

# Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

02 2021

FEBRUAR • GRATIS

PLUS

G'schmackige  
Rezepte, tolle  
Rätsel, Rabatte  
und Gewinne

COVERSTORY

Atemlos?  
Schnelle Hilfe,  
wenn die  
Luft ausgeht

NATURHEILKUNDE

Lavendel bis Hopfen:  
Mit Pflanzenpower  
gegen Angststörungen

GESUNDHEIT

Was die neuen  
Corona-Impfstoffe  
wirklich können



# Deine Apotheke

## 02 2021

### EDITORIAL

## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der zunächst bis 24. Jänner geltende Lockdown wurde bis mindestens 7. Februar verlängert und verschärft. Die FFP2-Maske ist nun verpflichtend im öffentlichen Verkehr und im Handel zu tragen. Doch das Licht am Ende des Tunnels naht – mittlerweile sind zwei Impfstoffe zugelassen, weitere sind in Begutachtung. Doch worin unterscheiden sich diese Impfstoffe? Und warum konnte deren Entwicklung so schnell gehen? Auf S. 18 beantworten wir Ihre dringlichsten Fragen zu dem Thema.

Machen Sie sich aktuell viele Sorgen aufgrund der Corona-Pandemie oder quälen Sie vielleicht Ängste um Ihre Familie, Arbeit, Finanzen etc.? Verspüren Sie Ruhelosigkeit, leichte Ermüdbarkeit, Konzentrations- oder auch Schlafstörungen? Da sind Sie nicht alleine: Das Risiko, an einer Angststörung zu erkranken, beträgt zwischen 14 und 29 Prozent. Wir stellen Ihnen ab S. 44 die besten pflanzlichen Helfer bei Angststörungen vor. In dieser fordernden Zeit tut Sport unserer Seele besonders gut. Keine Sorge, auch wenn Sie keine 20 mehr sind und Ihre sportlichen Fähigkeiten etwas nachgelassen haben – auch Sie profitieren von mehr Bewegung. Wir haben einige Tipps, wie Sie fit und leistungsfähig bleiben (s. S. 60).

Viel Spaß beim Lesen der neuen „DA“ – bleiben Sie gesund!

CAMILLA BURSTEIN, MA  
DA-Redakteurin



Viele spannende Beiträge zum  
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

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



## Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

06

### Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

LUNGE & ATEMWEGE

12

### Atemlos? Hilfe, wenn die Luft ausgeht

Von viralen Infektionen bis zu chronischen Erkrankungen der Atemwege – ein Überblick

17

### Ihr Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins für den Februar

UNTER DER LUPE

18

### COVID-19-Impfstoffe

Was die Impfstoffe wirklich können

LABORWERTE

24

### Harnanalyse

Was die Werte über die Gesundheit aussagen

25

### Erste Hilfe

Verhalten in der Gefahrenzone

26 **Rheuma kennt kein Alter**  
Das Spektrum rheumatischer Leiden

32 **(k)ein Tabu**  
Wenn sich die Gebärmutter verändert ...

34 **Ab in die Badewanne**  
Tipps für kleine Wasserratten

36 **Arzneiformen**  
Wirkstoffe zum Kleben

## Deine Naturheilkunde

38 **Aktiv gegen Frösteln,  
Halsschmerz & Schnupfen**  
Das Immunsystem vor Grippe & Co. schützen

42 **Eine unheimliche  
Begleiterin**  
Pflanzliche Helfer gegen  
Unruhe und Schlafstörungen

46 **Anis**  
Beschwerden lindern  
durch die Kraft  
der Natur



48



## Dein Lifestyle

48 **Hand- & Nagelpflege**  
Schutz und Pflege in der kalten Jahreszeit

52 **Essen Sie sich gesund**  
Mit Vitaminpower Alterskrankheiten,  
Krebs und Bluthochdruck vorbeugen

58 **Essen für die Zukunft**  
Das Nachhaltigkeits-Kochbuch

60 **Leistungsfähig auch mit 50+**  
So bleiben Sie im Alter fit

64 **Das Cushing-Syndrom**  
Wissenswertes rund um Ihren kleinen Liebling

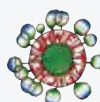
65 **Reisegewinnspiel**  
Hotel Steiner: das Hotel an der Piste

66 **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](http://www.apoverlag.at). • **Geschäftsführer** Mag. Heinz Wlizek. • **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), Mag. pharm. Irene Senn, PhD (si), 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](mailto:redaktion@apoverlag.at), Tel. 01/402 35 88 – 26, Fax 01/402 35 88 – 543, [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at). • **Fotos** (sofern nicht anders angegeben): shutterstock. • **Druck** Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn. • **Erscheinungsweise** 12 x im Jahr. • **Gewinnspielbedingungen** Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an [direktion@apoverlag.at](mailto:direktion@apoverlag.at) oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

Der APOVERLAG behält sich das ausschließliche Recht der Verbreitung und Vervielfältigung der in dieser Zeitschrift gedruckten Beiträge vor. Nachdruck ist nur unter genauer Quellenangabe gestattet. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die ausschließliche Meinung des Autors wieder, die nicht mit der der Redaktion übereinstimmen muss. Die 3. Person sing. Masc. ist bei allgemeinen Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen und umfasst sowohl die weibliche als auch die männliche Form. Preise ohne Gewähr. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) > Impressum



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



# Wertvolle Unterstützung beim Wintersport

**Z**umindest ein bis zwei Wochen vor dem Urlaubsantritt kann man mit Zell Vita, dem Schüßler Komplexmittel, starten und die sportliche Beanspruchung vorbereiten. Zell Vita stärkt die Energiebereitstellung und kann im Training zum Leistungsaufbau unterstützend eingenommen werden. Durchblutung und Leistungsfähigkeit der Muskulatur werden gestärkt. Einem gelungenen Winterurlaub steht dann nichts mehr im Wege.

## Muskelkater? Nein danke!

Auch um einem Muskelkater vorzubeugen, empfiehlt es sich, Zell Vita konsequent vor und sogar während des Sportes anzuwenden – einfach die Dose im Anorak einstecken und so auf die Piste mitnehmen.

## Nach dem Sport

### After Sport Recovery Lotion, der Geheimtipp danach

Die After Sport Recovery Lotion enthält hoch verdünnte Mineralstoffe. Die Regeneration der Muskulatur wird unterstützt: Aloe-Vera-Gel ist feuchtigkeitsspendend, hat aber auch beruhigende Eigenschaften für den Bewegungsapparat. Arnika tinktur, Rosmarin- und Lavendelöl fördern die Durchblutung und Entspannung der Muskulatur. Die dünnflüssige Lotion ist angenehm aufzutragen und zieht rasch ein. So

**Wintersport in frischer Luft hat für gesundheitsbewusste Menschen und Familien mit Kindern eine große Bedeutung. So mancher Urlauber kommt untrainiert, sozusagen direkt vom Schreibtisch, auf die Piste.**

können Sie sich gut erholt wieder auf den nächsten Sporttag freuen.

## Gelenke im Sport

Wenn trotz aller Vorsorge ein Gelenk Probleme bereitet, weil es den erhöhten Anforderungen nicht gewachsen war, sollten Sie vor allem einen Arzt aufsuchen, um längerfristigen Schaden zu vermeiden, das Abwärtsgehen zur unerträglichen Qual wird, weil der Knorpel „beleidigt“ ist, oder durch einen überraschenden Sturz ein Gelenk verdreht, gestaucht oder geprellt wurde, dann wird eine Mischung von Schüßler Salzen empfohlen, die auch als Brei auf die betroffene Stelle aufgetragen werden kann.

### Schüßler Salz

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

## Anfertigen eines „Schüßler Breis“

Die angeführten Schüßler Salze auf die Größe der zu behandelnden Hautoberfläche anpassen. Mit Wasser zu einem dicken und streichfähigen Brei anrühren.

