Set von Adler Pharma im Wert von € 19,80, bestehend aus der Hautschutz- und Kälteschutzcreme Askinel, um einer Schädigung der Haut durch Kälte vorzubeugen – besonders wichtig für Babys und Kinder – sowie der Gesichtscreme Repair. Diese Creme enthält Borretschsamenöl und wird bei sensibler und empfindlicher Haut sehr gut vertragen. Mehr zum Thema „Winterpflege“ lesen Sie ab S. 46.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie eine Postkarte an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien oder ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at mit dem Betreff „Winterpflege“. Einsendeschluss ist der 31. Jänner 2021. 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.

Mythos 1 Erkältungen hängen mit Kälte zusammen

FALSCH

Der Begriff Erkältung ist irreführend. Es sind nicht die kalten Temperaturen, die Erkältungen auslösen, sondern Viren. Dennoch sind im Winter mehr Menschen davon betroffen, weil das Immunsystem die Krankheitskeime bei niedrigen Temperaturen nicht so gut abwehren kann. Das liegt oft an trockenen Schleimhäuten der Atemwege, an denen die Erreger dann leichter vorbei können. Am häufigsten infiziert man sich durchs Händeschütteln und bei Menschenansammlungen in stickigen Räumen.

DER FAKTENCHECK

Erkältungs- mythen auf dem Prüfstand

Rund um Schnupfen, Husten und Heiserkeit kursieren viele Halbwahrheiten. So mancher Irrglaube hält sich nach wie vor besonders hartnäckig.



TEXT VON
MAG. ANDREA FALLENT
Medizinjournalistin

Mythos 2 Regelmäßiges Lüften schützt vor Infekten

WAHR

Stichwort stickige Räume: In geschlossenen Räumen steigt die Zahl der Viren oft stark an. Regelmäßiges Lüften wirkt dem entgegen und reduziert das Risiko, sich anzustecken. Zudem verbessert man mit dem Öffnen der Fenster das Raumklima. Am besten ist stoßweises Lüften mindestens viermal täglich für rund zehn Minuten.

Mythos 3 Häufiges Händewaschen verringert die Ansteckungsgefahr

WAHR

Die Hände kommen den ganzen Tag über mit Gegenständen und Menschen in Berührung – und auch mit Viren. Insbesondere in Grippezeiten sollte man die Hände regelmäßig waschen – vor allem vor dem Zubereiten von Speisen, vor dem Essen, nach dem Gang auf die Toilette und beim Heimkommen. Idealerweise wäscht man sich 20 bis 30 Sekunden lang mit Seife die Hände.





Mythos 4 Beim Husten und Niesen am besten die Hand vorhalten

FALSCH

Das ist zwar gut gemeint, schützt andere aber nicht vor einer Ansteckung. Es bewirkt nämlich eher das Gegenteil: Beim Husten und Niesen katapultieren wir die Keime aus dem Körper. Wenn diese auf der Hand bleiben, werden sie durch das Berühren von Gegenständen und Personen rasch weiterverbreitet. Besser: ein Taschentuch verwenden oder in die Armbeuge husten bzw. niesen. Dabei sollte man einen größtmöglichen Abstand zu anderen einhalten und sich nach Möglichkeit vom Gegenüber abwenden.

Mythos 5 Gebrauchte Taschentücher sind eine Brutstätte für Keime

WAHR

Man kann sich selbst zwar nicht noch einmal anstecken, deshalb macht es nichts, wenn man sich häufiger in ein Taschentuch schnäuzt. Aber: Benutzte Taschentücher bergen ein erhöhtes Ansteckungsrisiko für andere Menschen. Keime können in einem Taschentuch bis zu zwölf Stunden überleben, da sie in diesem feuchten Milieu ideale Überlebensbedingungen vorfinden. Daher sollten verkühlte Menschen ihre Taschentücher möglichst selbst entsorgen.



Mythos 6 Antibiotika verkürzen die Krankheitsdauer

FALSCH

Da eine Erkältung typischerweise durch Viren ausgelöst wird, sind Antibiotika in diesem Fall nutzlos. Studienergebnisse haben bestätigt: Die Heilungsdauer einer Nasennebenhöhlenentzündung verringert sich auch mit Antibiotika nicht.

Mythos 7 Saunabesuche helfen bei einem Infekt

FALSCH

Eine Erkältung in der Sauna auszuschwitzen ist keine gute Idee. Regelmäßige Saunasitzungen stärken zwar das Immunsystem, sind aber Husten und Schnupfen bereits ausgebrochen, schwächen die hohen Temperaturen den Körper zusätzlich. Besser ist die wohltuende Wärme eines Erkältungsbads mit ätherischen Ölen. Bei Fieber raten Ärzte aber von einem Vollbad ab.

www.DeineApotheke.at

Mobilisieren Sie Ihr Immunsystem!



Mehr als ein
herkömmliches
Immun-Präparat:
immunLoges®



Einzigtartiger Immun-Triplex multipliziert gezielt die Immunaktivität

- **Schnell:** Spirimmun® – Fraktionierter Spezialextrakt aus einer Spirulina-Art
- **Längerfristig:** Betox-93® – Hochreine Beta-Glucane aus Hiratake-Vitalpilzen
- **Immunrelevante Basisnährstoffe:** Vitamin C und D sowie Selen und Zink

Für
Kinder ab
1 Jahr!



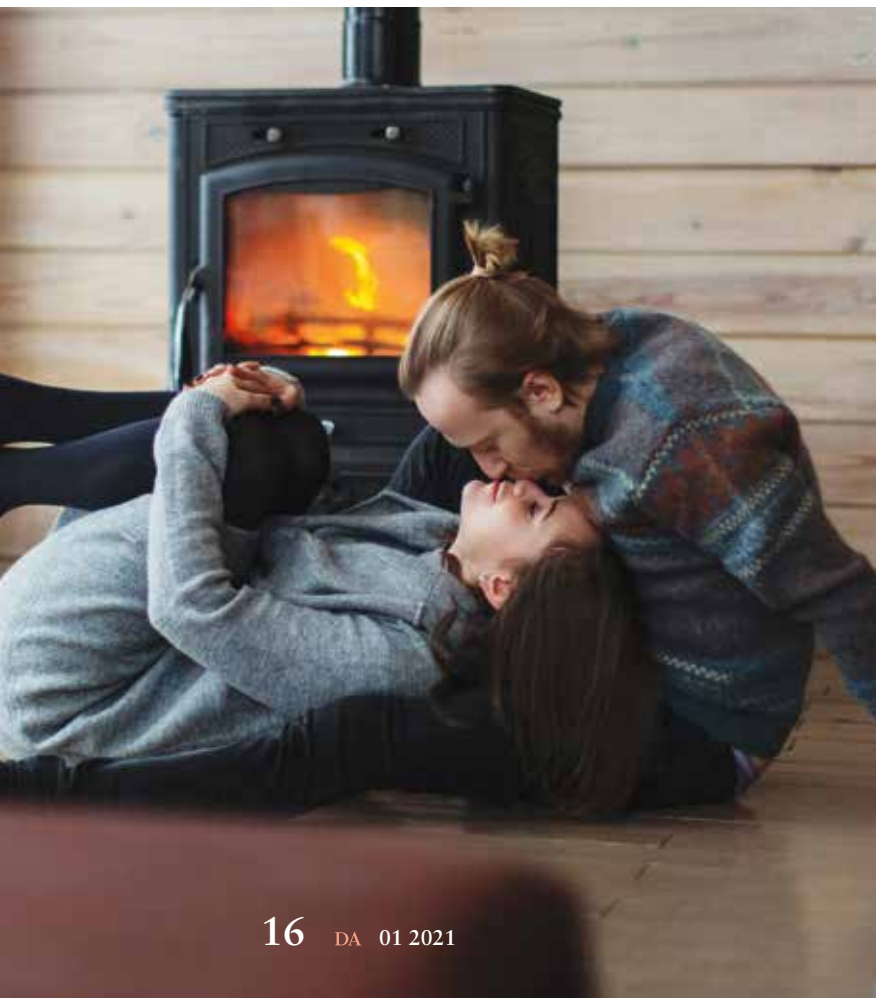
Stand: Oktober 2020
Nahrungsergänzungsmittel.
Dr. Loges Österreich GmbH,
Mayrwiesstraße 25,
5300 Hallwang b. Sbg,
www.loges.at

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

Mythos 8 Vitamin C stärkt das Immunsystem

WAHR

Die Einnahme von Vitamin C bietet laut Studien zwar keinen Schutz vor Erkältungen, reduziert aber geringfügig die Krankheitsdauer. Bei starker körperlicher Belastung und extremer Kälte kann hochdosiertes Vitamin C aber auch vorbeugend wirken. Daher kann die Einnahme von Vitamin C zum Beispiel im Skiurlaub sinnvoll sein.



Mythos 9 Während einer Erkältung ist Küssen tabu

FALSCH

Beim Küssen werden Bakterien und Viren ausgetauscht. Die Gefahr, sich über den Mund mit einer Erkältung anzustecken, ist aber gering. Die so übertragenen Keime werden mit dem Speichel in den Magen transportiert und dort durch die Magensäure außer Gefecht gesetzt. Da die Erreger vor allem in der Nase lauern, sollte man dennoch engen Körperkontakt vermeiden. Ansonsten ist Küssen eher gesund, weil es das Immunsystem ankurbelt. Durch den Austausch von Keimen wird die Produktion von Antikörpern angeregt, und die Abwehr bleibt auf Trab.

Mythos 10 „Männerschnupfen“: Männer leiden bei einer Erkältung mehr als Frauen

WAHR

Während das weibliche Hormon Östrogen die Vermehrung der spezifischen Immunzellen unterstützt, wirkt sich das männliche Hormon Testosteron genau gegenteilig aus: Östrogen stimuliert das Immunsystem, Testosteron hingegen unterdrückt es. Das Immunsystem von Frauen reagiert deshalb schneller und aggressiver gegen Krankheitserreger als das von Männern. Je höher der Testosteronspiegel ist, desto mehr wird das männliche Immunsystem geschwächt. Das bedeutet, Männer treffen Infektionen wirklich härter.



Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. ULRIKE WALTHER



Erkältungen vorbeugen

„In einer Zeit, wo jeder jeden mit allerhand Viren und Bakterien anstecken kann, ist das Gebot der ersten Stunde: Mund-Nasen-Schutz tragen und regelmäßiges Händewaschen. Um das Immunsystem optimal zu unterstützen, helfen Vitamin C und D in Kombination mit Zink. Im Akutfall kann die dreifache Tagesdosis eingenommen werden, aber nur, wenn es zu keinen Magenbeschwerden führt! Ätherische Öle wie Weißtanne, Teebaumöl oder Eukalyptus verfeinern und desinfizieren die Raumluft, befreien die Atemwege und riechen zudem noch gut. Produkte, die Zistrosenextrakt beinhalten – egal ob Tee, Saft oder Tablette –, unterstützen das Immunsystem von der pflanzlichen Seite her. Der heisere Hals kann sowohl mit desinfizierenden Sprays behandelt als auch schleimhautprotektiv mit diversen Lutschtabletten feucht gehalten werden.“



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 ruht ausschließlich auf langjähriger Erfahrung. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

PHARMONTA
Dr. Fischer GmbH
A-8112 Grauberg-Sträßergasse

ARZNEIFORMEN

Ohrentropfen

Ungeschützte Ohren im Winterwind oder auch unsachgemäße Ohrreinigung – Gründe für akute Ohrenschmerzen gibt es viele.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Flüssige Zubereitungen

Flüssige Ohrentropfen sollten immer körperwarm angewendet werden. Zum Temperieren der Tropfen genügt es, das Fläschchen einige Minuten in der Hand zu wärmen. So wird das Einträufeln zum Kinderspiel: Um die natürliche Krümmung des Gehörganges auszugleichen, wird beim Erwachsenen die Ohrmuschel leicht nach hinten und oben, bei Babys und Kindern dagegen nach hinten und unten gezogen. Wird dabei der Kopf seitlich geneigt, können die Tropfen noch besser bis zum Grund des Gehörganges vordringen. Diese Seitenlage sollte nach dem Eintropfen am besten 5 Minuten beibehalten werden. Eine sanfte Massage der knorpeligen Erhebung der Gehörgangsmündung unterstützt zusätzlich. Bei Kleinkindern sind pro Ohr 2 bis 3 Tropfen, beim Erwachsenen bis zu 5 Tropfen ausreichend. Dabei ist unbedingt darauf zu achten, dass die Tropfpipette nicht in den Gehörgang eingeführt wird.

Ohrsalben und -cremes

Ihre Anwendung ist eher Problemen in den tieferen Gehörgangsbereichen vorbehalten, die nur vom Arzt behandelt werden, ebenso wie das Einlegen salbenbestrichener Gaze-streifen. Entfernt der Patient nach Anweisung die eingelegten Streifen, so gilt auch hier ein Putzverbot mittels Wattestäbchen & Co.



WISSENSWERTES

Das menschliche Ohr



Unser Ohr gliedert sich in Außen-, Mittel- und Innenohr. Das Außenohr umfasst die Ohrmuschel und den äußeren Gehörgang, welcher sich etwas abgewinkelt fortsetzt und durch das Trommelfell, eine dünne Membran, vom Mittelohr getrennt ist. Ist das Trommelfell perforiert, können Arzneimittel ins Mittelohr gelangen und dort im schlimmsten Fall Gehörschädigung wirken. Ein nicht intaktes Trommelfell erkennt man am besten an einem zischenden Geräusch, wenn man bei zugehaltener Nase wie beim Schnäuzen bläst. Werden Lösungen trotzdem versehentlich angewendet, so wird der Geschmack der Tropfen wahrgenommen, da die Flüssigkeit direkt in den Nasenrachenraum gelangt. Die Aufbewahrungsfrist für Ohrtropfen ist grundsätzlich mit vier Wochen angegeben, Ausnahmen sind möglich.