Den Brei auf die betroffene Stelle dick auftragen und mit einer Frischhaltefolie abdecken. 15 Minuten einwirken lassen und danach mit lauwarmem Wasser abspülen. Wenn nötig mehrere Breie nacheinander anwenden, bis die Beschwerden nachlassen.

Ein besonderer Tipp ist das Eincremen mit der Gel.Creme Regidol. Sie enthält hoch verdünnte Mineralstoffe. Durch die Massage mit dieser Creme werden Muskulatur und Sehnen entspannt und regeneriert. Dazu die Creme an den betroffenen Gelenken auftragen und reichlich in mehreren Schichten einmassieren, bis das Gewebe die Creme nicht mehr aufnimmt. Diese Massage



„Die Kälteschutzcreme Askinel mit Avocadin, Olusöl, Olivenöl und Bienenwachs schützt die Haut beim Aufenthalt in der Kälte und beim Sport nachhaltig.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger  
Apothekerin im Pinzgau

unmittelbar nach dem Sport und – wenn möglich – zumindest 2-mal täglich durchführen.

### **Balsalip und Cremalip**

#### **Lippenpflege mit hoch verdünnten Mineralstoffen**

Bei einer Neigung zu trockenen, rissigen oder gar aufgesprungenen Lippen hilft Balsalip mit Mineralstoffen und Panthenol rasch und zuverlässig!

Für den Sport empfiehlt sich die Cremalip Lippencreme in der praktischen Tube mit Applikator. Sie enthält die gleiche Mineralstoffzusammensetzung wie Balsalip Lippenbalsam im Tiegel.

Wertvolle natürliche und pflegende Fette und Öle wie Shea Butter, Avocadoöl, Carnaubawachs und Bienenwachs regenerieren die Lippen sehr rasch und schützen sie

in der kalten Jahreszeit beim Sport und dem Aufenthalt im Freien.

### **Kälteschutzcreme**

#### **Askinel – ein Muss!**

Askinel enthält hoch verdünnte Mineralstoffe. Aufgrund ihrer Formulierung ist sie eine wertvolle Kälte- und Hautschutzcreme. Darüber hinaus werden alte und spannende Narben geglättet und bei regelmäßigem Einmassieren wieder elastisch. Verhärtete und verkürzte Sehnen, vor allem im Bereich der Hände, werden ebenso wieder geschmeidiger. Askinel enthält keine Duftstoffe.

### **Sportverletzungen**

Zur wichtigen und notwendigen ärztlichen Versorgung sind die Schüßler Salze eine wertvolle zusätzliche Begleitung, um den Genesungsvorgang zu unterstützen. —

 Qualitätsprodukt  
aus Österreich

# WINTERSPORT

## Schüßler Salze als wertvolle Unterstützung



Adler Pharma  
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

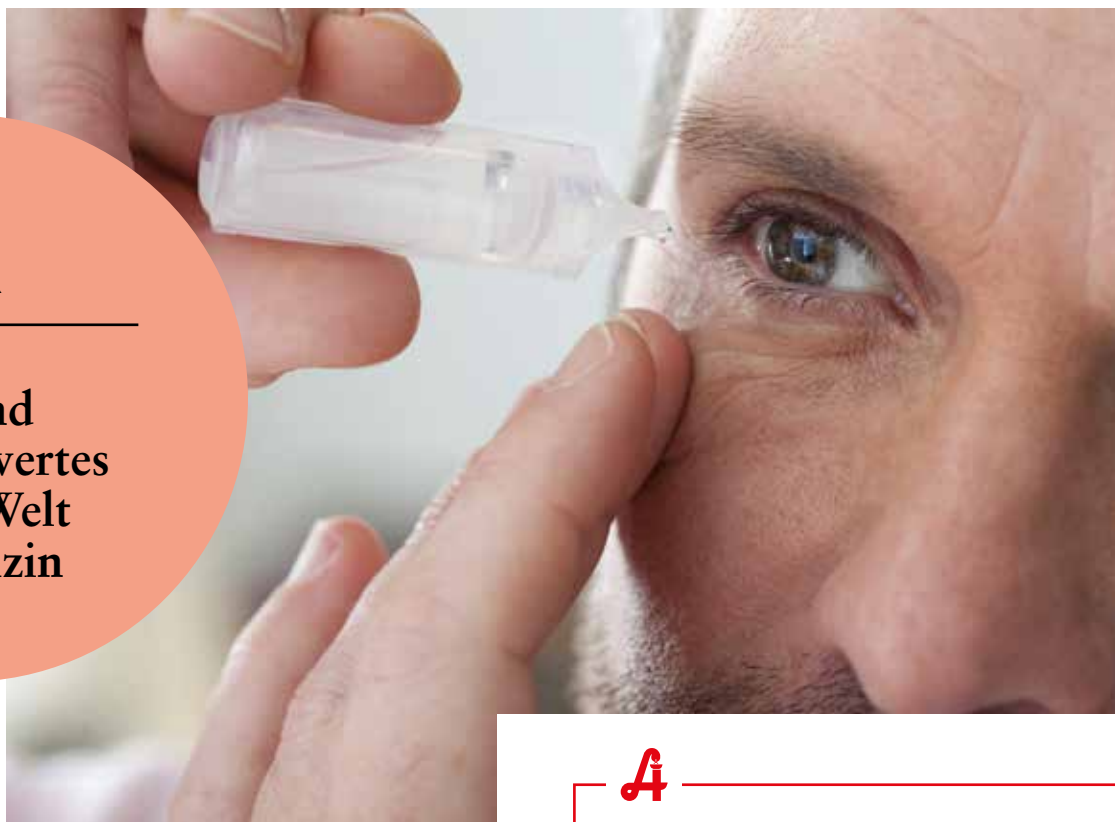


**BEI  
KRAFTLOSIGKEIT  
& ERSCHÖPFUNG**

IHR FEBRUAR

IM FOKUS

## Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



### TROCKENE AUGEN

# Sexualhormone & Tränenfilm

**D**ie konsequente Befeuchtung der Augenoberfläche sowie Versorgung mit Nährstoffen stellt eine wichtige Schutzfunktion für das Auge dar. Das Sicca-Syndrom (Trockenes Auge) umfasst Beschwerden wie Fremdkörpergefühl, Rötung, Juckreiz oder verschwommenes Sehen.

#### Hormone auf Abwegen

Zahlreiche Hormone greifen in die komplexe Regulation der Augenoberfläche ein. Dabei spielen männliche und weibliche Sexualhormone, wie beispielsweise Androgene, Östrogen oder Progesteron eine zentrale Rolle. Frauen sind häufiger vom Trockenen Auge betroffen, dies weist auf die Wichtigkeit der Rolle der Sexualhormone für den Erhalt eines intakten Tränenfilms hin. Bei Frauen kommt es zu einer massiven hormo-

nellen Umstellung ab dem 45. bis 50. Lebensjahr – den so genannten Wechseljahren. In dieser Phase sinkt der Östrogenspiegel deutlich, aber auch der Androgenspiegel nimmt weiter ab. Neben Hitzewallungen und Zyklusstörungen kommt es auch zu einem vermehrten Auftreten des Trockenen Auges. Auch die aktuelle Pandemie fordert unsere Augen: Das vermehrte Masketragen, der Einsatz von Luftfiltern und die generell trockene Heizungsluft stören ebenfalls den Tränenfilm.



### Apotheker-Tipp

#### Künstliche Tränen

In leichten Fällen bringen für die Patientinnen oft schon einfache Maßnahmen wie die Erhöhung der Luftfeuchtigkeit oder Arbeitspausen bei häufiger Bildschirmarbeit eine spürbare Erleichterung. Um stärkeres Austrocknen der Augen zu vermeiden, werden befeuchtende Augentropfen verwendet. Bei stärkeren Beschwerden kann je nach Ausprägung der Erkrankung auch eine anti-entzündliche Therapie erforderlich sein. Ihr Augenarzt kann Sie dahingehend beraten.



**PAPIERLOS & SICHER**

## Startschuss für das Pilotprojekt e-Rezept

Die Vorteile des e-Rezepts liegen auf der Hand: Es bringt Sicherheit und Service. Missbrauch, Mehrfacheinlösen etc. können effektiv unterbunden werden.

Die Coronapandemie hat deutlich gezeigt, wie wichtig eine papierlose und sichere Rezeptübermittlung ist. Die Österreichische Apothekerkammer und der Dachverband der Sozialversicherungsträger starten daher im Frühjahr 2021 mit einem ersten Pilotprojekt zur papierlosen Rezeptübermittlung, die im Laufe des Jahres 2021 schrittweise ausgebaut wird. Der gesamte Prozess vom Erstellen über die Abgabe und die Abrechnung wird voll digitalisiert.

Der Pilot startet in ausgewählten Apotheken in den Bezirken Völkermarkt und Wolfsberg. Hier wird die Anbindung der unterschiedlichen Apotheken-Software-Lösungen an das e-Rezept-System getestet. Im Anschluss daran wird großflächig ein dreimonatiger Pilotbetrieb erfolgen. Natürlich erfüllt das System die höchsten Ansprüche an Datensicherheit, und die freie Apothekenwahl bleibt auch beim e-Rezept garantiert.



## Hyaluron

-ratiopharm® Augentropfen

Schnelle Hilfe bei trockenen Augen

- Nach Anbruch 6 Monate verwendbar
- Für alle Kontaktlinsen geeignet
- Ohne Konservierungsmittel
- Kleine handliche Flasche - perfekt für unterwegs



Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren. Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. OTC-AT-00088

Coupon befindet sich in der DA Ausgabe. Preisnachlass nur mit Coupon möglich. Einlösebar bis 31.03.2021. PZN: 50-8240

**Jetzt mit beigelegtem Coupon -1,50 € sparen!**



## DIABETES-ECK

## Studie: Neuartige Insulinformel gefunden

Österreicher\*innen sind rund 40.000 Menschen an Typ-1-Diabetes erkrankt. Bei Betroffenen produziert die Bauchspeicheldrüse zu wenig bis kein Insulin, was wiederum zu einem erhöhten Blutzuckerspiegel führt. Daher ist rasch verfügbares bzw. wirksames Insulin essenziell, um den Mahlzeitenbedarf an Insulin zu decken und die gefährliche Entgleisung des Blutzuckerspiegels zu verhindern. Forscher der Med Uni Graz haben nun Studienergebnisse veröffentlicht, die eine neuartige Insulinformel präsentieren, um ein noch effektiveres Blutzuckermanagement zu ermöglichen. Im Rahmen der klinischen Studie konnte gezeigt werden, dass das ultraschnell wirkende Insulinprodukt „AT247“ das Potenzial hat, die Glukosekontrolle signifikant zu verbessern. Weitere Untersuchungen sollen folgen.

## DARM

# Schlüsselrolle in der Immunabwehr

Wissenschaftler aus Hongkong bringen bei der Erforschung von COVID-19 einen neuen Faktor ins Spiel: Die Darmflora könnte den Krankheitsverlauf verbessern oder verschlechtern – je nachdem, welche Bakterien den Darm besiedeln. Dies wurde nun im „British Medical Journal“ veröffentlicht.

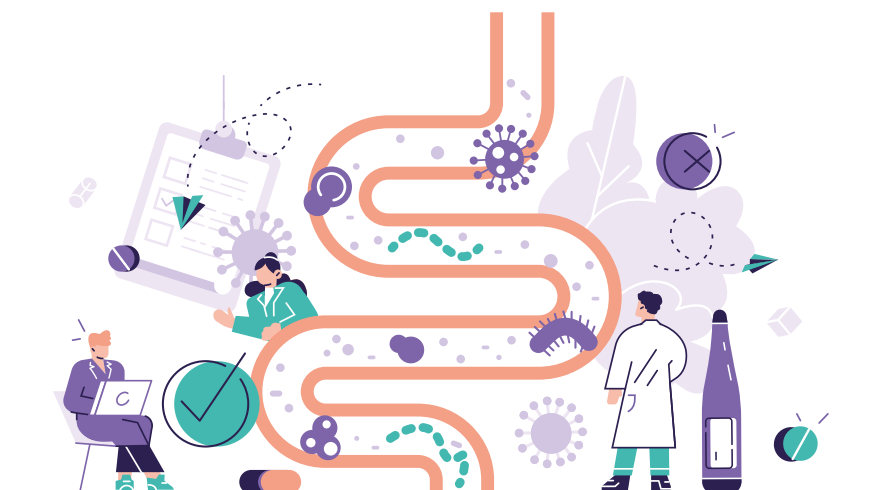
Der Darm als Zentrum der Immunabwehr steht täglich vor großen Herausforderungen: Hohe Belastung mit verschiedensten Viren und anderen krankmachenden Mikroorganismen fordern unsere Abwehrkräfte ebenso wie trockene Luft und ständiger Stress. Zur Unterstützung der Abwehr beherbergen wir jedoch schlagkräftige Truppen in uns – unsere Darmflora. Der Großteil an Krankheitserregern und Schadstoffen gelangt in den Darm und von hier aus in den gesamten Körper. Durch seine enorme Gesamtober-

fläche von 300 bis 400 m<sup>2</sup> weist der Darm unzählige Angriffspunkte auf, an denen Erreger eindringen können. Die 3-stufige Darmbarriere bildet den wichtigsten natürlichen Schutzschild gegen unerwünschte Keime.

### Probiotika: Schlüsselrolle

Für die Aufrechterhaltung der Darmbarriere spielen probiotische Bakterien die wesentlichste Rolle. Sie sind in der Lage, die körpereigenen Immunzellen zu modulieren, und manche von ihnen können sogar krankheitserregende Keime verdrängen und vernichten. cb

*Die Darmflora kann den COVID-Verlauf verbessern oder verschlechtern – je nachdem, welche Bakterien den Darm besiedeln.*





## Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

### „Kann Entschlacken heilsam sein?“

Unser Körper ist – bedingt durch Abgase, Konservierungsmittel, Zusatzstoffe in der Nahrung etc. – großen Belastungen ausgesetzt. „Entgiften“ (Ausscheidung von Schwermetallen und Giften) und „Entschlacken“ (Reinigung des Körpers von Schadstoffen) spielen eine bedeutende Rolle, wenn es um die Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten geht. Bereits Paracelsus machte auf Toxine aufmerksam, und Hildegard von Bingen empfahl schon vor 1.000 Jahren einen Aderlass, um den Körper zu reinigen. Die Säftelehre der TEM besagt, dass, sobald unsere vier Säfte – Sanguis, Cholera, Melancholera, Phlegma – aus dem Gleichgewicht sind, der Körper verunreinigt ist und Krankheiten entstehen können. Gegen jedes „Gift“ ist jedoch ein heimisches Kraut gewachsen. So unterstützt etwa der Löwenzahn bei der Reinigung der Leber, die Birke wirkt auf die Niere, die Edelkastanie auf unser Lymphsystem, das Stiefmütterchen hilft Haut und Schleimhäuten und der Schachtelhalm dem Bindegewebe. Zusätzlich bringt Mineralerde unseren Darm wieder ins Gleichgewicht. Eine Entschlackung sollte immer bei abnehmendem Mond beginnen und mindestens 21 Tage andauern.

Mein Buchtipp: Heilpflanzen der Traditionellen Europäischen Medizin von Dr. Angelika Prentner

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

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



## Kein anderes Curcumin-Präparat wird besser aufgenommen

curcumin-Loges® wird mit einer einzigartigen Technologie hergestellt: Sogenannte Mizellen, wie sie auch in unseren natürlichen Verdauungsprozessen vorkommen, werden um die Curcumin-Moleküle gelagert, so dass diese vom Körper besser aufgenommen werden können. Dieser Vorgang nach dem Vorbild der Natur führt zu einer 677-fach verbesserten Aufnahme nach 8 Stunden im Vergleich zu herkömmlichem Curcumin. curcumin-Loges® bietet vielfältige Einsatzmöglichkeiten z. B. für Gelenke und Darm.