Der Kampf mit dem „Ohrschmalz“

Die Gehörgangshaut ist prinzipiell sehr robust gegenüber äußeren Belastungen. Sie besitzt auch Haare mit vielen Talgdrüsen, die mehr oder weniger viel „Ohrschmalz“ (Zerumen) produzieren, welches einen dünnen Film bildet und somit auch gegen Bakterien- und Pilzbefall schützt. Wer regelmäßig mit Wattestäbchen und Co. tief in seinem Ohr herumstochert, läuft Gefahr, den Schutzfilm zu zerstören und sich darüber hinaus Verletzungen zuzufügen. Wenn man dennoch so, wie zum Beispiel Träger von Hörgeräten, unter einem Zuviel an Zerumen leidet, sind passende Ohrspülungen die bessere Alternative, sie reinigen den Gehörgang schonend. Oder Sie lassen Ihren HNO-Arzt eine Reinigung vornehmen.

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



1



WIE VIEL IST ZU VIEL?

Die Betriebstemperatur

Ein gesunder Mensch hat eine Normaltemperatur von 36 bis 38 °C, wobei diese im Tagesverlauf schwanken kann. Bei einer Körpertemperatur von mehr als 38 °C spricht man von Fieber. Es handelt sich hierbei um einen natürlichen Abwehrmechanismus unseres Körpers gegen Krankheitserreger.

Nicht der Liebling: im After

Die rektale Messung ist bei den meisten nicht sehr beliebt, ist aber die genaueste Methode. Der hier gemessene Wert kommt der Körpertemperatur am nächsten. Bei Kindern bis drei Jahren wird zu dieser Methode geraten. Dabei sollte das Thermometer etwa ein bis zwei Zentimeter eingeführt werden. Fetten Sie das Thermometer vorher ein (etwa mit Vaseline).

Fieber messen

Ohr, Mund, Achsel, Stirn oder Po – die Möglichkeiten zur Fiebermessung sind vielfältig. Lesen Sie hier, welche Methode die genauesten Messwerte liefert, und was es sonst noch zu beachten gilt.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

3

FÜR SCHULKINDER

Achsel oder oral?

Bei der Messung unter der Achselhöhle sollte man darauf achten, dass das Thermometer nicht verrutscht.

Die gemessene Temperatur liegt etwa 0,5 °C unter dem tatsächlichen Wert.

Sowohl diese Art als auch die orale Messung eignen sich für Kinder ab dem Schulalter. Kleinere Kinder hingegen könnten auf das Thermometer beißen und sich verletzen.

Legen Sie die Spitze des Thermometers unter die Zunge und atmen Sie während der Messung durch die Nase. Auch hier liegt die gemessene Temperatur ca. 0,5 °C unter dem tatsächlichen Wert. Vor der Messung sollte ca. zehn Minuten nichts gegessen oder getrunken werden.

PREISWERT & GENAU

Glas- und Digitalthermometer

Sowohl Glas- als auch Digitalthermometer sind preiswert und liefern eine genaue Messung. Die Messzeit beim Glasthermometer ist mit mehreren Minuten relativ lang, und es ist zerbrechlich. Heutzutage enthalten Glasthermometer übrigens kein Quecksilber mehr, sondern andere Stoffe, die sich bei Wärme ausdehnen. Ein Digitalthermometer ist robuster, die Messung dauert ca. eine Minute.

TEUER, ABER FLOTT

Stirn- bzw. Schläfenthermometer



Ein Stirn- bzw. Schläfenthermometer ist relativ teuer, braucht aber nur wenige Sekunden für die Messung. Diese Art der Fiebermessung ist sehr angenehm und unkompliziert. Die Messung erfolgt entweder mittels Infrarotsensor – das Gerät wird an die Stirn oder Schläfe angelegt – oder sogar kontaktlos. Vor der Messung sollte die Stirn von Schweiß befreit werden, um eine genaue Messung zu erhalten.



ANGENEHM & SCHNELL

Ohrthermometer

Ein Ohrthermometer ist zwar teurer, braucht aber nur wenige Sekunden für die Messung. Um eine Fehlmessung zu verhindern, muss auf die genaue Platzierung des Ohrthermometers geachtet werden. Die gemessene Temperatur liegt etwa 0,5 °C unter dem tatsächlichen Wert. Das Ohr wird leicht nach hinten und nach oben gezogen. Falls der Erkrankte vor dem Messen auf dem Ohr lag, sollte er zehn Minuten mit der Messung warten – bis es nicht mehr erwärmt ist.



Das Alter: ein Kinderspiel?

Wenn ein Baby unter sechs Monaten fiebert, sollte man sofort einen Kinderarzt aufsuchen. Eine Möglichkeit, zu testen, ob es tatsächlich Fieber hat, ist ein Griff in seinen Nacken. Kinder fiebern deutlich öfter als Erwachsene. Ältere Betroffene haben dagegen auch bei teils gefährlichen Infekten kein Fieber oder nur ganz leicht erhöhte Temperatur. Das Fehlen von Fieber ist also bei Älteren kein Parameter.

DIE HÄUFIGSTEN ERKRANKUNGEN IM ÜBERBLICK

Babys *erstes* Jahr

Wenn das eigene Kind erstmals Fieber hat oder über einen längeren Zeitraum scheinbar grundlos schreit, können Jungeltern schon nervös werden. Es geht in dieser Zeit darum, das eigene Kind kennenzulernen und einzuschätzen, wann man zum Arzt gehen sollte. Welche Symptome sind ernst, bei welchen kann man abwarten? Hier die wichtigsten Antworten.

W

enn Sie merken, dass Ihr Kind plötzlich rote Wangen hat und der ganze Körper warm ist,

sollten Sie Fieber messen. Die Messung erfolgt entweder an der Stirn, im Ohr oder rektal. Messungen an Stirn und im Ohr sind nicht immer ganz genau, zur ersten Orientierung aber ausreichend. Die exakteste Messung findet rektal über das Fieberthermometer statt. Über 38 °C bedeutet, dass Ihr Kind Fieber hat, bei 38,5 bis 39 °C sollten Sie etwas Fiebersenkendes geben. Mehr zu diesem Thema ab S. 20.

Hausmittel wie feuchte Tücher auf der Stirn können beim Abfiebern helfen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind leichte Baumwollkleidung trägt. Nach einem Tag Fieber sollten Sie mit ihm aber lieber zum Kinderarzt gehen, um der Ursache des Fiebers auf den Grund zu gehen.

Häufige Ursachen für Fieber Dreitagefieber

Das Dreitagefieber wird durch Herpesviren hervorgerufen und äußert sich durch sehr hohes Fieber über – wie der Name schon sagt – drei bis vier Tage ohne andere Symptome. Dann sinkt das Fieber, und ein Ausschlag breitet sich über den ganzen Körper aus. Dieser verschwindet aber nach spätestens zwei Tagen wieder. Typisch für das Dreitagefieber ist, dass es im Alter von 8 bis 20



ONLINE ERSTE HILFE-KURS

Erste-Hilfe-Kurs für Eltern von Säuglingen & Kindern

90 Minuten via Zoom, 40,- Euro pro Person.

1. Teil: Basic Life Support bei Kindern, Verschlucken, Elektrounfälle, Atemwegserkrankungen
2. Teil: Verletzungen, Schädeltrauma, häufige Erkrankungen im Säuglingsalter

Infos & Anmeldung

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



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

Monaten auftritt und außer einer Fiebersenkung und ausreichend Flüssigkeitszufuhr nichts weiter bedarf. Das Erfreuliche daran ist, dass Ihr Kind danach lebenslang immun ist.

Mittelohrentzündung

Diese Infektion kann durch verschiedene Erreger ausgelöst werden, wie zum Beispiel Streptokokken, Pneumokokken etc., und führt zu Fieber und Ohrenschmerzen. Das heißt, Ihr Kind schreit, greift sich häufig ans Ohr und hat Fieber. Manchmal platzt das Trommelfell, und Sie finden auf dem Polster und am Gehörgang gelbes Sekret. Keine Angst: Das Trommelfell wächst wieder zusammen. Therapeutisch werden Schmerzmittel, Nasentropfen und meist Antibiotika zur vollständigen Abheilung verschrieben.

Harnwegsinfekt

Sollte eine anatomische Veränderung in der Anlage von Blase und Nieren vorhanden sein, kann es zu einem Harnwegsinfekt kommen. Das heißt, das Kind fiebert und kann einen stark riechenden Urin ausscheiden. Dies sollte schnell diagnostiziert werden, damit mögliche Ursachen abgeklärt werden können.

Atemwegserkrankungen

Meist sind es Viren, die in der Nase oder in den Bronchien einen Infekt auslösen können.

Schnupfen

Da die Atemwege noch sehr klein und eng sind, ist der Schnupfen für Babys meist sehr unangenehm. Sie atmen vorwiegend durch die Nase, können daher mit Schnupfen nur schwer trinken, weshalb abschwellende Nasentropfen eine gute Unterstützung sind. Diese sollten jedoch nicht länger als 7 bis 10 Tage eingesetzt werden.

Bronchitis

Eine Bronchitis macht sich meist durch einen hartnäckigen Husten bemerkbar, der vor allem nachts und in der Früh auftritt. Der Schleim kann nicht gut abgehustet werden, und manchmal können Sie rasselnde Geräusche beim Atmen



Mit einer Babybauch-Massage kann der gesamte Magen-Darm-Trakt entlastet werden und die Luft entweichen.

hören. Therapeutisch helfen Inhalationen zur Befeuchtung und Erweiterung der Bronchien, sodass Ihr Kind besser atmen kann.

Bauchschmerzen

Dreimonatskoliken

Ihr Baby schreit, zieht die Beinchen an und krümmt sich vor Schmerzen. Ursache sind meist Blähungen, die nach dem Füttern des Kindes auftreten. Hilfreich sind dabei Bauchmassage, Abstände zwischen den Mahlzeiten einhalten, entblähende Tropfen für Babys und ein warmes Kirschkernsäckchen auf den Bauch legen.

Erbrechen, Spucken

Wenn ein Baby nach dem Essen kleine Mengen an Milch ausspuckt, gilt das nicht als Erbrechen. Die Klappe am Mageneingang ist noch nicht voll entwickelt, deshalb gibt es die so genannten Speikinder.

Sollte Ihr Kind aber schwallartig mehrmals hintereinander erbrechen, kann es auch ein Magen-darminfekt sein, der oft auch mit Durchfall kombiniert ist. Wichtig ist, auf den Flüssigkeitshaushalt zu achten. Wenn Ihr Kind mehr Flüssigkeit ausscheidet als es bei sich behält, dann müssen Sie rasch zum Kinderarzt. ■



SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

Was die
Zahlen über
die Gesundheit
aussagen



Leukozyten

Die weißen Blutkörperchen, die so genannten Leukozyten, sind unsere „Blutpolizei“.

Sie schützen den Körper vor Infektionen, indem sie Krankheitserreger unschädlich machen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Erwachsene 4.000 bis 10.000
Leukozyten pro Mikroliter (μl)
Neugeborene bis zu 30.000/ μl
Kleinkindern bis zu 17.500/ μl
Schulkindern bis zu 15.000/ μl

Leukozyten werden unter physiologischen Bedingungen im menschlichen Knochenmark gebildet und gelangen von dort aus in den Blutstrom. Ihre Aufgabe besteht unter anderem in der Erkennung körpereigener und körperfremder Strukturen, der Bildung von Antikörpern und der Phagozytose, das ist die Aufnahme von Partikeln von Krankheitserregern und körpereigenen Abbauprodukten. Die einzelnen Leukozyten-Subgruppen übernehmen in der Immunabwehr jeweils spezialisierte Teilaufgaben.



ABWEICHUNGEN

Was bedeuten erhöhte bzw. zu niedrige Werte?

Die gängigsten Untersuchungen zur Bestimmung der Leukozytenzahl sind die Untersuchungen des Urins und des Blutes. Die vermehrte Ausscheidung von Leukozyten im Harn ist ein wichtiges Leitsymptom bei entzündlichen Erkrankungen der Niere bzw. der Harnwege. Sind die Leukozyten im Blutbild erhöht, so kann dies auf eine bakterielle Erkrankung oder eventuell auch auf eine Blinddarmentzündung hinweisen. Auch nach einem Herzinfarkt sind die Leukozyten erhöht. Im schlimmsten Fall kann es sich aber auch um Leukämie handeln. Zu wenig Leukozyten könnten ein Hinweis auf bakterielle Erkrankungen wie zum Beispiel Typhus, Knochenmarks- und Viruserkrankungen, eine Überfunktion der Milz oder ebenfalls Leukämie sein.

Achtung! Vor einer Blutabnahme sollte man einige Faktoren, die den Wert verfälschen können – z. B. Stress oder Rauchen –, beachten bzw. den Arzt darüber informieren, damit dieser die Blutwerte auch richtig beurteilen kann.



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**



DERMASENCE

Hyalusome Konzentrat

Das Gesichtsfluid mit Anti-Age-Peptid mindert Fältchen und erhöht die Elastizität der Haut. Hyaluronsäure bindet die Feuchtigkeit, und Panthenol beruhigt die Haut. Das Wachstum strukturierter Zellen wird durch Vitamin A gefördert. Verwöhnen Sie Ihre Haut mit dem DERMASENCE Hyalusome Konzentrat, dem „Glas Wasser für die Haut“.



Spermidin Cell+

Natürliches Spermidin plus Zink

Spermidin kommt in allen lebenden Zellen vor; allerdings nimmt mit dem Altern die körpereigene Produktion ab. Kombiniert mit Zink, das die Zellteilung unterstützt und zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress beiträgt. Erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.nicapur.com



NEU: Cicalfate + Akutpflege-Spray von Avène

Der Spray beruhigt die Haut sofort und unterstützt die Austrocknung und natürliche Regeneration irritierter, zu oberflächlichen Hautreizungen neigender Haut bzw. nässender Hautareale. Er enthält keine Duft-, Farbstoffe oder Alkohol und eignet sich ideal für Säuglinge, Kinder und Erwachsene.

KARPALTUNNELSYNDROM

Wenn die H einschlafen

Frauen sind etwa dreimal häufiger als Männer vom Karpaltunnelsyndrom betroffen.

Die Hände fühlen sich öfter taub an, kribbeln und schmerzen. Beim Karpaltunnelsyndrom handelt es sich um eine „Nerveneinklemmung“ in der Hand. Bis zu zehn Prozent der Bevölkerung leiden unter diesem Syndrom.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



om Karpaltunnelsyndrom (KTS) sind Frauen etwa dreimal häufiger betroffen als Männer. Dabei wird der Nervus medianus im Bereich der Handwurzel eingengt. Unter dem Karpaltunnel kann man sich eine tunnelförmige Röhre vorstellen, in der Nerven, Sehnen und Blutgefäße vom Unterarm zur Hand laufen. Damit werden Bewegungen unserer Finger, aber auch das Gefühl und die Durchblutung gesteuert. Wird dieser Kanal durch Verletzungen, Entzündungen, Infektionen oder durch ständige Überbelastung geschädigt und verengt, kommt es zu typischen Symptomen:

Die Hände oder einzelne Finger schlafen ein. Am stärksten spürt man das Einschlafen im Daumen,

ände

Zeige- und Mittelfinger, manchmal auch auf der dem Daumen zugewandten Seite des Ringfingers. Diese Finger werden nämlich durch den Nervus medianus versorgt. Wird gleichzeitig auch ein zweiter im Karpaltunnel laufender Nerv – Nervus ulnaris – eingeeengt, dann finden sich die Gefühlstörungen und Schmerzen vor allem im Ringfinger und im kleinen Finger. Zusätzlich stellen sich ein Gefühl des „Ameisenlaufens“ und ein Kribbeln ein. Schmerzen treten zuerst vorwiegend nachts und bei Belastung auf und strahlen auch in den Unterarm aus. Später kommt es zu einem sichtbaren Muskelschwund im Bereich des Daumenballens, zu Störungen der Feinmotorik und einer Schwäche in der Hand. Genaue, feinmotorische Arbeiten und ein festes Zupacken und Greifen sind nicht mehr möglich. Die Schmerzen dauern dann oft den ganzen Tag an.

Ursachen & Diagnose

Der erfahrene Arzt kann meist schon anhand der klassischen Beschwerden die Diagnose stellen. Durch Klopfen auf den Karpaltunnel oder starkes Beugen und Überstrecken des Handgelenks werden nach ca. einer Minute Gefühlsstörungen und Schmerzen ausgelöst. Allerdings sollte die Diagnose immer durch eine Messung der Nervenleitgeschwindigkeit bestätigt werden. Dabei wird die Schnelligkeit von elektrischen Impulsen in den betroffenen Nerven zwischen Handgelenk und Daumenballen gemessen.



Physikalische Therapien wie Elektrobehandlungen, Zellbäder und Ultraschall für das Handgelenk helfen genauso wie heilgymnastische Übungen. Auch lokale Kälteanwendungen wie Eisbeutel lindern akute Schmerzen.

Zum Nachweis von Entzündungen im Handgelenksbereich werden zusätzlich Ultraschalluntersuchungen und Magnetresonanztomographien eingesetzt.

Das Karpaltunnelsyndrom kann isoliert ohne erkennbare Ursache auftreten. Doch sehr häufig wird es durch Entzündungen in den Handgelenken wie der chronischen Polyarthritis oder der Psoriasisarthritis ausgelöst. Auch Weichteilrheumismus, Stoffwechselerkrankungen wie Gicht, Diabetes, eine Unterfunktion der Schilddrüse, Vitamin-B-Mangel, Schwangerschaft und ständige Überlastung des Handgelenks beim Benützen von Gehstöcken kommen als Auslöser infrage.

Der Karpaltunnel ist eine tunnelförmige Röhre, in der Nerven, Sehnen und Blutgefäße vom Unterarm zur Hand laufen. Damit werden Bewegungen unserer Finger, aber auch das Gefühl und die Durchblutung gesteuert.

So wird behandelt

Bei leichten Beschwerden sollte anfänglich immer konservativ behandelt werden. Physikalische Therapien wie Elektrobehandlungen, Zellbäder und Ultraschall für das Handgelenk helfen genauso wie heilgymnastische Übungen. Zusätzlich können Schmerzpflaster auf das Handgelenk aufgeklebt werden. Auch lokale Kälteanwendungen wie Eisbeutel lindern akute Schmerzen. Bewährt haben sich lokale Injektionen von schmerz- und entzündungshemmenden Medikamenten direkt in den Karpaltunnel. Zusätzlich hilft die Verabreichung hochdosierter Vitamine (vor allem Vitamin-B-Komplex). Wird das KTS durch andere Erkrankungen ausgelöst, muss natürlich auch die Grunderkrankung behandelt werden.

Stellt sich mit allen konservativen Behandlungen kein ausreichender Erfolg ein, kann die Engstelle im Karpaltunnel, die auf den Nerv drückt, operativ gelöst werden. Je schlechter das Ergebnis bei der Nervenleitgeschwindigkeit, desto rascher sollte man sich zu einer Operation entschließen. Dieser Eingriff wird oft ambulant durchgeführt. ■

Tabuthema Blasenschwäche



Die Beschwerden werden vertuscht, niemand spricht gerne darüber, Betroffene schämen sich – und das, obwohl etwa 850.000 Frauen allein in Österreich darunter leiden. Blasenschwäche ist eine große Belastung, die sich aber in den Griff bekommen lässt und somit kein unabwendbares Schicksal darstellt.

Rund 25% aller Frauen müssen sich mit ihrer schwachen Blase auseinandersetzen. Oft berichten schon junge Frauen davon, in der Altersgruppe ab 60 Jahren tritt das Problem noch häufiger auf. Die Ursachen: Infolge von Schwangerschaft und Geburt oder aufgrund der hormonellen Umstellung in den Wechseljahren sind die Blasen- und Beckenbodenmuskulatur geschwächt. Der Harn kann nicht mehr gut gehalten werden – es kommt zu unfreiwilligem Harnverlust und ständigem Harndrang. Obwohl der Leidensdruck erheblich sein kann, leidet ein Großteil der Frauen still – mehr als 80% der Betroffenen gehen aus Scham nicht zum Arzt.

Der Leidensdruck ist groß

Die Blasenschwäche wird schnell zur großen Last, die den Alltag beeinträchtigt oder sogar den Tagesablauf bestimmt. Die Beschwerden treten jedoch nicht nur tagsüber auf, sondern können auch Einfluss auf den Schlaf nehmen. Betroffene berichten, dass sie – auch wenn sie am Abend nur mehr wenig getrunken haben – in der Nacht mehrmals aufstehen und aufs WC gehen müssen. Untertags wiederum wird die Slipeinlage zum ständigen Begleiter und muss oft mehrmals getauscht werden. Das ist nicht nur kostspielig, sondern gerade unterwegs auch sehr unangenehm. Da eine überstrapazierte Beckenbodenmuskulatur eine der Hauptursachen von Blasenschwäche ist, wird von Gynäkologen gerne Beckenbodentraining empfohlen (*siehe auch Infobox rechts*). Viele Frauen wünschen sich jedoch auch eine natürliche Lösung zum Einnehmen, mit der sie schnelle Ergebnisse erzielen können.

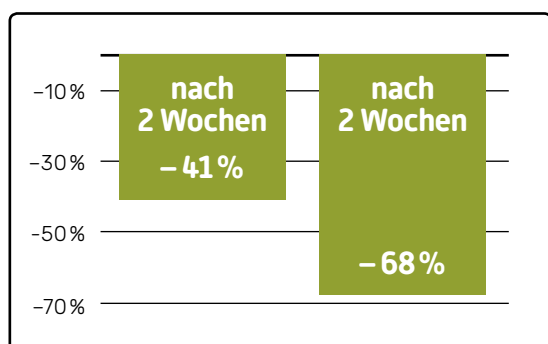
Studien belegen: Kürbis verschafft Besserung

Die gute Nachricht: Es gibt einen Pflanzenextrakt, der in dieser Situation sehr hilfreich sein kann. Um



Wenn die Slipereinlage zum täglichen Begleiter wird...

Blasenschwäche in den Griff zu bekommen, setzen viele Frauen seit Jahren auf einen Extrakt aus dem steirischen Ölkürbis – und das zu Recht! Die Verwendung spezieller Inhaltsstoffe aus den Kürbiskernen zur Unterstützung der Blasenfunktion gilt als wissenschaftlich anerkannt und ist durch Studien belegt. Bei Frauen (35–84 Jahre) konnten damit die täglichen unfreiwilligen Harnverluste nach einer zweiwöchigen Anwendung um 41% und nach sechs Wochen sogar um 68% verringert werden.¹



Verringerung der täglichen unfreiwilligen Harnverluste

Fragen Sie in Ihrer Apotheke

Um Blase und Beckenboden zu unterstützen, reicht es nicht, Kürbiskerne zu knabbern, denn die wertvollen Pflanzenstoffe müssen in einem speziellen Verfahren gewonnen werden. Sie können diese daher am besten praktisch und unkompliziert in Tablettenform zu sich nehmen. Gynäkologen empfehlen hier die Kürbis-Tabletten für die Frau von Dr. Böhm®. Die spürbaren Unterschiede bauen sich langsam und kontinuierlich auf, daher ist eine Einnahme über zumindest drei Monate oder länger empfehlenswert. —

¹ Yanagisawa E et al., Jpn J Med Pharm Sci 2003; 14(3):313–322

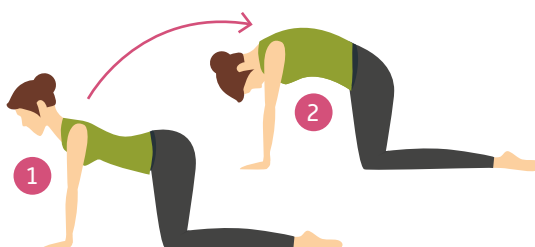
TIPP: BECKENBODEN-ÜBUNG

Katzenbuckel

Knien Sie sich hin und stützen sich auf den Händen ab („Vierfüßlerstand“). Die Arme sind dabei hüftbreit voneinander entfernt. Zu Beginn ist der Rücken gerade. Dann atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen durch den Mund bilden Sie einen „Katzenbuckel“. Dabei ziehen Sie den Rücken rundlich nach oben und senken den Kopf. Dann wieder einatmen und gleichzeitig den Rücken begradigen. Mehrmals abwechseln. Es ist wichtig, die Übung(en) drei Monate lang zu machen – dann zeigen sich die ersten Erfolge.

Mehr Übungen finden Sie unter:

www.dr-boehm.at/ratgeber/beckenbodenuebungen



Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE STARKE BLASE

Kürbis für die Frau

Sensitive Blase
Zur Unterstützung der Blasenfunktion

30 Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.

Schluss mit Blasenschwäche.

Fast jede vierte Frau ist von Harndrang und unfreiwilligem Harnabgang etwa beim Sport, Lachen oder Husten betroffen.

Betroffene und Gynäkologen vertrauen auf **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**. Der hochkonzentrierte Extrakt aus steirischen Kürbiskernen unterstützt Blase und Beckenboden.

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

Haben Sie et dem

Cholesterin ist einerseits lebensnotwendig, andererseits ein bekannter Risikofaktor für Gefäßverkalkung, Herzinfarkt und Schlaganfall. Besonders hohe Konzentrationen des „schlechten“ LDL-Cholesterins schaden dem Herz-Kreislauf-System. Lesen Sie hier, wie Sie Ihre Gefäße gesundhalten können.

VON MAG. PHARM. IRINA SCHWABEGGER-WAGER

Blutfette – medizinisch auch Lipide genannt – liefern uns die Energie, die wir täglich brauchen. Blutfette sind nicht grundsätzlich schädlich, erfüllen sie doch wichtige Aufgaben im Körper. Werden jedoch zu viele zugeführt, werden sie zur tödlichen Bedrohung, da sie die Entstehung der Arteriosklerose begünstigen und damit das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko erhöhen. Dabei gilt das „böse“ LDL-Cholesterin als besonders gefährlich: Es lagert sich an der Gefäßwand ab und behindert so den Blutfluss. Das „gute“ HDL-Cholesterin wiederum sammelt gefährliche Fettablagerungen von den Gefäßwänden wieder ein und transportiert sie zur Leber. Daher kann ein hoher HDL-Cholesterinspiegel das Risiko einer „Gefäßverkalkung“ sogar verringern. Neuere Untersuchungen zeigen auch, dass mit dem Lipoprotein(a) – kurz Lp(a) – ein weiterer gefährlicher Risikofaktor für die Arteriosklerose vorhanden ist.



Statine gelten seit Jahren als Mittel der Wahl zur Senkung erhöhter Cholesterinspiegel. Langfristig eingenommen können sie jedoch den Coenzym-Q10-Haushalt unseres Körpers empfindlich stören.

GEFÄSSGESUNDHEIT

was auf Herzen?

Lipoprotein(a) ist ähnlich aufgebaut wie LDL-Cholesterin und ist mitverantwortlich für die Entstehung von Entzündungen und Thrombosen. In Familien, in denen Herz-Kreislauf-Erkrankungen gehäuft auftreten, sollte zukünftig bei Blutuntersuchungen der Lipoprotein(a)-Spiegel mitberücksichtigt werden.

Was das Herz begehrt

Statine gelten seit Jahren als Mittel der Wahl unter den Arzneimitteln zur Senkung erhöhter Cholesterinspiegel und werden erfolgreich in der Prophylaxe von Herzinfarkt und Schlaganfall eingesetzt. Langfristig eingenommen können sie jedoch den Coenzym-Q10-Haushalt unseres Körpers empfindlich stören, indem sie die körpereigene Produktion des lebenswichtigen Stoffes hemmen und so einen Mangelzustand an Coenzym Q10 verursachen.

Coenzym Q10 spielt eine zentrale Rolle bei der Energiegewinnung in unseren Zellen und wirkt antioxidativ, also Entzündungen entgegen, und verhindert so, dass sich Blutfette an den Gefäßwänden ablagern können. Der Herzmuskel ist für seine Arbeit auf ausreichend vorhandenes Coenzym Q10 ebenso angewiesen wie unser Immunsystem für seine Abwehrarbeit. Symptome wie Abgeschlagenheit, Muskelschwäche und -schmerzen können erste Anzeichen einer Unterversorgung sein, →

BIOBENE®

Weil es mein Körper ist.