### Gelb und gesund: Die Kurkuma-Wurzel

Die in Indien und Südostasien heimische Kurkuma-Pflanze ist eng mit dem Ingwer verwandt und wird auch als indischer Safran oder Gelbwurz bezeichnet. Sie kann bis zu einem Meter hoch werden und fällt vor allem durch ihre pinkfarbene Blüte auf.

Das Besondere dieser Pflanze ist jedoch nicht die farbenfrohe Blüte, sondern die orangefarbene Wurzel. Im Wurzelstock der Kurkuma-Pflanze sind die sogenannten Curcuminoiden enthalten. Der wichtigste Inhaltsstoff daraus ist das Curcumin.

Kurkuma ist daher weit mehr als ein Gewürz. Es wird im asiatischen Raum seit Jahrhunderten vielfältig eingesetzt und spielt besonders in der Tradition Indiens eine wichtige Rolle.



Exklusiv in Apotheken, PZN 4404378 bzw. 4404384. Auch erhältlich als Kombinations-Produkt mit Weihrauch (curcumin-Loges® plus Boswellia: PZN 4894112 bzw. 4894129). Nahrungsergänzungsmittel. Dr. Loges Österreich GmbH, Stand: März 2020 [www.loges.at](http://www.loges.at)

**Dr. Loges**   
Naturheilkunde neu entdecken

# Das passiert auf www.DeineApotheke.at

**Bleiben Sie am 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.**



WWW.DEINEAPOTHEKE.AT

## Apotheken-Steckbrief

**Jede Apotheke hat auf [www.deineapotheke.at](http://www.deineapotheke.at) ab sofort ihren eigenen Auftritt.**

Neben den Kontaktdaten finden sich hier auch wertvolle Zusatzinfos: Hat die Apotheke gerade geöffnet? Welche Bezahlungsmöglichkeiten gibt es? Welche Sprachen werden gesprochen? Die Apotheken-Mitarbeiter tragen selbst die wichtigsten Informationen ein und haben die Möglichkeit, ihre Apotheke mit Bildern und Texten vorzustellen. Der Kunde kann sich vor seinem Besuch also optimal informieren.

### 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](http://www.DeineApotheke.at/newsletter) auf, und melden Sie sich kostenlos und unkompliziert an.

### Top-3-Artikel des Monats

- 1 Antigen-Schnelltests – Welche Apotheken sie anbieten
- 2 Coronavirus oder Erkältung – Die unterschiedlichen Symptome
- 3 PDMS – Eine Unterart des Prämenstruellen Syndroms (PMS)

### ONLINE-GEWINNSPIEL

## Mitmachen & gewinnen

Auf 272 Seiten wurde viel Wissenswertes über unser wichtigstes Entgiftungs- und Stoffwechselorgan zusammengetragen: die Leber. Die Autoren bleiben mit dem Leser stets auf Augenhöhe und erklären, welche Warnsignale auf eine mögliche Lebererkrankung hinweisen, was man zum Thema Lebertransplantation wissen sollte und wie die Zukunft der Lebermedizin aussehen könnte.

### Das Schweigen der Leber

von Ansgar W. Lohse & Ulf C. Goettges  
2021, TRIAS Verlag, € 17,50  
ISBN: 978-3-432-11271-8

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

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





Mitmachen und  
**1 von 10  
Thermo-  
metern\***  
gewinnen!



## FIEBER Harmlose Impfreaktionen möglich

Müdigkeit, Kopfwahl, Schmerzen an der Einstich-  
stelle – auf die Möglichkeit solcher, bei Impfungen  
üblicher Nebenwirkungen muss man sich nach  
einem Pikser gegen das Coronavirus (Mehr dazu  
ab Seite 18) einstellen. Das geht aus einer im  
„New England Journal of Medicine“ veröffentlichten  
Studie zu den Impfstoff-Tests von BioNTech/Pfizer  
hervor. Besonders bei der zweiten Impfdosis  
bekam ein Teil der Studienteilnehmer Fieber. Impf-  
experten sagen: Nicht angenehm, aber auch kein  
Anlass für größere Bedenken. Ein gesunder Mensch  
hat eine Normaltemperatur von 36 bis 38 °C,  
wobei diese im Tagesverlauf schwanken kann.  
„DA – Deine Apotheke“ velost **Veroval® 2 in 1  
Infrarotthermometer** im Wert von € 49,90 für  
einfaches Fiebermessen im Ohr und an der Stirn –  
es ist besonders für Familien mit Kindern geeignet.  
Die Infrarottechnologie ermöglicht eine schnelle  
Temperaturmessung innerhalb einer Sekunde. Durch  
die enthaltenen Einmal-Schutzkappen wird eine  
hygienische Messung gewährleistet und eine Ver-  
schmutzung des Messensors vermieden. Es ist  
einfach zu bedienen und zuverlässig im Gebrauch.

### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Post-  
karte mit dem Betreff „Thermometer“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder  
an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien.  
Einsendeschluss ist der 28. Februar 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.

ATMUNG  
**Zahlen & Fakten**



Pro Atemzug gelangen  
durchschnittlich  
**0,5 Liter**  
Luft in unsere Lungen.

Jeden Tag atmen wir rund  
**2.000 Liter**  
ein und wieder aus.  
Das Gasgemisch enthält  
**21 % Sauerstoff**,  
wenn es in unseren Körper gelangt.

Nach dem Ausatmen sind es nur noch  
**17 Prozent**.  
Dafür steigt der Gehalt  
an Kohlendioxid von  
**0,03 Prozent**  
auf vier Prozent an.





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

## LUNGE UND ATEMWEGE

# Atemlos? Hilfe, wenn die Luft ausgeht

Unsere Atemwege und unsere Lungen leisten Schwerstarbeit, um den Körper mit Sauerstoff zu versorgen. Viren, Bakterien, aber auch Schadstoffe aus der Umwelt können zu zahlreichen Erkrankungen führen. Ein Überblick.

**E**in paar erstaunliche Zahlen: Die Lunge ist das Organ des menschlichen Körpers, das dafür zuständig ist, den Austausch von gasförmigen Substanzen zwischen dem Menschen und seiner Umgebung zu regeln. Im Durchschnitt können wir annehmen, dass man 12-mal in der Minute atmet. Das sind 720 Atemzüge in der Stunde und 17.280 pro Tag. Luft kann aber auch Viren, Bakterien oder Giftstoffe enthalten. Genau hier beginnt es, für unseren Körper gefährlich zu werden.

#### Virale Infektionen: Erkältung, Grippe oder SARS-CoV-2?

In der nasskalten Jahreszeit machen Erkältungen die Runde. Diese grip-palen Infekte werden von mehr als 200 unterschiedlichen Viren ausgelöst. Sie gelangen meist über Schleimhäute der Nase oder des Rachens in unseren Körper und führen zu Entzündungen. Typische Beschwerden wie Halsschmerzen, eine verstopfte Nase, Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber oder Husten stellen sich ein. Wer nicht an Vorerkrankungen leidet, wird grippale Infekte meist innerhalb weniger Tage überstehen. Medikamente aus Ihrer Apotheke lindern die Beschwerden rasch.

Erkältungsviren können aber auch eine akute Bronchitis mit Husten, teilweise mit Fieber, auslösen. Starke oder länger anhaltende Beschwerden sind ein Alarmzeichen. Dann ist es an der Zeit, ärztlichen Rat einzuholen. Spezielle Medikamente zur Behandlung einer viralen Bronchitis gibt es nicht. Je nach den vorherrschenden Symptomen kommen unterschiedliche Präparate zum Einsatz. Wichtig ist, das

Abhusten nicht zu unterdrücken. Ihr Apotheker empfiehlt Ihnen wirksame Medikamente.

Leiden Sie sehr plötzlich an hohem Fieber mit Schüttelfrost, an einem starken Krankheitsgefühl mit Mattigkeit, an Kopf- oder an Halsschmerzen, spricht viel für Influenza, die Echte Grippe. Sie wird durch Influenza-Viren ausgelöst. Auch hier stehen Arzneimittel gegen das Fieber und gegen die Schmerzen im Mittelpunkt. Und schon jetzt in den Kalender eintragen: Ältere Menschen, Patienten mit Vorerkrankungen oder Schwangere sollten sich im Herbst 2021 impfen lassen.

Wer aktuell an Erkältungssymptomen leidet, sollte zumindest in Betracht ziehen, dass es sich um SARS-CoV-2 handeln könnte. Die Beschwerden unterscheiden sich,



#### COVID-19, Grippe oder Erkältung? Wichtige Symptome jeweils zu Beginn der Erkrankung im Vergleich

(Quellen: CDC, WHO)

| Beschwerden                                          | COVID-19     | Influenza    | Erkältung    |
|------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>trockener Husten</b>                              | häufig       | häufig       | gelegentlich |
| <b>schleimiger Husten</b>                            | nie          | nie          | häufig       |
| <b>hohes Fieber</b>                                  | häufig       | häufig       | selten       |
| <b>Verlust des Geruchs- oder des Geschmackssinns</b> | häufig       | nie          | nie          |
| <b>laufende Nase</b>                                 | gelegentlich | gelegentlich | häufig       |
| <b>Niesen</b>                                        | nie          | selten       | häufig       |
| <b>Halsschmerzen</b>                                 | gelegentlich | gelegentlich | häufig       |
| <b>Atemnot</b>                                       | gelegentlich | nie          | nie          |
| <b>Kopfschmerzen</b>                                 | gelegentlich | häufig       | selten       |
| <b>Gliederschmerzen</b>                              | gelegentlich | häufig       | häufig       |
| <b>Schlappheit</b>                                   | gelegentlich | häufig       | gelegentlich |
| <b>Durchfall</b>                                     | selten       | kaum         | nie          |



Grippale Infekte werden von mehr als 200 unterschiedlichen Viren ausgelöst. Sie gelangen meist über Schleimhäute in unseren Körper.

ohne dass eine Abgrenzung immer gelingt. Bleiben Sie zu Hause und kontaktieren Sie die telefonische Gesundheitsberatung unter 1450. Sie erhalten dann weitere Informationen zum Vorgehen.

### Bakterielle Infektionen: Ein Fall für Antibiotika

Meist stecken Viren hinter saisonalen Infektionen unserer Atemwege. Doch es gibt Ausnahmen: Bei jedem zehnten Patienten mit Bronchitis lösen Bakterien die Beschwerden aus. Hinzu kommt, dass virale Infektionen unser Immunsystem so weit schwächen, dass Bakterien aus unserer Umgebung zur Gefahr werden. Ärzte sprechen von einer bakteriellen Superinfektion. Auch eine Lungenentzündung ist mitunter bakteriellen Ursprungs. Weisen Ärzte Bakterien als Auslöser von Atemwegserkrankungen nach, verordnen sie Antibiotika. Ihr Apotheker berät Sie zur korrekten Einnahme. Bei rein viralen Infekten wirken diese Medikamente nicht.

*Meist stecken Viren hinter saisonalen Infektionen unserer Atemwege. Doch es gibt Ausnahmen: Bei jedem zehnten Patienten mit Bronchitis lösen Bakterien die Beschwerden aus.*

Chronische Erkrankungen der Atemwege – eine dauerhafte Belastung  
Virale oder bakterielle Infektionen bessern sich nach ärztlicher Therapie in den meisten Fällen, und Patienten werden wieder gesund. Doch es gibt viele chronische Erkrankungen der Lunge und der Atemwege, die sich nicht heilen lassen, etwa die chronische Bronchitis. Vor allem Raucher leiden daran; Männer häufiger als Frauen. Giftstoffe aus →



Die natürliche  
Hustenhilfe!

# Tussimont HUSTENSAFT

Effektiver  
Wirkstoffkomplex:

Thymian und Senegawurzel

**1** löst effektiv zähen Schleim

**2** wirkt krampflösend

**3** erleichtert das Abhusten

• Besonders schleimlösend bei Husten und Erkältungen

• Für Erwachsene und Kinder ab 2 Jahren

rein  
pflanzlich



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

**PHARMONTA**  
Dr. Fischer GmbH  
A-8112 Gratwein-Stratzengel



## Tipp von Ihrem Apotheker

VON MAG. PHARM. DR. DOMINIK SCHANTL

### Mineralstoffe für Ihre Lunge

Schützen und stärken Sie Ihre Lunge mit Mineralstoffen. Eine ausreichende Versorgung mit Vitamin D sorgt für eine intakte Lungenfunktion. Oxidativer Stress kann zur Bildung von verschiedenen Lungen-erkrankungen beitragen. Die Einnahme von Vitamin C und Betacarotin hat eine antioxidative Wirkung auf den Organismus und kann der Entstehung von Asthma und COPD entgegenwirken, aber auch diversen viralen Erkrankungen der Lunge. Der Verzehr von fettreichen Kaltwasserfischen (Lachs, Makrele, Hering) unterstützt die Lunge durch die enthaltenen Omega-3 Fettsäuren.



Die Zuführung von Sauerstoff ist für viele COPD-Patienten lebenswichtig. So kann die Lebensqualität wieder erhöht werden.

➔ dem Tabakrauch schädigen die Schleimhaut unserer Atemwege und die Flimmerhärchen. Entzündungen treten auf, und Schleim wird nur noch schlecht abtransportiert.

Eine chronische Bronchitis kann sich zur chronisch-obstruktiven

**Chronisch-obstruktive Lungen-erkrankung, kurz COPD, ist weltweit die dritthäufigste Todesursache. Es kommt zur Zerstörung von Flimmerhärchen, also Strukturen in unseren Atemwegen, die Schleim abtransportieren.**

Lungenerkrankung (COPD) weiterentwickeln. Neben dem Rauchen sind heute auch genetische Ursachen bekannt. Es kommt zur Zerstörung von Flimmerhärchen, also Strukturen in unseren Atemwegen, die Schleim abtransportieren. Patienten leiden vor allem an Husten und an Auswurf. Ihre Lungenfunktion verschlechtert sich immer weiter, und Atemnot tritt auf. Die Erkrankung schreitet immer weiter fort. Sie kann bei schwerem Verlauf zum vorzeitigen Tod führen. Sie ist weltweit die dritthäufigste Todesursache, was aber nur wenige Menschen wissen. Ärzte versuchen mit Medikamenten, die Bronchien zu erweitern und die Schleimproduktion zu verringern. Präparate zur Unterdrückung von Entzündungen werden ebenfalls verordnet.

Deutlich harmloser ist Asthma, diese chronische Entzündung der Bronchien wird oft durch Allergene, etwa durch Pollen, Tierhaare, Hausstaub oder Lebensmittel, ausgelöst. Daneben gibt es auch eine nicht-allergische Form. Patienten mit Asthma leiden an Kurzatmigkeit und an Atemnot. Die Beschwerden können schubweise auftreten. Nach gründlicher Untersuchung verordnen Ärzte Medikamente, um die Entzündung zu kontrollieren und um die Atemwege zu erweitern. ■



Mehr zum Thema „Gesunde Lunge“ erfahren Sie unter

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

# Ihr Apotheker-schränkchen

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



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



## Grippoforce – Hot Drink Sirup

Zur Akut-Therapie. Lindert Beschwerden bei Erkältungskrankheiten und grippalen Effekten. Natürliches Arzneimittel mit dem Extrakt aus frischer Echinacea (Kraut und Wurzel) aus eigenem Anbau und Holunder-beerensaft. Mit antiviraler Wirksamkeit.

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

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Dieses Arzneimittel ist ein traditionelles pflanzliches Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Verwendung für die genannten Anwendungsgebiete registriert ist. Wirkstoff: Dickextrakt aus frischem Sonnenhut.