GUT FÜR HERZ & GEFÄSSE!

NATÜRLICHES CHOLESTERIN-MANAGEMENT AUF PFLANZLICHER BASIS.

- + Monacolin K aus Rotem Reis
- + Coenzym Q10
- + Aronia-Extrakt



GUT FÜR
HERZ & GEFÄSSE



Jetzt
in Ihrer
Apotheke
oder unter:
www.biobene.at

→ die nicht nur durch die Einnahme von Statinen, sondern ebenso durch zu viel Stress, Leistungssport, Infektionen, hohen Alkoholkonsum sowie chronische Erkrankungen wie zum Beispiel Demenz, Morbus Parkinson oder einer Schilddrüsenüberfunktion verursacht werden kann. Hier ist eine regelmäßige und langfristige Einnahme von 50 bis 100 mg Coenzym Q10 eines qualitativ hochwertigen Präparates empfehlenswert.

Pflanzliche Schutzschilder

Für die Gesunderhaltung der Gefäße stehen pflanzliche Präparate aus der Apotheke zur Verfügung, allen voran der Knoblauch. Sein Inhaltsstoff Alliin trägt dazu bei, die Blutfettwerte zu senken und die Elastizität der Blutgefäße zu erhöhen, wodurch die Fließeigenschaften des Blutes verbessert werden. Schwarzer Knoblauch ist im Unterschied zum normalen Knoblauch geruchlos und ohne Nachgeschmack. Bei leichtem Bluthochdruck und zur Stärkung der Herzleistung hat die gemeinsame Verwendung mit Mistel und Weißdorn eine lange Tradition. Eine regelmäßige Zufuhr von Pflanzensterolen, welche zum Beispiel in Nüssen, Kürbissamen oder Sojabohnen enthalten sind, trägt ebenfalls dazu bei, erhöhte Cholesterinwerte einzubremsen.

Omega-3-Fettsäuren – EPA/DHA – unterstützen eine normale Herzfunktion und tragen zur Aufrechterhaltung eines normalen Blutdrucks und Triglyceridspiegels bei. Sie sind vor allem in den Ölen von Kaltwasserfischen – Hering, Lachs, Thunfisch etc. – und Krill zu finden, Alpha-Linolensäure, eine weitere Omega-3-Fettsäure, unterstützt bei der Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels und ist vor allem in pflanzlichen Ölen – Lein, Walnuss, Hanf – zu finden. ■



Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. IRINA SCHWABEGGER-WAGER



Eine Frage des Stils

Vorbeugen ist möglich! Wer einen aktiven Lebensstil mit regelmäßiger Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung pflegt, leistet einen wesentlichen Beitrag, seine Gefäße und sein Herz gesund zu erhalten. Vermeidbare Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Stress oder Bewegungsmangel können durch Lebensstiländerungen gut beeinflusst werden. Es ist nie zu spät, damit anzufangen – deshalb: Blutspiegel kontrollieren lassen!



Eine regelmäßige Zufuhr von Pflanzensterolen, welche zum Beispiel in Nüssen, Kürbissamen oder Sojabohnen enthalten sind, trägt ebenfalls dazu bei, erhöhte Cholesterinwerte einzubremsen.

ERSTE HILFE: TEIL 1

Was macht ein Ersthelfer?

Bei Unfällen zählt oft jede Sekunde. Welche Aufgaben ein Ersthelfer hat, lesen Sie in diesem Beitrag.

VON LANA GRICENKO, BAKK. PHIL.



Füreinander da sein und im Notfall helfen! Erste-Hilfe-Maßnahmen können über Leben und Tod entscheiden. In Österreich ist grundsätzlich jeder Mensch dazu verpflichtet, im Ernstfall Erste Hilfe zu leisten – daher sollte man an einem Erste-Hilfe-Kurs teilnehmen und auch regelmäßig sein Wissen auffrischen. Dafür soll auch unsere neue Serie sorgen!

Als Ersthelfer hat man die Aufgabe, die Zeit bis zum Eintreffen der Rettungskräfte durch das Setzen einfacher Schritte zu überbrücken. Im Notfall soll der Ersthelfer mit lebensrettenden Maßnahmen wie stabile Seitenlage, Mund-zu-Mund-Beatmung oder Herzmassage beginnen, bis die Rettung eintrifft.

Dabei ist zu beachten, dass für alle Beteiligten – Unfallopfer, Ersthelfer, Verkehrsteilnehmer etc. – keine Gefahren oder zusätzliche Schäden entstehen sollen. Eine Hilfeleistung ist nicht zumutbar, wenn Gefahr für Leib oder Leben besteht. Wenn eine Hilfeleistung nicht möglich ist, muss unverzüglich für fremde Hilfe gesorgt werden. Es gilt jedenfalls, den Notruf unter der Nummer 144 oder 112 zu verständigen. ■



Mehr zum Thema „Erste Hilfe“
finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

SCHRITT FÜR SCHRITT

Die Aufgaben eines Ersthelfers

- Ruhig bleiben, sicher und logisch vorgehen. Eine Situation erfassen und die notwendigen Maßnahmen durchführen.
- Die Rettungskräfte verständigen.
- Die Unfall- bzw. Gefahrenstelle absichern.
- Ein Ersthelfer soll sich nicht selbst in Gefahr bringen. Wenn die Situation nicht sicher ist, soll man sich dem Betroffenen nicht nähern und nur die Rettungskräfte verständigen.
- Man soll den Betroffenen unterstützen, beruhigen, trösten und ihm die notwendige Hilfe leisten.
- Wenn möglich bzw. nötig sollte man weitere Helfer finden.
- Als Ersthelfer soll man der Rettung bzw. den Einsatzkräften die notwendigen Informationen geben.
- Für Ersthelfer gilt: Erste Hilfe nur unter Berücksichtigung der eigenen Fähigkeiten, Kenntnisse und Erfahrungen leisten.



SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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



Wenn sich der Winter auf die Seele schlägt

Was in den südlichen Ländern so gut wie kein Thema ist, macht hierzulande vielen zu schaffen: die Winterdepression. Warum in den trüben Monaten oftmals auch die Seele einen Grauschleier trägt, und wie man diesen wieder loswird.

VON MAG. NATASCHA MARAKOVITS

Ständig müde, energie- und kraftlos, die Organisation des Alltags fällt schwer, dazu kommen Gereiztheit und vermehrter Appetit auf Süßes. Kurz gesagt: Die Stimmung ist im Keller, und man möchte sich am liebsten den ganzen Tag im Bett verkriechen. Oder vielleicht besser noch einen Winterschlaf halten und so den tristen, grauen Monaten der kalten Jahreszeit entgehen. Wer sich in dieser Beschreibung wiederfindet, leidet höchstwahrscheinlich an einer Herbst-Winter-Depression, einer saisonal abhängigen Depression (SAD).

Wie der Name schon sagt, tritt eine Herbst-Winter-Depression in der düsteren, dunklen Jahreszeit auf. Früher war nur von Winterdepression die Rede, weil die ersten Symptome jedoch schon früher beginnen können, spricht man heute von einer Herbst-Winter-Depression. So kann es schon Ende September zu einem Stimmungsabfall kommen, der sich über die Monate von Oktober bis Jänner weiter verstärkt. Die Betroffenen leiden – wie eingangs erwähnt – an Müdigkeit, Antriebslosigkeit, einem vermehrten Schlafbedürfnis, gesteigertem Appetit ... und nicht zu vergessen, an gedämpfter Stimmung. Im März, wenn die Tage länger werden und der Frühling den Winter ablöst, verschwinden die Symptome wieder.

Die Betroffenen leiden an Müdigkeit, Antriebslosigkeit, einem vermehrten Schlafbedürfnis, gesteigertem Appetit und an gedämpfter Stimmung.

Die Ursachen

„Reiß dich zusammen.“ Ein Satz, den die rund 200.000 Betroffenen in Österreich wahrscheinlich oft zu hören bekommen und der mit Sicherheit nicht hilfreich ist.

Wissenschaftlich belegt ist, dass Lichtmangel die Hauptursache für eine Winterdepression ist. Die kürzeren Tage und langen Nächte verändern unseren zirkadianen Rhythmus, der unsere biologischen Körperfunktionen regelt. Auch der Schlaf-Wach-Rhythmus wird so gesteuert. Bei empfindlichen Menschen kann dieser Rhythmus in der dunklen Jahreszeit aus dem Gleichgewicht kommen. Die Folge: Das Schlafhormon Melatonin wird länger ausgeschüttet, da das Tageslicht morgens zu schwach ist, um dem Körper zu signalisieren, dass die Produktion gestoppt werden kann. Das Hormon Melatonin meldet also weiterhin an das Gehirn, dass Schlaf angesagt ist, was die Müdigkeit tagsüber erklärt. Mit dem Tageslicht wird in der Regel auch die Produktion unseres Glückshormons Serotonin angekurbelt. Bei einem Mangel an Tageslicht ist also das Melatonin erhöht und das Serotonin erniedrigt. Dies erklärt den Heißhunger auf Süßes, denn Zucker fördert die Glückshormonproduktion im Gehirn. Dieser gesteigerte Appetit ist übrigens ein Symptom, das nur bei einer Winterdepression auftritt. Bei einer normalen Depression ist das Gegenteil der Fall.

WINTERDEPRESSION

Die besten Tipps bei trüber Stimmung

1. Lichttherapie

Die Lichttherapie ist mittlerweile medizinisch anerkannt und gilt als bestes Mittel zur Behandlung einer Herbst-Winter-Depression. Dabei kommt eine spezielle Tageslichtlampe zum Einsatz, die weißes Licht ohne UV-Strahlen abgibt. Damit eine Wirkung erzielt wird, sollte die Stärke mindestens 10.000 Lux betragen. Die Anwendungsdauer beträgt 30 Minuten pro Tag.

2. Ein gesunder Lebensstil

Ein weiterer Faktor, der bei einer Herbst-Winter-Depression eine Rolle spielt, ist mangelnde Bewegung. Daher ist es besonders wichtig, sich auch in der kalten Jahreszeit möglichst viel an der frischen Luft zu bewegen – lesen Sie dazu auch unseren Artikel über Nordic Walking ab Seite 50. Auch eine ungesunde Ernährung sowie ein Mangel an Vitamin D – dieser ist wiederum durch das fehlende Sonnenlicht bedingt – zählen zu den einflussreichen Faktoren.

3. Medikamentöse Behandlung

Bei einer schweren Winterdepression ist der Einsatz von Antidepressiva sinnvoll. Hier kommen besonders Selektive Serotonin-Wiederaufnahmehemmer (SSRI) zum Einsatz. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber.

4. Dinge, die die Seele streicheln

Auch Dinge, die einem Spaß machen und zur Entspannung beitragen, sind hilfreich – sei es ein gutes Buch zu lesen, Musik zu hören, in die Sauna zu gehen oder durch ätherische Öle die Wohnung zum Duften zu bringen. Alles was gut tut, wirkt sich positiv auf die Stimmung aus. Tipps, wie Sie mehr Lachen und Freude in Ihr Leben bringen, finden Sie auch ab Seite 36.

5. Und vor allem: Sprechen Sie darüber

Auch wenn es vielleicht schwerfällt, reden Sie mit einer Vertrauensperson darüber. Familie oder Freunde können aktiv unterstützen: Sei es, um gemeinsam einen Spaziergang an der frischen Luft zu machen oder das Lieblingsgericht zu kochen.

LACHEN ALS GESUNDHEITSTURBO

Heute schon herzhaft gelacht?

BITTE LÄCHELN! Zahlen & Fakten



Beim Lachen betreibt der Körper Hochleistungssport:
Der Mensch hat etwa

650 Muskeln – 50

davon allein im Gesicht. Vom Gesicht
bis zum Bauch sind beim Lachen

fast 300

verschiedene Muskeln beteiligt.
Allein der „Lachmuskel“, spannt

15 Gesichtsmuskeln

an, darunter die des Tränensacks,
so dass wir Tränen lachen können.

Unser Kleinen lachen pro Tag bis zu

400-mal.

Im Vergleich: Erwachsene tun es

nur **12-mal** täglich,
dies entspricht in Summe etwa

sechs Minuten.



Erinnern Sie sich noch an Ihren letzten herzhaften Lachanfall, als Ihr Körper vom Lachen so richtig erfasst und durchgeschüttelt wurde? Können Sie noch dieses angenehme Gefühl spüren, das sich danach eingestellt hat? Vielleicht ist es schon länger her, doch auch in herausfordernden Zeiten wie diesen sollten Sie daran denken, zu lachen.



TEXT VON
MAG. PHARM. NINA FUCHS
Apothekerin in Wien & Lachexpertin

Lachen ist ein Gesundheitsturbo. Es stärkt Ihre Gesundheit, verändert Ihren Blickwinkel und fördert Ihre Gelassenheit. Schon im Mutterleib konnten Sie lachen, denn Lachen ist ein angeborenes Verhalten. Als Kinder lachten wir noch bis zu 400-mal am Tag, einfach ohne Grund, weil wir alles Mögliche lustig fanden oder weil wir keinen Grund brauchten, um zu lachen. Als Erwachsener kommen wir, wenn es gut geht, nur mehr auf bis zu 12-mal pro Tag. Wie Lachen Ihre Gesundheit stärkt, lesen Sie hier.

Lachen stärkt die Atmung

Je tiefer wir ein- und ausatmen, umso mehr Sauerstoff bekommt unser Körper, insbesondere unser Gehirn. Haben Sie gewusst, dass unser Gehirn ca. 20 Prozent des Sauerstoffes verbraucht? Deshalb ist für konzentriertes effektives Arbeiten genug Sauerstoff unerlässlich. Wenn wir lachen, atmen wir ganz automatisch viel tiefer aus – und dadurch wird die Einatmung intensiviert, Ihr Körper bekommt so mehr Sauerstoff. Ihre Lebensenergie steigt, wodurch Sie sich wohler und fitter fühlen. Um Ihre Lebensenergie zu steigern, ist die zusätzliche Einnahme eines Coenzym-Q10-Präparates von Vorteil. Es ist wichtig für die Energieumwandlung und unterstützt die Leistung Ihres Herzens und der Blutgefäße. Coenzym Q10 und Lachen

sind gerade in diesen Wintertagen der perfekte Energieturbo.