## Genial neu! Tantills® Halspastillen

Tantills® ist das erste natürliche Halsschmerzmittel mit Eichenrinde! Der Komplex aus Eichenrindenextrakt und pflanzlichem Glycerin wirkt adstringierend auf die angeschwollenen und entzündeten Schleimhäute und lässt diese wieder abschwellen. Akute Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Halsentzündungen und Halsbrennen werden rasch gelindert.

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

Medizinprodukt



## Island hat was gegen jeden\* Husten!

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

\* Erkältungshusten.

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



TEXT VON  
MAG. PHARM. IRENE SENN, PHD  
DA-Redakteurin

Die *Entwicklungszeit* konnte zwar auf etwa ein Jahr reduziert werden, es werden *jedoch* keinerlei *Abstriche* in Hinblick auf die Anforderungen an einen Impfstoff gemacht.

UNTER DER LUPE

# Was COVID-19-Impfstoffe wirklich können

**Zu Beginn der Pandemie waren die Erwartungen an die Pharmaindustrie hoch. Diese hat die Herausforderung angenommen und in noch nie zuvor dagewesener Geschwindigkeit Impfstoffe entwickelt. Die Beschleunigung der Impfstoffentwicklung von normalerweise ca. 10 Jahren auf knapp ein Jahr macht vielen Menschen aber auch Angst. Wir beantworten die häufigsten Fragen.**

### **Warum konnten die SARS-CoV-2-Impfstoffe so schnell entwickelt werden?**

Die enorme Beschleunigung der Impfstoffentwicklung von normalerweise 10 bis 15 Jahren auf knapp ein Jahr ist mehreren Faktoren zu verdanken.

**1 Viel Vorwissen vorhanden:** Man musste in der Forschung nicht bei null anfangen. Denn es gab schon sehr viel Vorwissen von den Untersuchungen rund um Ebola, MERS-CoV (2012) und SARS-CoV-1 (2003). Deshalb wusste man schon im Frühjahr 2020, dass das Spike-Protein das entscheidende Antigen ist, gegen welches unser Körper Antikörper bildet. Alleine diese Forschung dauert normalerweise mehrere Jahre.

**2 Beschleunigtes Zulassungsverfahren:** Eigens für die Pandemie wurde ein neues Zulassungsverfahren eingeführt: der so genannte Rolling Review. Das bedeutet, dass die Behörden schon vorab Daten zum Begutachten bekommen, während die klinischen Studien noch laufen. Normalerweise werden alle Unterlagen gesammelt erst nach Abschluss aller Studien eingereicht.

**3 Vorab-Start der Massenproduktion:** Erstmals wurde beim Coronaimpfstoff schon vor der Zulassung mit der Massenproduktion begonnen. Dafür wird ein großes finanzielles Risiko in Kauf genommen. Denn jeder Impfstoff kann auch in späten Phasen der klinischen Studien noch scheitern und doch keine Marktzulassung bekommen. In einem solchen Szenario würden die produzierten Impfstoffe in der Mülltonne landen.

**4 Internationale Zusammenarbeit:** Die größte Gesundheitskrise der jüngeren Geschichte hat auch etwas Gutes. Forschungsgruppen auf der ganzen Welt arbeiten eng zusammen und nützen Synergien. Sie können so wesentlich mehr wesentlich schneller erreichen, als es jeder für sich alleine könnte.

Alle diese Aspekte zusammen genommen kann die Entwicklungszeit auf etwa ein Jahr reduziert werden. Es werden keinerlei Abstriche in Hinblick auf die Anforderungen an einen Impfstoff gemacht. →

In der Forschung musste nicht bei null angefangen werden. Es gab schon sehr viel Vorwissen z. B. von den Untersuchungen rund um SARS-CoV-1 (2003).



## → Welche Arten von Impfstoffen gibt es?

### Totimpfstoffe:

die Klassiker nur in China

Totimpfstoffe sind der Klassiker unter den Impfstoffen. Sie enthalten entweder ganze, vermehrungsunfähige Viruspartikel oder nur noch Bruchstücke davon. Sie werden heute standardmäßig in zahlreichen Impfungen verwendet, wie zum Beispiel in der FSME- oder Grippeimpfung. Auch SARS-CoV-2-Impfstoffe werden basierend auf diesem traditionellen Ansatz entwickelt, allerdings hauptsächlich in China. In der EU wird diese Art von Impfstoffen ziemlich sicher nicht zum Einsatz kommen.

### Proteinimpfstoffe:

kommen frühestens Ende 2021

Proteinimpfstoffe sind eine Weiterentwicklung der Totimpfstoffe und eine gut etablierte Technologie. Sie enthalten nur mehr einzelne Virusproteine, nämlich genau jene, die für eine Immunreaktion ausschlaggebend sind. Im Falle von SARS-CoV-2 ist dies das Spike-Protein, welches für das Eindringen des Virus in menschliche Zellen wichtig ist. Unser Körper bildet Antikörper gegen dieses Spike-Protein, die das Virus unschädlich machen. Der Impfstoff von Sanofi zählt zu dieser Gruppe – er wird voraussichtlich Ende 2021 in der EU verfügbar sein.

Erstmals wurde schon vor der Zulassung mit der Massenproduktion begonnen – ein großes finanzielles Risiko.



### Vektorimpfstoffe:

für die erste Jahreshälfte 2021 erwartet

Vektorimpfstoffe sind eine vergleichsweise neue Klasse von Impfstoffen. Hier wird nur mehr die „Bauanleitung“ für das Spike-Protein geimpft, verpackt in ein harmloses Trägervirus. Diese Vektoren können in menschliche Zellen eindringen, aber keine Krankheiten auslösen. Sie haben nur die Aufgabe, den Bauplan für das Spike-Protein in die Zelle einzuschleusen. Unsere Körperzellen beginnen daraufhin, das Spike-Protein zu produzieren und eine Immunreaktion in Gang zu setzen. Der Impfstoff von AstraZeneca zählt zu dieser Gruppe. In England ist er bereits zugelassen, in der EU befindet er sich im Zulassungsprozess.

### mRNA-Impfstoffe:

bereits in Österreich verfügbar

mRNA-Impfstoffe sind unter allen Technologien der innovativste Ansatz – vor Corona gab es keinen zugelassenen Impfstoff basierend auf dieser Technologie. Die Idee ist ähnlich wie bei den Vektorimpfstoffen: Geimpft wird auch hier nur mehr die „Bauanleitung“ für ein bestimmtes Protein. Diesmal allerdings „nackt“ – ohne die Verpackung in ein Trägervirus. Der große Vorteil von mRNA-Impfstoffen ist, dass sie schnell produziert und entwickelt werden können. Deshalb sind sie nun auch die Ersten am Markt. Außerdem sind sie sehr sicher und stimulieren das Immunsystem sehr gut. Die beiden in der EU bereits zugelassenen Impfstoffe von Pfizer/BioNTech und Moderna gehören zu dieser Klasse. Sie werden bereits in Österreich geimpft.

## Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten?

Wichtig ist, hier klar zu unterscheiden zwischen schwerwiegenden Impfschäden (die äußerst selten sind, weniger als 0,0001 %) und harmlosen Impfreaktionen. Impfreaktionen wie Schmerzen an der Einstichstelle, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Fieber oder Schüttelfrost sind häufig und mitunter sogar erwünscht. Denn sie zeigen, dass das Immunsystem auf den Impfstoff reagiert. Diese Nebenwirkungen sind zwar unangenehm, aber nicht gefährlich und dauern meist nur ein bis zwei Tage



## *Harmlose Impfreaktionen wie Schmerzen an der Einstichstelle, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Fieber oder Schüttelfrost sind häufig und mitunter sogar erwünscht.*

an. Schlussendlich muss immer eine Nutzen-Risiko-Abwägung gemacht werden – und in Anbetracht des Risikos einer COVID-19-Erkrankung erscheinen die bislang bekannten Nebenwirkungen als vertretbar.

### **Kann sich die Virus-mRNA der Impfstoffe ins menschliche Erbgut integrieren?**

Viele Menschen haben Bedenken, dass sich bei mRNA-Impfstoffen das Genmaterial des Coronavirus in das eigene Erbgut einfügen könne. Diese Angst ist völlig unbegründet. Die Transkription von DNA zu RNA ist eine Einbahnstraße. Damit rein hypothetisch der umgekehrte Vorgang passieren könnte, wären spezielle Enzyme notwendig, die aber in menschlichen Zellen nicht vorkommen.

### **Schützt die Impfung auch vor der Übertragung des Virus?**

Derzeit ist noch unklar, ob die Impfung nur vor einer Erkrankung schützen oder aber auch die Weitergabe des Virus verhindern kann. Das

werden die Daten der kommenden Monate zeigen. Da eine Impfung aber jedenfalls Menge und Dauer der Virusausscheidung mindern kann, ist eine Übertragung weniger wahrscheinlich.

### **Wie lange ist der Impfschutz gewährleistet?**

Zu den noch offenen Fragen zählt auch die Dauer des Impfschutzes. Nach Einschätzung der amerikanischen Arzneimittelbehörde FDA kann man nach einer Nachbeobachtungszeit von zwei Monaten davon ausgehen, dass der Schutz mehr als nur kurzfristig ist. Zuverlässige Daten wird man allerdings erst nach der Markteinführung in den kommenden Monaten haben. ■



Mehr zum Thema „COVID-19“  
erfahren Sie unter

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

# So bleiben Sie geistig fit

## VERGESSLICHKEIT

**Mit zunehmendem Alter steigt die Vergesslichkeit. Ein natürlicher Prozess, der nicht völlig aufzuhalten ist, sehr wohl aber verlangsamt werden kann. Einen wesentlichen Beitrag dazu leistet ein patentierter Curcuma-Extrakt.**



# W

o liegt nochmal der Autoschlüssel? Ist der Herd ausgeschaltet? Habe ich die Haustüre zugesperrt? Einer aktuellen Befragung zufolge geben fast 20% der Österreicher an, innerhalb des letzten Jahres vergesslicher geworden zu sein. Dies zeigt sich unter anderem dadurch, dass Namen von Bekannten nicht einfallen wollen, beim Einkaufen Produkte nicht wie gewünscht im Einkaufswagen landen und Alltagsgegenstände vom Schlüssel bis zur Brille verlegt werden.

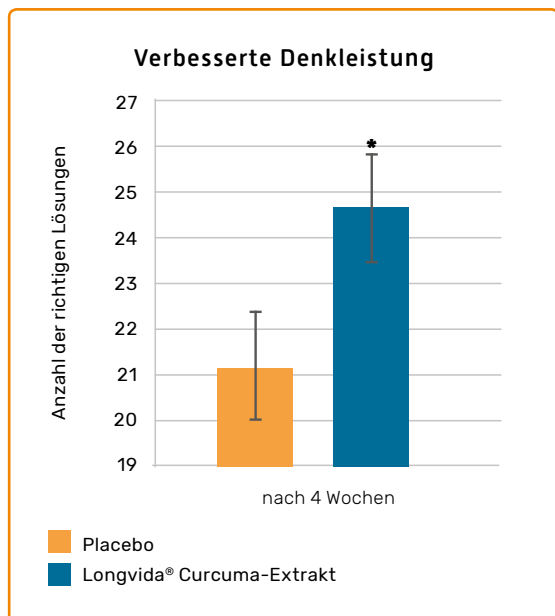
Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Mit den Jahren lassen die Fähigkeiten des Körpers nach – wir altern. Dieser natürliche Prozess wirkt sich nicht nur auf die Muskelkraft, die Elastizität der Haut, die Sehkraft und viele weitere Bereiche des Körpers aus, er betrifft auch das Gehirn. Im Laufe des Lebens sterben in unserer Schaltzentrale Nervenzellen ab oder verlieren ihre Verbindungen. Die Durchblutung lässt nach, Ablagerungen, die die Informationsübertragung beeinträchtigen, können sich bilden. All das kann sich negativ auf unsere geistige Leistungsfähigkeit auswirken, was als Vergesslichkeit wahrgenommen wird.

### **Curcuma – nicht nur ein Gewürz**

Vergesslichkeit kann ein Anzeichen dafür sein, dass die geistige Leistungsfähigkeit nachlässt. Die gute Nachricht: Mit einem innovativen pflanzlichen Wirkstoff ist es möglich, die Gedächtnisleistung sowohl kurzfristig als auch langfristig zu verbessern, wie Gehirnforscher herausgefunden haben. Diese einzigartige Substanz, die in Zusammenarbeit mit einer führenden Universität entwickelt wurde, ist der patentierte Curcuma-Extrakt Longvida®. Während Curcuma von den meisten Menschen für das Würzen ihrer Speisen verwendet wird, zeigen neueste wissenschaftliche Untersuchungen, dass dieser Extrakt eine mehrfach positive Wirkung auf das Gedächtnis hat:

- Er verbessert die Denkleistung schon nach einer Einnahme von vier Wochen.
- Zudem steigert er die geistige Leistungsfähigkeit und sorgt für bessere Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit.<sup>1</sup>

- Darüber hinaus unterstützt der Extrakt die gesunde Gehirnalterung, indem er nachweislich den Anteil jener Proteine (Beta-Amyloid) im Blut senkt, die im Gehirn Ablagerungen bilden können.<sup>2</sup>



### Rechtzeitig handeln

Bis zu 20 Jahre, bevor kognitive Defizite wie zum Beispiel häufige Vergesslichkeit auftreten, können Ablagerungen (Beta-Amyloid-Plaques) im Gehirn auftreten. Diese Plaques beeinträchtigen möglicherweise die gesunde Gehirnfunktion. Daher ist es wichtig, den Beta-Amyloid-Spiegel im Blut so früh wie möglich möglichst niedrig zu halten, um eine gesunde Gehirnalterung zu erreichen. Auch dieser Effekt konnte in Studien mit dem patentierten Curcuma-Extrakt nachgewiesen werden.<sup>2</sup>

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

### TIPP

Der Curcuma-Extrakt Longvida® ist in Österreich exklusiv im Produkt Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthalten.



**Dr. Böhm®**

# ALLES FÜR MEIN GEDÄCHTNIS



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus Österreich.

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

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

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

\*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

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

**SERIE**

ZUM SAMMELN

**LABORWERTE****Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen**

# Harnanalyse

**Pro Tag produzieren die Nieren etwa eineinhalb bis zwei Liter Harn.**

**Seine Zusammensetzung kann wichtige Hinweise auf einige Stoffwechselstörungen sowie auf Erkrankungen der Niere und der ableitenden Harnwege geben.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

**ALLGEMEINES**

Die Untersuchung des Harns zählt zu den ältesten diagnostischen Spezialitäten der Medizingeschichte und hat auch heute noch einen hohen Stellenwert. Es werden zwei Formen von Harnmaterialien untersucht:

- Spontanharn
- Sammelurin (meist 24-Stunden-Harn)

**Die wichtigsten Werte****Leukozyten**

Die vermehrte Ausscheidung von weißen Blutkörperchen (Leukozyten) im Harn ist ein wichtiges Leitsymptom bei entzündlichen Erkrankungen der Nieren und/oder der Harnwege. Bei Frauen ist ein positiver Leukozytenbefund im Urin häufig, aufgrund von Verunreinigungen durch Vaginalsekret sowie häufigere Harnwegsinfekte. Besondere Bedeutung hat die Leukozytenurie bei der chronischen Nierenbeckenentzündung, da sie häufig das einzige Zeichen zwischen den akuten Schüben ist.

**Blut (Hämaturie)**

Die sorgfältige Abklärung der Ursache ist unbedingt erforderlich. Dies gilt sowohl für die Mikro- als auch die Makrohämaturie, die schon mit bloßem Auge als Rotfärbung des Harns sichtbar (Blutbeimengung von mehr als 0,5 ml Blut/1 l Harn) ist. Als Ursache kommen Nierensteine, Nierenentzündung, Infektionen der Harnwege, Bluthochdruck mit Beteiligung der Nierengefäße, Diabetes mellitus etc. infrage.