Lachend entschlacken nach den Feiertagen

Die tiefe Atmung beim Lachen und der vermehrte Sauerstoff regen zusätzlich Ihre Durchblutung an; so wird jede Zelle besser mit Nährstoffen versorgt. Diese bessere Durchblutung steigert Ihren Stoffwechsel. Außerdem werden während des Lachens Ihre Organe von innen durchrüttelt und durch die Bewegung des Zwerchfelles massiert. Dadurch werden vermehrt Körpersäfte produziert und die Verdauung angeregt. Schadstoffe können besser abtransportiert werden, so wird Ihr Körper gereinigt.



Lachen stärkt Herz, Blutgefäße und Ihr Immunsystem. Es wirkt zudem wie ein natürliches Schmerzmittel.

Lachen ist also ein Detox-Mittel und dabei gleichzeitig so wohltuend. Die reinigende Wirkung können Sie durch spezielle Kräutermischungen wie Löwenzahn, Brennnessel, Birke und auch Rosmarin noch verstärken – mit einem Lächeln getrunken, schmecken diese auch nicht mehr so bitter. Das können wir nach den Feiertagen gut gebrauchen.

Natürliches Schmerzmittel

Doch Lachen kann noch mehr: Haben Sie gewusst, dass Lachen auch eine schmerzstillende Wirkung hat? Der Wissenschaftsjournalist Norman Cousins war der Erste, der diese schmerzstillende Wirkung bei sich selbst einsetzte. Er litt an einer schmerzhaften, chronischen Entzündung der Wirbelsäule und stellte fest, dass seine Schmerzen nach 10 Minuten intensiven Lachens nachließen und ihn gut schlafen ließen. Er gilt als Gründer der Lachtherapie und somit als Vorreiter der Gelotologie, der Lachforschung, die sich mit der wohltuenden Wirkung des Lachens auf Körper und Geist beschäftigt. Mittlerweile hat man durch die Forschung herausgefunden, dass Lachen Glücksbotenstoffe ausschüttet, ➔

LACHYOGA

Die besten Lach-Tipps

Doch was tun, wenn Ihnen gar nicht nach Lachen zumute ist? Schauen Sie sich bewusst lustige Filme an, telefonieren Sie mit Leuten, die Sie zum Lachen bringen, lesen Sie lustige Bücher oder überlisten Sie Ihren Körper mit Lachübungen! Lachyoga ist eine Methode, die 1995 vom indischen Mediziner Dr. Madan Kataria erfunden wurde. Er fand heraus, dass die heilsame Wirkung von Lachen in unserem Körper entsteht. Egal, ob wir aus einem Grund lachen oder ob wir unser Lachen durch Übungen hervorholen.

→ die so genannten Endorphine, die eine aufhellende und schmerzstillende Wirkung haben. Auch die Produktion des Hormons Oxytocin – auch als Kuschelhormon bekannt – wird gesteigert, gleichzeitig werden die Stresshormone Cortisol und Adrenalin gesenkt. Sie sehen, Sie haben Ihr eigenes Glückslabor im Körper. Sie können es durch Lachen ankurbeln. Bei der nächsten Einnahme von schmerzstillenden Mitteln denken Sie daran, diese mit Lachen einzunehmen, um die Wirkung zu verstärken.

Immunstärker

Die Lachforschung hat bewiesen, dass Lachen auch das Immunsystem stärkt. Die Ausschüttung von den so genannten Killerzellen wird erhöht, diese gehören zu den Lymphozyten. Sie haben die Fähigkeit, von Krankheitserregern infizierte Zellen zu erkennen und zu eliminieren; das bedeutet, dass Lachen Ihre körpereigene Abwehr steigert und einen positiven Einfluss auf Ihr Immunsystem hat. Somit hat das Sprichwort „Lachen ist die beste Medizin“ einen wissenschaftlichen Kern, und:

Kombiniert mit speziell auf Sie abgestimmten Präparaten aus der Apotheke – pflanzlich, homöopathisch oder aus dem Bereich der Nahrungsergänzungsmittel – sind Sie bestens gegen Krankheitserreger gewappnet.

Entspannen leicht gemacht

Lachen hat auch auf Ihr Nervensystem – speziell auf den Parasympathikus – einen positiven Einfluss. Dieser ist unter anderem für die Entspannung unseres Körpers zuständig. Das bedeutet, die rüttelnde Bewegung, die durch das Lachen erzeugt wird, entschleunigt und beruhigt. Verspannungen werden gelockert, und Ihr Körper fühlt sich leicht an. Eine effektive Unterstützung ist die zusätzliche Einnahme von Magnesiumprodukten aus Ihrer Apotheke.



Lachend den Tag begrüßen:
Mag. pharm. Nina Fuchs strahlt bereits am frühen Morgen!

„Lachen ist die beste Medizin“

LACHEN WIRKT Nützen auch Sie das Lachen, um Ihre Gesundheit zu stärken

Eine Übung, um Ihre Lachmuskeln im Gesicht zu trainieren:

Ziehen Sie bewusst Ihre Mundwinkel in die Höhe, so hoch Sie können ... ein Stück höher geht noch! Und jetzt halten Sie diese nach oben gezogenen Mundwinkel mindestens eine Minute. Einfach wirken lassen. Nach ca. 60 Sekunden verändert sich Ihre Stimmung, Zufriedenheit stellt sich ein. Anfangs kommt Ihnen das vielleicht ziemlich blöd vor, doch machen Sie einfach weiter, bis das Gefühl von blöd in ein entspannendes „mmm tut das gut“ übergeht. Probieren Sie es aus, vielleicht wird das ja zu Ihrer Morgenroutine. ;)

BUCHTIPP Lass dein Herz lachen! Eine Einladung zu mehr Lebensfreude von Mag. pharm. Nina Fuchs. 2020, myMorawa, 19,80 Euro, ISBN: 978-3-991-18355-6, Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien oder unter www.buchaktuell.at

Balsam für die Seele

Doch neben all diesen gesundheitlichen Auswirkungen auf unseren Körper kommt auch die Bedeutung des Lachens für die Seele. Lachen hat einen großen Einfluss auf unsere mentale Stärke, denn es ändert unseren Blickwinkel. Es befreit aus der Enge, die ein Lockdown mit sich bringt. Es bricht die Starre, die oft durch Unsicherheit entstehen kann. Lachen stärkt uns innerlich und lässt somit der Angst keinen Raum.

Was spricht dagegen, gerade jetzt mehr zu lachen, um unsere Stimmung zu heben? Es ist doch wunderschön, in lächelnde Gesichter zu schauen. Es gibt ein wohltuendes Gefühl, es ist ein Geschenk, das wir unseren Nächsten mitgeben können. Lachen hat etwas Verbindendes: Es baut eine Brücke zwischen den Menschen und lässt das Eis schmelzen. ■



INGWERSHOT

Powerknolle im Glas

Er wird in der chinesischen Medizin seit Jahrtausenden verwendet. In Europa setzten ihn bereits Hildegard von Bingen und Paracelsus ein: *Zingiber officinale*, besser bekannt als Ingwer. Er lindert nicht nur Magen-Darm-Beschwerden, sondern unterstützt auch bei Erkältung und Grippe.

Stärken Sie sich für die kalte Jahreszeit mit einem Ingwershot.

Sie benötigen:

- 1 Apfel
- 4 Orangen
- 1 Zitrone
- 100 g Ingwer Bio
- optional 1 bis 2 EL Honig

Das Kerngehäuse vom Apfel entfernen, Apfel grob zerkleinern. Orangen und Zitrone auspressen. Den Ingwer abwaschen und zerkleinern. Alle Zutaten in einen Mixer geben und pürieren. Den Saft durch ein Sieb schütten und in Flaschen füllen.

PRÄMENSTRUELLES SYNDROM

Die Tage vor den Tagen

Viele Frauen leiden an PMS, dem Prämenstruellen Syndrom, welches die Tage vor den Tagen aufgrund verschiedenster Beschwerden zur Qual werden lassen kann. Mit ein paar Tipps und Helfern aus dem Pflanzenreich lassen sich die Symptome lindern.

Gewinnen Sie
**1 von 20
Packungen***
ThermaCare
Wärmeauflagen!



GEWINNSPIEL

Alarmstufe: PMS

„DA“ verlost 20 Packungen ThermaCare Wärmeauflagen bei Regelschmerzen im Wert von € 8,95. ThermaCare Wärmeauflagen entspannen verkrampfte Muskeln und lindern Schmerzen im Unterleib schnell, effektiv – und das frei von Arzneiwirkstoffen. Die patentierten Wärmeelemente der ThermaCare Wärmeauflagen erzeugen langanhaltende therapeutische Tiefenwärme von konstant ca. 40 °C über einen Zeitraum von 8 Stunden.

www.thermacare.at

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „PMS“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Jänner 2021. 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.





TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

Frauen, die von PMS betroffen sind, leiden regelmäßig vor der Menstruation an Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Spannungsgefühl in den Brüsten, Rücken- und Kopfschmerzen, Verstopfungen, Wassereinlagerungen, Hautunreinheiten, psychischen Problemen wie depressiver Verstimmung, Reizbarkeit, Aggressivität sowie Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Sind die psychischen Beschwerden so stark, dass das Alltagsleben beeinträchtigt wird, handelt es sich um ein eigenständiges Krankheitsbild: die Prämenstruelle dysphorische Störung (PMDS).

PMS kann generell sehr unterschiedliche Ausprägungen haben: Manche Frauen leiden an zwei, andere an einer ganzen Reihe von Symptomen. Dabei beginnen diese Beschwerden 10 bis 14 Tage vor der Menstruation und werden immer schlimmer. Setzt die Blutung schließlich ein, verschwinden die Beschwerden. Die Ursachen für PMS sind bisher noch nicht abschließend geklärt. Es leisten jedenfalls mehrere Faktoren wie Schwankungen der Hormonlevel von Östrogen und Progesteron, die Psyche und das Nervensystem ihren Beitrag. Risikofaktoren sind hierbei das Rauchen und Übergewicht. Zu den Triggerfaktoren zählen beispielsweise Magnesiummangel oder Stress. Betroffen sind vor allem Frauen nach dem 30. Lebensjahr – und die Beschwerden nehmen mit der Anzahl der Schwangerschaften zu. Es gibt ein paar Tipps, die bei PMS berücksichtigt werden können. Was jeder Betroffenen guttut, sollte am besten durch Ausprobieren herausgefunden werden. Zu diesen Maßnahmen zählen eine →

PMS-Beschwerden beginnen rund 10 bis 14 Tage vor der Menstruation und werden immer schlimmer.



Mönchspfeffer

Der Mönchspfeffer ist im Mittelmeergebiet und Westasien beheimatet. Er wird vor allem zur Behandlung von Menstruationsstörungen wie bei Ausbleiben der Monatsblutung, Zwischenblutungen oder beim Prämenstruellen Syndrom verwendet. Außerdem kann er bei Kinderwunsch Anwendung finden, da ein gestörter Menstruationszyklus die Befruchtung erschweren kann. Seine Inhaltsstoffe greifen regulierend in den weiblichen Hormonhaushalt ein und wirken sich beispielsweise auf den Östrogen- und Prolaktinspiegel aus. Prolaktin kann bei bestimmten Störungen wie Schmerzen in der Brust, unregelmäßigen Blutungen und PMS erhöht sein. Somit führt eine Senkung des Prolaktinspiegels zu einer Verbesserung dieser Beschwerden. Verwendung finden die Mönchspfefferfrüchte, wobei auf Fertigpräparate zurückgegriffen werden sollte, um eine ausreichend hohe Konzentration der Wirkstoffe zu haben. Bis zum Eintreten eines Effektes können dabei mehrere Wochen vergehen; daher ist es sinnvoll Mönchspfefferpräparate mindestens für drei Monatszyklen einzunehmen. Bei der Einnahme gibt es generell kaum Nebenwirkungen. Möglich sind allergische Reaktionen wie Juckreiz oder Hautausschlag sowie Kopfschmerzen, Schwindel oder Magen-Darm-Beschwerden. Bei starken Beschwerden wie etwa Atemnot sollte ein Arzt aufgesucht werden. Mönchspfeffer sollte nicht in Kombination mit oralen Kontrazeptiva (die Pille) oder Medikamenten zur Hormonersatztherapie, bei bestimmten Brustkrebsformen und Hypophysenstörungen eingenommen werden. Auch die Einnahme während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte vermieden werden, da es zu einer Störung der Milchbildung kommen kann. Weiters sollte eine gewünschte Einnahme bei Parkinson oder psychischen Problemen mit dem Arzt besprochen bzw. vermieden werden.

Schafgarbe

Die Schafgarbe ist in ganz Europa, Nord-, Vorder- und Zentralasien heimisch. Nahe verwandte Arten der Pflanze gibt es auch in Nordamerika. Sie gilt als Pionierpflanze, Bodenfestiger und zeigt stickstoffhaltige Böden an. Die Schafgarbe zählt zu den ältesten Arzneipflanzen und wurde bereits vor 60.000 Jahren von den Neandertalern verwendet.

Genutzt wird das zur Blütezeit gesammelte Kraut der Pflanze, das heißt, die ganze Pflanze mit Ausnahme der Wurzel. Anwendung finden ihre Zubereitungen vor allem bei Menstruationsbeschwerden, da ihre Inhaltsstoffe beruhigend, krampflösend und entzündungshemmend wirken. Dabei kann die Schafgarbe sowohl als Tee als auch als Sitzbad zur Anwendung kommen. Sie sollte bei bekannter Überempfindlichkeit gegenüber Korbblütlern nicht verwendet werden.



Bei PMS wird eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst, wenig Salz, Schokolade, Koffein und Alkohol empfohlen.

➔ ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Obst, wenig Salz, Schokolade, Koffein und Alkohol. Es sollte regelmäßige Bewegung – vor allem Ausdauersport – betrieben werden. Auch das Erlernen von Entspannungstechniken kann die Beschwerden lindern. Weiters können einige Pflanzen wie Mönchspfeffer, Schafgarbe und Frauenmantel Linderung verschaffen.

Die genannten Pflanzen können auch in einer Mischung verwendet werden. Diese sind häufig als Frauentee erhältlich, welcher beispielsweise zusätzlich Melisse, Kamille oder Johanniskraut enthalten kann. Diese Mischungen können eine schmerzlösende, krampflindernde, entzündungshemmende und stimmungsaufhellende Wirkung entfalten. ■

Frauenmantel

Der Frauenmantel kommt in Europa, Nordamerika und Asien auf feuchten Wiesen und lichten Wäldern vor und wird schon seit dem frühen Mittelalter als Arzneipflanze geschätzt. Seinen Namen verdankt er der Form der Blätter, da diese an den wehenden Mantel einer Frau erinnern sollen. Verwendung findet auch bei dieser Pflanze das Kraut. Frauenmantel kann einzeln oder als Mischung mit anderen Kräutern verwendet werden. Die Zubereitung erfolgt, indem 1 bis 2 g mit heißem Wasser übergossen und nach 10 Minuten abgeseiht werden. Empfohlen wird, zwei bis drei Tassen täglich zwischen den Mahlzeiten zu trinken. Eingenommen werden sollte der Frauenmantel nicht bei einer Überempfindlichkeit gegenüber

Gerbstoffen, die sich in Form von Magenbeschwerden wie Übelkeit zeigen kann.

Weiters sollte ein Abstand von ein bis zwei Stunden zu anderen Arzneimitteln eingehalten werden, da ansonsten deren Aufnahme aus dem Darm gestört sein kann.



Wir liefern österreichweit
porto- und spesenfrei!



Zum Abschalten und Wohlfühlen.

Buch*aktuell* ... Bücher für jeden Augenblick!

Spitalgasse 31A, 1090 Wien
T 01 402 35 88-30, F 01 406 59 09
buchaktuell@apoverlag.at
www.buchaktuell.at

Telefonische Beratung
Keine Mindestbestellmenge

SERIE

ZUM SAMMELN

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

Salbei

Der aromatisch duftende Salbei bereichert seit Jahrhunderten den Arzneischatz Europas. Besonders wertvoll ist er bei Halsschmerzen und Zahnfleischentzündungen.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

(*Salvia officinalis* L. und *Salvia fruticosa* Mill.)

Medizinisch werden zwei verschiedene Salbeiarten verwendet: Der Echte (Dalmatinische) Salbei, stammt ursprünglich von den kroatischen Küsten, der Dreilappige (Griechische) Salbei aus Griechenland und Zypern. Heutzutage werden diese beiden aromatisch duftenden Halbsträucher nahezu auf allen Kontinenten für medizinische und kulinarische Zwecke angebaut. Der Dreilappige Salbei besitzt im Unterschied zum Echten Salbei stärker ausgeprägte Nebenfedern am Blattgrund, wodurch eine dreilappige Struktur der Blätter entsteht. In unseren Breiten lässt sich nur der Echte Salbei kultivieren, der Dreilappige Salbei ist nämlich nicht winterhart.

Salbei gehört aufgrund seiner vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten seit Jahrhunderten zum Arzneischatz Europas. Das in der Pflanze enthaltene ätherische Öl und die Gerbstoffe mindern Entzündungen und fördern deren schnelle Abheilung. Besonders die Gerbstoffe führen zu einer Reizlinderung an den Schleimhäuten. Durch zusätzlich nachgewiesene antibakterielle und antivirale Wirkungen lassen sich Zahnfleischentzündungen und Aphten im Mund wirksam bekämpfen. Besonders empfehlenswert ist Salbei bei Halsschmerzen. Mehrmals täglich gegurgelt führt Salbeitee zu einer deutlichen Verbesserung entzündeter und schmerzhafter Schleimhäute im Hals- und Rachenbereich.

Zusätzlich regt Salbei durch enthaltene Bitterstoffe die Produktion von Magensäften an und hilft bei Verdauungsbeschwerden und Blähungen.

Auch bei Schweißausbrüchen können Zubereitungen aus Salbei wahre Wunder bewirken. Deshalb wird er besonders Frauen in den Wechseljahren empfohlen.

Das ätherische Öl von Salbei enthält Thujon, das in hohen Tagesdosen von über 15 g Salbeiblättern zu Hitzegefühl, Herzrasen und Schwindelattacken führen kann. Tagesdosierungen von unter 4 g Salbeiblättern sowie die Anwendung als Spülung oder als Gurgellösung sind aber unbedenklich. Für eine langfristige Anwendung sind außerdem mittlerweile thujonfreie Salbeiextrakte erhältlich.

SELBSTGEMACHT**Tee & Tinkturezept**

Bei Halsschmerzen und Entzündungen im Mund- und Rachenraum sollte 3 x täglich je 1 Teelöffel (1 g) der getrockneten Blätter pro Tasse als Tee zubereitet und gegurgelt werden. Man kann hierfür auch die Salbeitinktur verwenden. Von dieser werden 3 x täglich 20 Tropfen in einem halben Glas Wasser verdünnt und gegurgelt.



46 Winterpflege 50 Nordic Walking 54 Kochrezepte



DAS BUCH ZUR PANDEMIE Humor ist, wenn man trotzdem lacht ...

Darf man sich über einen weltweiten Ausnahmezustand lustig machen? Im Bildband „Virale Cartoons“ arbeiten sich Illustratoren humorvoll an der Corona-Pandemie ab: von exzessivem Händewaschen bis hin zu Männern, die Masken falsch tragen. Lachen sorgt für Leichtigkeit, wenn die Last des Lebens wieder mal erdrückend wird. Durch die Lektüre dieser Cartoonsammlung erlangen Sie hoffentlich ein Stück sorgloser Heiterkeit zurück. Mit Bildern von Daniel Jokesch, Greser & Lenz, Katharina Greve, Martin Zak, Miriam Wurster, Uwe Krumbiegel und viele mehr ...

Virale Cartoons

2020, Clemens Ettenauer
Holzbaum Verlag, 15,- Euro
ISBN: 978-3-902980-92-2

Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien
oder unter www.buchaktuell.at

Im Winter kommen vier Faktoren zusammen, die unsere Haut in besonderem Maß fordern: niedrige Temperaturen, geringe Luftfeuchtigkeit, kalter Wind und beheizte Innenräume. Um trockener und empfindlicher Haut vorzubeugen, sollten Sie Ihre Pflege auf Wintermodus umstellen.

Je kälter es draußen wird, umso wärmer mögen wir es drinnen. Das ist zwar gemütlich, für die Haut aber ein enormer Stressfaktor. Sie verliert durch die trockene Heizungsluft viel Feuchtigkeit. Verstärkt wird der Effekt durch kalte Temperaturen und geringe Luftfeuchtigkeit im Außenbereich. Die Talgproduktion, die dafür sorgt, dass sie permanent von einem natürlichen Fettfilm überzogen und damit vor übermäßigem Wasserverlust geschützt ist, nimmt mit sinkenden Temperaturen stetig ab. Unterhalb von 8 °C versiegt sie schließlich ganz. Auch die Durchblutung der Haut ist im Winter deutlich reduziert. Die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Zellen funktioniert nur mehr eingeschränkt.



Tipp von Ihrer PKA

VON KATJA EIBENBERGER



Tipps für Ihre Wohlfühl-Winterhaut

- Achten Sie schon bei der Reinigung auf eine reichhaltige Konsistenz, um die Haut optimal für die Pflege vorzubereiten.
- Trinken Sie genug Flüssigkeit, die Haut braucht Feuchtigkeit.
- Verwöhnen Sie sich im Winter öfters mal mit einer pflegenden Gesichts- und Handmaske.
- Bei sehr trockener Haut zusätzlich Omega-3- oder Nachtkerzenölkapseln einnehmen, um die Hautpflege von innen zu unterstützen.

Die Hautschutzbarriere und ihre Abwehrmechanismen werden geschwächt. Beides zusammen begünstigt Hautinfektionen durch Viren, Pilze und Bakterien, aber auch die für den Winter typischen Hautprobleme wie Spannungsgefühle, Juckreiz und Schuppenbildung, eine spröde Hautoberfläche, ein fahler Teint und Trockenheitsfältchen.

Pflegeprodukte umstellen

Im Winter kommen somit einige Belastungen zusammen, die der Haut ordentlich zusetzen können. Besonders wichtig ist nun, die bisherige Hautpflege auf ihren Fett- und Feuchtigkeitsgehalt zu überprüfen. Die Tagespflege sollte im Winter mehr Fett enthalten als im Sommer, um das Zurückfahren der körpereigenen Produktion auszugleichen. Experten raten zu einem Fettgehalt von 50 Prozent, bei reifer Haut sogar bis zu 70 Prozent. In Frage kommen fettreiche Cremes auf Wasser-in-Öl-Basis, kosmetische Hautöle oder lipidhaltige Cremes auf Öl-in-Wasser-Basis. Tipp: Wer sich nicht gleich auf die Suche nach einer neuen Gesichtspflege machen möchte, kann zunächst einmal probieren, die bisher verwendete Nachtcreme als Tagespflege zu verwenden. ➔

Wer sich nicht gleich auf die Suche nach einer neuen Gesichtspflege machen möchte, kann zunächst einmal probieren, die bisher verwendete Nachtcreme als Tagespflege zu verwenden.

SCHUTZSCHICHT

Mit „Cold Creams“ der Kälte trotzen

Wer beruflich viel Zeit im Freien verbringt oder ausgiebig Wintersport betreibt, sollte ein besonderes Augenmerk auf guten Hautschutz legen. Wasserfreie oder wasserarme Pflegeprodukte – die so genannten „Cold Creams“ – verhindern zuverlässig, dass Kälteschäden entstehen. Als Lipogele, Fettpasten oder Wasser-in-Öl-Cremes versorgen sie die Haut mit viel Fett und bilden eine dünne Isolations- und Schutzschicht auf der Hautoberfläche, die vor starkem Feuchtigkeitsverlust schützt. Unbedingt beachtet werden sollte, dass diese Pflege für Innenräume nicht geeignet ist. Um einen Wärmestau zu vermeiden, sollten die Produkte bei längerem Aufenthalt in beheizten Räumen entfernt werden.

WINTERMODUS

Die besten Tipps für die kalte Jahreszeit



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

→ Eine Ausnahme bei der Umstellung der Pflege gilt für Menschen mit Akne oder sehr fettiger Haut. Sie können – solange die Haut keine Probleme bereitet – im Winter bei der gewohnten Hautpflege bleiben. Eine unnötige Erhöhung des Fettgehalts kann eine weitere Verstopfung der Poren und eine verstärkte Pickelbildung provozieren. Auch in der kühlen Jahreszeit profitiert die Haut von einem sanften Peeling. Gut geeignet sind pflegende Cremepeelings, die ein- bis zweimal wöchentlich angewendet werden können.

Winterfestes Make-up

Auf Make-up muss im Winter nicht verzichtet werden, allerdings kann es manchmal zu Problemen kommen, wenn die Haut bereits gereizt oder sehr trocken ist. Wichtig ist nun, besonderes Augenmerk auf die Make-up-Grundlage zu legen. Neigt die Haut bereits zu trockenen Stellen, sollte die Grundlage reichhaltiger gewählt werden. Damit das Make-up anschließend nicht „verschmiert“, wird mit dem Auftragen gewartet, bis die Creme richtig in die Haut eingezogen ist. Mitunter lohnt sich auch ein Wechsel der Foundation auf ein Präparat, das auf die Bedürfnisse empfindlicher oder trockener Haut abgestimmt ist.

SAMT PFOTEN

Hände sind mehrfach belastet

Die Hände werden durch Kälte und Lufttrockenheit häufig besonders stark strapaziert. Dazu kommen regelmäßiges Händewaschen und die seit der Corona-Pandemie verstärkte Verwendung von Handdesinfektionsmitteln. Beides entzieht der Haut viel Fett und Feuchtigkeit. Trockene, rote und rissige Hände sind keine Seltenheit. Hautärzte empfehlen, die Hände nach jedem Händewaschen gründlich einzucremen. Oft reicht dafür bereits eine normale Handcreme. Für eine Extraportion Pflege kann man eine fetthaltigere Creme dick auftragen, Handschuhe anziehen und über Nacht einwirken lassen. Ein Ölbad oder harnstoffhaltige Cremes helfen, wenn die Hände bereits sehr rissig sind.



Besondere Aufmerksamkeit im Winter brauchen die Lippen. Hier ist die Haut fast 70 Prozent dünner als am Rest des Körpers.



Besondere Aufmerksamkeit im Winter brauchen die Lippen. Hier ist die Haut fast 70 Prozent dünner als am Rest des Körpers. Sie trocknen besonders schnell aus, werden rissig und spröde. Experten raten, nicht jeden Tag einen Lippenstift zu verwenden. Besser geeignet ist eine spezielle Lippenpflege etwa mit Bienenwachs oder Zink. Zusätzlich sollte darauf geachtet werden, die Lippen nicht mit der Zunge zu befeuchten. Das trocknet die dünne Haut zusätzlich aus.

Pflegende Reinigung

Am Abend sollte das Make-up am besten mit einem sanften Reinigungsprodukt von der Haut entfernt werden. Dabei ist darauf zu achten, dass ihr möglichst wenig Fett und Feuchtigkeit entzogen werden. Aus der Reinigungsroutine verbannt werden sollten deshalb – zumindest im Winter – alkoholhaltige Gesichtswasser. Der enthaltene Alkohol entzieht der Haut zusätzliches Fett. Ebenfalls nicht empfohlen werden Reinigungsschäume und -gele. Besser ist eine Reinigungsmilch oder eine rückfettende Waschzubereitung. Öle reinigen besonders sanft und sind aufgrund des zurückbleibenden Fettfilms für sehr trockene Haut gut geeignet. Das gilt auch für den Rest des Körpers. Doch Vorsicht: Dusch- und Badeöle hinterlassen nicht nur auf der Haut einen Fettfilm, sondern auch in Dusch- und Badewannen. Die Gefahr auszurutschen, erhöht sich dadurch stark. ■



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.



eucerin.pflege



eucerin_at

www.eucerin.at

Nordic Walking: So gehen Sie sich fit



TEXT VON
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschaftlerin

KONTAKT

Haben Sie Fragen?

Mag. Jeannette Edelmüller ist studierte Sportwissenschaftlerin, staatlich geprüfte Heilmasseurin, Faszientrainerin, allgemeine Fit-lehrwartin, 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



Beim Anblick von Nordic Walkern denkt man kaum an Leistungssport. Richtig ausgeübt ist Nordic Walking jedoch ein sehr effektives Ganzkörpertraining und alles andere als „easy going“. Bei uns erfahren Sie, wie Sie richtig losstarten und welche „No-Gos“ unbedingt zu vermeiden sind.

Rund 15 Prozent der österreichischen Bevölkerung walken zumindest gelegentlich. Das entspricht in etwa einer Million Menschen.

Beim nordischen Gehen handelt es sich um zügiges Gehen mit Unterstützung von speziellen Spazierstöcken. Der Trendsport wurde bereits in den 1950er-Jahren von nordischen Skilangläufern unter dem Namen „Skigang“ entwickelt, da die Athleten auch im Sommer trainieren mussten. Hinzu kamen Sprünge und Bergläufe im so genannten Diagonalschritt, um Schnelligkeit und Ausdauer zu trainieren. Aus dieser Kombination entstand Nordic Walking. Anfangs ein Trainings-Geheimtipp für Profilangläufer, wurde Nordic Walking Ende der 1990er erstmals dem Breitensport vorgestellt. Der neue Trend schlug ein wie eine Granate. Die Sportartikelindustrie sprang sofort auf den Zug auf. Nordic-Walking-Sportartikel gingen weg wie die warmen Semmeln. Bis heute ist diese Sportart sehr beliebt.

Falsch eingelesen

Bei einer Vielzahl der hobbymäßigen Nordic Walker kann man eine falsche Technik und zu schwache Intensität beobachten. Nordic Walking korrekt ausgeübt ist ziemlich herausfordernd



Nordic Walking korrekt ausgeübt ist ziemlich herausfordernd und anstrengend. Die Koordination der Beine und Arme in Kombination mit den Stöcken muss richtig erlernt und vor allem auch korrekt ausgeübt werden.

und anstrengend. Die Koordination der Beine und Arme in Kombination mit den Stöcken muss richtig erlernt und vor allem auch korrekt ausgeübt werden. Häufig beobachtet man eher ein Gehen mit Hinterherschleifen der Stöcke. Das bringt wenig Effekt für die Muskeln, und ein zu starkes Abstoßen vom Boden ohne Entspannungsphase belastet unnötig die Gelenke. Empfehlenswert ist eine Nordic-Walking-Einschulung bei einem professionellen Trainer. Nordic-Walking-Apps hingegen sind für Anfänger nicht geeignet.

So geht's richtig

Nordic Walking beansprucht auf sanfte, gelenkschonende Weise den gesamten Körper. Neben den Beinen werden auch die Hüfte, die Wirbelsäule, die Arme und die Ausdauer trainiert. Streng genommen ist es ein Ganzkörpertraining, denn wenn die Stöcke dynamisch eingesetzt werden, hat man auch den Oberkörper im Einsatz. Also werden Bizeps, Rücken und die Arme optimal trainiert. Das Schultergelenk wird beweglicher, und der Brustkorb wird aufgedehnt. Und natürlich sind straffe Beine das Resultat kontinuierlichen Trainings. Nordic Walking verbessert die Ausdauer und ist durch seine individuelle Intensitätsdosierung für Hobbysportler jeden Alters interessant. Die ideale Geschwindigkeit liegt bei ungefähr 5 km/h und ist →

AUF EINEN BLICK

Nordic-Walking-No-Gos

- falsche Ausrüstung (schwere Schuhe und Stöcke)
- falsche Technik (kein Schlaufensystem, Gehbewegung)
- falsche Intensität (zu schnell und angespannt)
- Apps als Trainer (Bewegungsabläufe werden nicht ausreichend erklärt und falsche Bewegungen können nicht korrigiert werden)



➔ ein schöner, sanfter Einstieg für alle, die gerne mit Ausdauersport beginnen wollen. Also auch für Anfänger, stark übergewichtige und ältere Menschen geeignet. Wer sich ans Walken gewöhnt hat und die Intensität, Geschwindigkeit und Pulsfrequenz steigern will, kann langsam zum Joggen übergehen. Nordic Walking hat jedoch gegenüber den anderen Ausdauersportarten wie Joggen oder Radfahren einen ganz entscheidenden Vorteil: Richtig ausgeübt ist dieser Sport gelenkschonend und damit für alle geeignet, die sich regelmäßig bewegen wollen.

Die besten Nordic-Walking-Vorteile

Wer gerne abnehmen möchte, erhöht durch den passionierten Stockeinsatz seinen Kalorienverbrauch um rund 50 Prozent. Es können daher bis zu 500 Kalorien pro Stunde verbrannt werden. Das ist immerhin ein ganzes Stück Kuchen und mehr als bei einem Spaziergang. Wer sehr schnell unterwegs ist, Sprünge integriert oder bergauf wandert, kommt sogar auf bis zu 700 verbrauchte Kalorien.

Der perfekte Bewegungsablauf

Den richtigen Bewegungsablauf bezeichnet man als „Kreuzform“. Das heißt, dass sich Arme und Beine über Kreuz bewegen. Wenn also das rechte Bein vorne ist, muss der linke Arm sich hinter dem Körper befinden – und umgekehrt. Auch Fersen und Stöcke sollten immer über Kreuz zeitgleich Bodenkontakt haben, sprich: Berührt der linke Stock den Boden, sollte es auch die rechte Ferse tun. Den Stock sollte man nicht zu weit vorne einstecken, sonst kann man sich nicht so gut abstoßen und bremst sich eher aus. Am besten ist es, den Stock ungefähr auf Höhe der gegenüberliegenden Ferse oder etwas weiter hinten aufsetzen.

Die ideale Geschwindigkeit liegt bei ca. 5 km/h und ist ein schöner, sanfter Einstieg für alle, die gerne mit Ausdauersport beginnen wollen. Also auch für Anfänger, stark übergewichtige und ältere Menschen geeignet.



STOCKLÄNGE

Die richtige Stocklänge ist sehr wesentlich und wird wie folgt berechnet:

$$\begin{array}{l} \text{Körpergröße in cm} \\ \times \\ \text{dem Faktor 0,66} \\ = \\ \text{Stocklänge in cm} \end{array}$$

Eine Alternative zur Formel: Stellen Sie sich aufrecht mit beiden Stöcken hin. Wenn sich zwischen Ober- und Unterarmen ein 90-Grad-Winkel bildet, haben die Stöcke die richtige Länge.

Die richtige Nordic-Walking-Ausrüstung

Wer mit Nordic Walking startet, benötigt atmungsaktive Kleidung, die den Schweiß nach außen transportiert, normale Laufschuhe und Walkingstöcke. Wanderschuhe werden, weil sie zu schwer sind, eher nicht empfohlen. Auch bei den Stöcken ist Vorsicht geboten. Verwenden Sie keine „Skistöcke“, sondern nur Walkingstöcke, da sie leichter sind, ein anderes Schlaufensystem und ein schöneres Pendelverhalten haben. Verwenden Sie immer Gummipads, um vor allem am Asphalt ein gelenkschonendes Training zu absolvieren. ■

EIN ÜBERBLICK

Zusammenleben drei Mal anders

Ehe

Die Ehe begründet die Pflicht zu einer umfassenden ehelichen Lebensgemeinschaft, die eine Wohnungs-, Wirtschafts-, Geschlechts- und seelische Gemeinschaft umfasst. Es gilt beispielsweise eine zwingende Treuepflicht (nicht nur nicht „Fremdgehen“), eine so genannte Pflicht zur anständigen Begegnung oder eine Beistandspflicht. Jede Missachtung dieser Pflichten ist unzulässig und als Eheverfehlung zu qualifizieren. Für den Fall des Ablebens hat der Ehegatte zudem ein gesetzliches Erbrecht und ist pflichtteilsberechtigt.

Eingetragene Partnerschaft

Die eingetragene Partnerschaft bietet einen rechtlichen Rahmen, der jenem der Ehe in vielen Punkten vollkommen gleich ist. Das betrifft vor allem die wechselseitigen Rechte und Pflichten, das Erbrecht sowie die Auflösungsgründe und ihre vermögensrechtlichen Folgen. Im Unterschied zur Ehe kann die eingetragene Partnerschaft ohne Zeugen begründet werden. Ein weiterer Unterschied zur Ehe ist, dass ein Ende der häuslichen Gemeinschaft bereits ab drei Jahren einen absoluten Auflösungsgrund darstellt. Bei der Ehe sind das sechs Jahre.

Einfache Lebensgemeinschaft

Im Familienrecht ist die Lebensgemeinschaft gesetzlich nicht explizit geregelt. Mit der jüngsten Erbrechtsnovelle, die seit 1. Jänner 2017 gilt, sind Lebensgefährten in bestimmten Fällen nun auch im Erbrecht zu berücksichtigen. In einer Lebensgemeinschaft hat man aber bei einer Trennung keinen Anspruch auf Unterhalt und im Falle des Ablebens des Lebensgefährten/der Lebensgefährtin keinen Anspruch auf eine Witwen-/Witwerpension.

Vor allem, wenn es zu einer Trennung kommt und um finanzielle Fragen geht, kann es unerwartete Überraschungen geben. Dabei ist es gerade bei Trennungen oft schwer, kühlen Kopf zu bewahren. Ein Beratungsgespräch mit dem Notar kann helfen, die Fronten zu klären. Viele Notare sind zugleich rechtliche Berater und Mediatoren. ■



EHE & PARTNERSCHAFT

Für den Scheidungsfall vorsorgen

Im Vorjahr wurden mehr als 46.000 Ehen geschlossen und rund 1.270 eingetragene Partnerschaften begründet. Nur ein kleiner Prozentsatz hat mit einem Ehe- bzw. Partnervertrag für einen Scheidungsfall vorgesorgt.



Dabei wäre es ein sinnvolles Instrument, um Streit bei Trennungen vorzubeugen, weiß die Notarin Mag. Nina Zauner aus Engelhartzell. Liegt doch die Gesamtscheidungsrate in Österreich bei über 40 Prozent.

Der Wunsch nach lebenslangen Partnerschaften entspricht leider nicht der Realität. Für den Fall der Scheidung vertrauen die Österreicher darauf, dass der Staat alles regelt. Scheidungsfolgen sind zwar im Ehegesetz geregelt. Dennoch zeigt die Erfahrung: Es ist von Vorteil, zwecks Beweissicherung über in die Ehe eingebrachtes Vermögen beim Notar einen Ehevertrag zu errichten. Das bringt zum Beispiel die Gewissheit, dass die eheliche Wohnung tatsächlich bei dem bleibt, der sie in die Ehe eingebracht hat. Ein Ehevertrag kann Eigentum, Werte und sogar Existenzen sichern. Das gilt auch für Partnerverträge. Bei Lebensgemeinschaften ist ein Partnervertrag besonders wichtig, da Lebensgefährten nur im Miet- und sehr eingeschränkt im Erbrecht berücksichtigt werden. Unterhalts- und Vermögensansprüche sowie Beistandspflichten gibt es hingegen nicht. ■

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

Körper, Geist & Seele

Dieses Buch ist gefüllt mit Rezepten, die wertvolle, nährhafte und natürliche Zutaten enthalten. Was nicht vorkommt, sind Produkte wie raffinierter weißer Zucker, Weißmehl oder Fertigprodukte. Die Rezepte sollen sowohl den Geschmack als auch Emotionen und Wohlfühl ansprechen. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen!

Cremiges Pilz-Spinat-Gerstotto mit Thymian

Zutaten für 3–4 Personen • Dauer: 30–35 Minuten • vegan, frei von raffiniertem Zucker, glutenfrei

1 weiße Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2–3 TL Kokosöl, 1 EL Thymianblättchen, 200 g Gerste, 40 ml Weißwein, 1 EL Gemüsebrühepulver, 600 ml Wasser, 300 g Kräuterseitlinge, Steinpilze oder Champignons (oder gemischt), 100 g Blattspinat, 2–3 TL Kokosöl, ½ Bund Thymian, 200 ml Mandel- oder Hafermilch, 60 g Mandelmus (hell) oder Cashewmus, 1 EL Zitronensaft und etwas, abgeriebene Schale, 1–2 TL Zitronenpfeffer

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und klein hacken. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Thymianblättchen darin unter Rühren 2 bis 3 Minuten goldbraun andünsten. Die Gerste dazugeben, unter Rühren 2 bis 3 Minuten weiter dünsten, mit dem Weißwein ablöschen.
- 2 Gemüsebrühe und Wasser dazugeben, gut umrühren und 20 bis 25 Minuten köcheln lassen.
- 3 In der Zwischenzeit Pilze und Spinat waschen, die Pilze in Scheiben schneiden. Das Kokosöl in einer Bratpfanne erhitzen, Pilze und die abgezupften Thymianblättchen darin goldbraun rösten, den Spinat dazugeben und rühren, bis er zusammenfällt. Die Hitze stark reduzieren und warm halten.
- 4 Die Hafermilch, das Nussmus, Zitronensaft und -schale sowie Zitronenpfeffer zum Risotto geben, gut umrühren und nochmals 3 bis 4 Minuten kochen. Dann zwei Drittel der Pilz-Spinat-Mischung unterrühren.
- 5 Das Gerstotto auf Tellern anrichten. Die restliche Pilz-Spinat-Mischung als Topping darauf verteilen.

TIPP Das Gerstotto hält sich gut zugedeckt im Kühlschrank 2 Tage. Vor dem Aufwärmen nochmals etwas Hafermilch dazugeben, 4 bis 5 Minuten köcheln lassen.

nähren

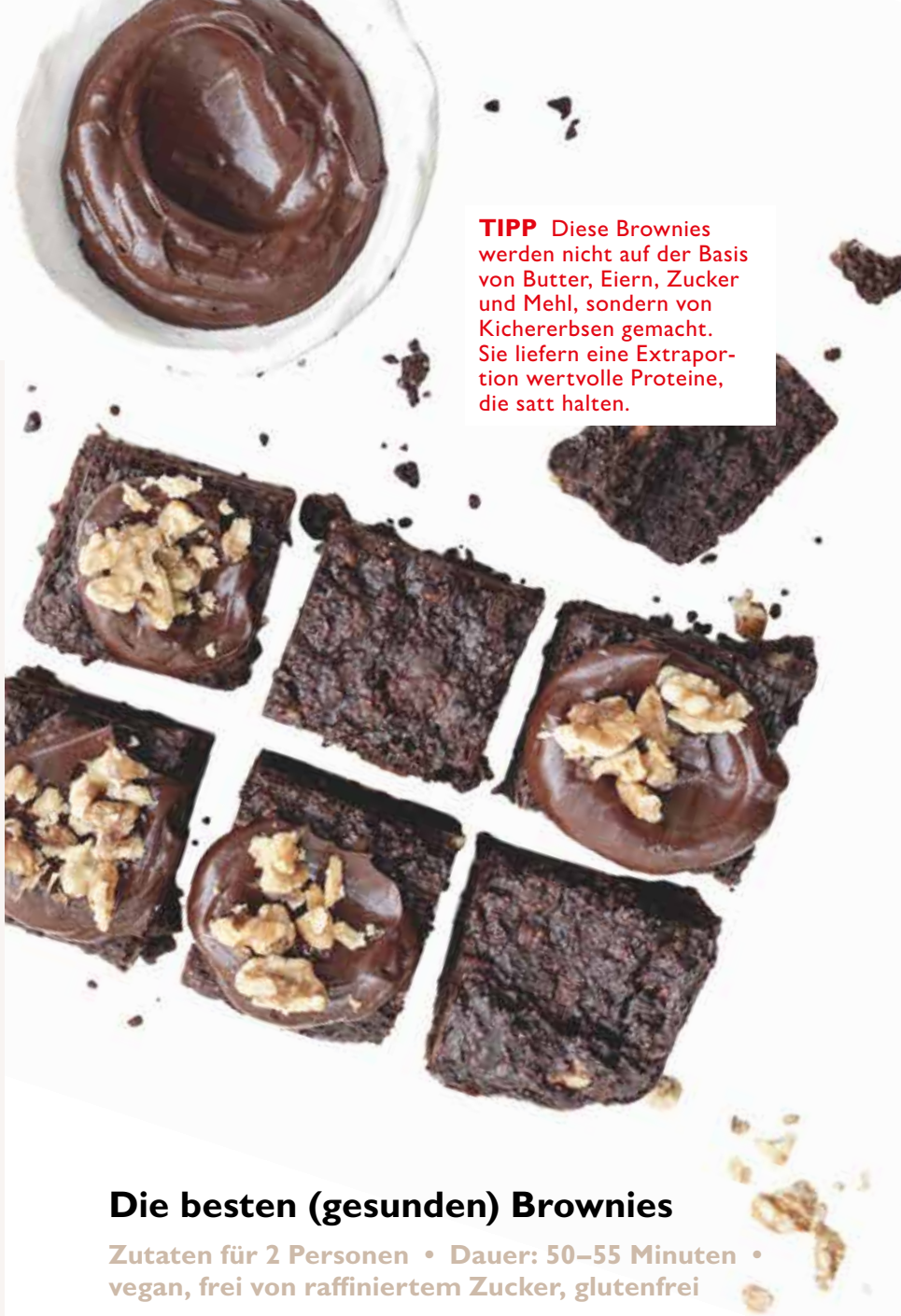
BUCHTIPP

Einfach, lecker, gesund & pflanzlich

Das Kochbuch von Bestsellerautorin Nadia Damaso ist gefüllt mit über 180 einfachen, leckeren und gesunden, rein pflanzlichen Rezepten. Sie bestehen hauptsächlich aus herkömmlichen Zutaten, die man meist schon zu Hause hat. Von selbstgebackenem Brot, von fruchtigen und salzigen Frühstücksgeschichten bis zu frischen Salaten, herzerwärmenden Suppen und Gemüse-Power-Gerichten bis zu süßen Desserts – es ist alles dabei, wonach das Herz begehrt! Doch „eat better not less“ ist mehr als nur eine Form, sich zu ernähren, es ist ein Lebensstil. Neben einer gesunden Ernährung braucht es auch einen gesunden Geist. Dazu enthält das Buch auch viele Tipps für eine gute Balance zwischen Körper, Geist und Seele.

eat better not less – delicious & healthy

2020, Nadia Damaso,
AT Verlag, 30,80 Euro
ISBN: 978-3-03902-079-9
Erhältlich bei Buchaktuell
in 1090 Wien oder unter
www.buchaktuell.at



TIPP Diese Brownies werden nicht auf der Basis von Butter, Eiern, Zucker und Mehl, sondern von Kichererbsen gemacht. Sie liefern eine Extrapolation wertvolle Proteine, die satt halten.

Die besten (gesunden) Brownies

Zutaten für 2 Personen • Dauer: 50–55 Minuten • vegan, frei von raffiniertem Zucker, glutenfrei

240 g Kichererbsen, gekocht (aus dem Glas), 100 g Mandelmus (dunkel), 100 ml Ahornsirup, 2 EL Oliven- oder Kokosöl, 100 ml Kokosmilch, 140 g gemahlene Mandeln, 80 g Kokosblütenzucker, 60 g Kakaopulver, 1 TL Backpulver, ½ TL Himalaja- oder Meersalz, 80 g Walnüsse (gehackt), 100 g dunkle Schokolade (gehackt)

- 1 Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Form von etwa 20 x 20 cm mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Kichererbsen gut abspülen, abtropfen lassen und mit Mandelmus, Ahornsirup, Öl und Kokosmilch glatt mixen, in eine Schüssel geben.
- 3 Die gemahlene Mandeln, Kokosblütenzucker, Kakaopulver, Backpulver und Salz mischen, zu der Kichererbsenmasse geben, alles gut vermischen und glatt rühren. Die gehackten Walnüsse und die gehackte Schokolade daruntermischen.
- 4 In die Backform füllen und glatt streichen. Im Ofen 40 bis 45 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Dann in Stücke schneiden. Nach Wunsch mit Schokomousse und gerösteten Nüssen toppen.

SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE & CO.

So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesundDas Meer-
schweinchen-1x1

**Sie gelten als relativ pflege-
leichte Tiere. Bei der artgerech-
ten Meerschweinchenhaltung gibt
es jedoch sehr viel zu beachten,
damit sich die herzigen
Heimtiere rundum wohlfühlen.**

VON MAG. MED. VET. ANDREA FALLENT

WUSSTEN SIE, DASS ...

... Meerschweinchenzähne ständig nachwach-
sen? Dadurch müssen sie dauernd abgenutzt
werden. Dies geschieht vor allem durch das
Fressen von Heu und Knabbern an ungiftigen
Zweigen und nicht durch Trockenfutter oder
andere Kost. Sind die Zähne einmal zu lang,
entsteht ein Teufelskreis, der oft nur schwer
und durch den Tierarzt mittels Abschleifen der
Zähne wieder in den Griff zu kriegen ist.



Meerschweinchen sind bewegungsfreudige Tiere und auch in der Nacht aktiv. Das Meerschweinchengehege sollte möglichst abwechslungsreich eingerichtet sein. Der optimale Standort ist hell und luftig, aber zugfrei. Das Gehege sollte nicht komplett abseits des Geschehens, aber in einem relativ ruhigen Raum stehen, keinesfalls im Schlaf- oder Kinderzimmer. Rauchen, Räucherstäbchen, Duftkerzen, Lufterfrischer etc. reizen die empfindlichen Atemwege der Tiere.

Für die reibungslose Verdauung und zum Zahnabrieb benötigen Meerschweinchen Futter mit einem hohen Rohfaseranteil. Heu sowie Gras und Kräuter in frischer Form sind ideal, im Winter ist gutes Heu die Basisnahrung. Im Idealfall fressen Meerschweinchen bis zu 80 Heu-Mahlzeiten über den Tag verteilt. Nebst Gräsern und Wildkräutern wie zum Beispiel Löwenzahn und Spitzwegerich benötigen Meerschweinchen auch kleine Portionen Gemüse und regelmäßig etwas Obst, um den Vitamin- (v.a. Vitamin C) und Mineralstoffbedarf zu decken. Informationen bieten gute Internetseiten wie www.meerschweinchen-haltung.com.

BITTE BEACHTEN

Artgerechte Haltung

- Meerschweinchen benötigen Artgenossen
- Das Gehege sollte so groß sein wie möglich und Versteckmöglichkeiten bieten; die gesetzlichen Mindestmaße sind nicht artgerecht.
- immer ausreichend gutes Heu und Wasser anbieten
- Käfig regelmäßig und gründlich reinigen
- einmal wöchentlich Gesundheitszustand inkl. Zähne und Krallen kontrollieren
- extreme Temperaturen (v.a. Hitze) sowie Lärm von TV und Musikanlagen vermeiden, viel Frischluft
- vor unsachgemäßem Handling (Kinder) und Haustieren schützen
- Gefahren: giftige Pflanzen, Stromkabel etc.





auch die beliebten Winterwanderwege, die über einsame Felder und verschneite Wiesen führen.

Für romantische Ausfahrten geht's per Pferdekutsche zu versteckten Plätzen. Wer gerne auf zwei Brettern steht, besucht das nahegelegene Skigebiet Hochficht. Sehenswert ist auch der tiefgefrorene Moldaustausee in Tschechien, der sich bei Minusgraden in einen bezaubernden Eislaufplatz verwandelt.

Eine Einkehr in der urigen AVIVA-ALM ist genau das Richtige, um sich nach einem sportlichen Tag im Schnee wieder aufzuwärmen. Wer lieber die traute Zweisamkeit genießt, entspannt im 1.000 Quadratmeter großen Wellnessbereich samt Privat-SPA, Saunalounge, Romantik- und Whirlpool. Therapeuten stehen für ganzheitliche Wellnessanwendungen zur Verfügung.

Romantik mit Wohnzimmerflair verspricht auch das Abendessen im Restaurant CULINARIAT by Bergergut. Die 2-Haubenküche des kreativen Chefs Thomas Hofer begeistert mit einer faszinierenden Kombination modern interpretierter Mühlviertler Spezialitäten und spannenden Gerichten mit regionalen Produkten. Das Mühlviertel zählt mittlerweile zum größten Hopfenlieferanten im deutschsprachigen Raum, aber die Bier-Kultur ist seit jeher in der Region verwurzelt. Biersommelier Roland wählt aus über 35 regionalen, nationalen und internationalen Spezialitäten die optimale Getränkebegleitung. Ein Tipp für Bierliebhaber ist ein Besuch der nahegelegenen Brau-Boutique. ■

GEWINNSPIEL: GENIESSERHOTEL BERGERGUT

Winteridylle statt Pistenstress

Ein kleines, feines Hideaway für Romantiker, Gourmets und Naturliebhaber: Das 4-Sterne-Superior Genießerhotel Bergergut bietet mit luxuriösen Romantik-Suiten, köstlicher 2-Haubenküche, stylischem Wellnessbereich und lauschigen Rückzugsorten den perfekten Rahmen für eine Auszeit zu zweit.

Wenn draußen die Schneeflocken tanzen, wartet das Mühlviertler Granitland darauf, mit Langlaufskiern oder während einer Winterwanderung entdeckt zu werden. Ob klassisch, oder skaten – Langlauf-Rundwege von 4 bis 20 Kilometern Länge sowie traumhafte Panoramaloipen liegen direkt vor der Hotel-türe. Dank der fantastischen Lage oberhalb der Nebelgrenze eröffnen sich für Wintersportler genussvolle Ausblicke auf die liebliche Hügellandschaft des Mühlviertels. Viel Weitblick bieten



4-Sterne-Superior-Genießerhotel Bergergut
Afiesl 7, 4170
Tel. 0043 7216/4451
bergergut@romantik.at
www.romantik.at

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Bergergut“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Jänner 2021. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

RÄTSEL & 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.

BILDERRÄTSEL

Finden Sie die Fehler!

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



GEWINNSPIEL

play-emotion – Das Selbst-Coaching-Spiel

Emotionen bestimmen unser Leben. Ereignisse gehen mit unseren Gedanken und unseren Gefühlen in Resonanz. Der innere Blick auf das Geschehen ist somit entscheidend für das Lebensgefühl. Eine Situation kann uns aus dem Gleichgewicht bringen und eine Krise auslösen. Ein Wandel trifft oft dann ein, wenn wir bereit sind, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Play-emotion kann Sie spielerisch unterstützen, einen neuen Blickwinkel einzunehmen und Ihre Spielräume zu erweitern. „DA – Deine Apotheke“ verlost einmal das Spiel „play-emotion“ von Manuela Pfefferle und Christine Kempf-Schwer.

Nähere Infos zum Spiel:
www.play-emotion.de

Mitmachen und
„play-
emotion“*
gewinnen!



* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Emotion“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Jänner 2021. 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.

SUDOKU

Zahlen auf der Spur

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

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

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

Auflösung

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

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



IMMER AKTUELL

DeineApotheke.at: Reinklicken und wohlfühlen

DIE KOMPETENZ DER
ÖSTERREICHISCHEN APOTHEKER
AUCH IM INTERNET!

www.DeineApotheke.at



Wir bleiben da. Auch in diesen Zeiten.



IHRE APOTHEKERINNEN UND APOTHEKER.