**Nitrit**

Die häufigsten Erreger von Harnwegsinfektionen reduzieren das im Harn vorhandene Nitrat zu Nitrit. Nitrit im Harn ist damit ein Hinweis auf nitritbildende Keime im Harn. Dies ist umso wichtiger, da sich Harnwegsinfekte gerne auf die „Nieren schlagen“ – und das in 20 bis 30 Prozent unbemerkt. In diesen Fällen treten unspezifische Symptome auf wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, ungeklärtes Fieber sowie Übelkeit. Besonders anfällig für Nierenentzündungen sind u. a. Schwangere, Senioren und Diabetiker.

**Eiweiß (Proteinurie)**

Die Ausscheidung von Eiweiß im Urin ist das wichtigste Symptom von Nierenerkrankungen, die als Folge von Schädigungen des Nierengewebes auftreten. Die Untersuchung der Proteinausscheidung im Urin ist auch bei der Verlaufskontrolle eines Bluthochdrucks wichtig.

**Glucose**

Das häufig erste festgestellte Anzeichen für das Vorliegen eines Diabetes mellitus ist die Ausscheidung von Glucose im Harn. Gesunde Menschen scheiden normalerweise weniger als 200 mg Glucose in 24 Stunden aus. Der Glucosewert im Urin ist normal, wenn sich der Harnteststreifen im Testfeld „Glucose“ nicht verfärbt.



ERSTE HILFE

# Rettung aus der Gefahrenzone

Wie man sich als Ersthelfer in einer Gefahrensituation verhalten soll und was die GAMS-Regel ist.

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!

Mit der Gefahrenzone ist der Bereich gemeint, in dem sich der Verletzte in akuter Gefahr befindet. Meist handelt es sich dabei um eine Unfallstelle. Als Ersthelfer soll man die Gefahrenzone absichern, damit es nicht zu weiteren Verletzungen kommt beziehungsweise um andere Menschen davor zu warnen. Die Sicherung dient aber auch dazu, sich selbst zu schützen, während man den Verletzten rettet.

Bei einem Verkehrsunfall ist es zum Beispiel wichtig, die anderen Verkehrsteilnehmer zu warnen, um weitere Unfälle zu vermeiden. Das wird bewerkstelligt, indem man die Warnblinkanlage einschaltet, eine Warnweste anzieht und ein Pannendreieck aufstellt.

## Selbstschutz geht vor Fremdschutz

Der Helfer darf sich bei der Bergung nicht selbst in Gefahr bringen. Wenn der Eigenschutz nicht gewährleistet werden kann oder der Verletzte eingeklemmt ist, kann der Ersthelfer nur die Rettung beziehungsweise weitere Spezialkräfte mittels Notruf verständigen und muss auf deren Ein-

### SO WIRD'S GEMACHT

**Die so genannte GAMS-Regel beschreibt, wie man sich in einer Gefahrensituation verhalten soll**

- **G**efahr erkennen
- **A**bsichern oder Abstand halten (falls keine Absicherung möglich)
- **M**enschen retten (wenn gefahrlos möglich)
- **S**pezialkräfte mittels Notruf informieren und anfordern



Aufgrund möglicher Infektionskrankheiten sollte man in der Gefahrenzone Einmalhandschuhe tragen.

treffen warten. Wenn der Verletzte bei Bewusstsein ist, sollten Sie ihm erklären, welche Schritte Sie unternehmen und diese nach Möglichkeit auch mit ihm absprechen.

Ist die Unfallstelle gesichert, geht es darum, das Unfallopfer aus der Gefahrenzone zu bringen. Die Techniken dafür erfahren Sie in den nächsten Ausgaben der „DA – Deine Apotheke“.



Mehr zum Thema „Erste Hilfe“ finden Sie unter

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

BEWEGUNGSAPPARAT

# Rheuma kennt kein Alter



TEXT VON  
DR. THOMAS SCHWINGENSCHLÖGL  
Rheumatologe

Rheuma ist bei Kindern und Jugendlichen leider weit verbreitet. Bei Gelenkentzündungen im Erwachsenenalter handelt es sich vorwiegend um die klassische Rheumatoide Arthritis. Bei Kindern gibt es eine Vielzahl von unterschiedlichen Gelenkentzündungen.



**Immer noch herrscht die weitverbreitete Meinung, dass Rheuma nur alte Menschen befällt. Doch da irrt man gewaltig. Denn Rheuma kann vom Säuglings- bis ins Greisenalter auftreten. Allerdings ist das Spektrum rheumatischer Leiden groß.**

**M**ehr als 400 verschiedene Krankheiten werden unter dem Oberbegriff „Rheuma“ zusammengefasst. Abnützungen der Gelenke und Wirbelsäule, Entzündungen mit geschwollenen Gelenken oder schmerzhafte Sehnenansätze gehören genauso zum rheumatischen Formenkreis wie Autoimmunerkrankungen oder globale Muskelschmerzen am ganzen Körper. Viele Erkrankungen haben dabei ein bevorzugtes Alter. Während ältere Menschen eher an Abnützungen und Verschleißerscheinungen leiden, treten bei jüngeren vermehrt Entzündungen und Autoimmunphänomene an Gelenken, Wirbelsäule, Muskeln und Sehnen auf. Eine rasche Diagnose und Therapie sind heute möglich und besonders wichtig, um bleibende Schäden am Bewegungsapparat abzuwenden.

Um sich in dem Wirrwarr rheumatischer Leiden besser zurechtzufinden, werden die einzelnen Krankheiten in vier große Gruppen eingeteilt:

- 1 Entzündlich rheumatische Erkrankungen** wie die Rheumatoide Arthritis, die Psoriasisarthritis (Kombination Schuppenflechte mit Gelenkentzündung), Morbus Bechterew (schmerzhafte Entzündung der Wirbelsäule), Muskelentzündungen wie die Polymyalgia rheumatica und diverse andere Autoimmunerkrankungen wie Kollagenosen und Vaskulitiden. Diese Gruppe von Rheuma entsteht durch eine Störung unseres Immunsystems, das plötzlich aggressiv und überaktiv wird und sich gegen unseren eigenen Körper richtet.
- 2 Degenerative Gelenks- und Wirbelsäulenerkrankungen**, also Verschleißerscheinungen und Abnützungen (Arthrosen). Besonders betroffen sind Knie, Hüften und Fingergelenke sowie Hals- und Lendenwirbelsäule.
- 3 Weichteilrheumatismus**, wieder ein Überbegriff für alle jene Leiden, die unsere Weichteile wie

Muskeln, Sehnen, Sehnenscheiden, Schleimbeutel und das Bindegewebe betreffen. Solche Beschwerden können nur lokal an einer Stelle auftreten, wie zum Beispiel ein Tennisellbogen, oder am ganzen Körper, wie die Fibromyalgie.

- 4 Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden** wie Gicht, Eisenspeicherkrankheit oder Osteoporose.

### Rheuma bei Kindern

Rheuma bei Kindern und Jugendlichen ist leider weit verbreitet. Und dazu noch vielseitiger als bei Erwachsenen. Bei Gelenksentzündungen im Erwachsenenalter handelt es sich vorwiegend um die klassische Rheumatoide Arthritis. Bei Kindern und Jugendlichen dagegen gibt es eine Vielzahl von unterschiedlichen Gelenksentzündungen, die unter dem Begriff „juvenile idiopathische Arthritis“ zusammengefasst werden.

Bei manchen Formen sind nur die großen Gelenke wie Knie und Sprunggelenke betroffen und keine Rheumafaktoren nachweisbar. Bei anderen Formen sind vor allem die kleinen Finger- und Zehengelenke angegriffen und Rheumafaktoren im Blut positiv. Wieder andere verursachen auch Entzündungen der Sehnen und Schleimbeutel oder treten gemeinsam mit einer Schuppenflechte auf. Und dann gibt es noch sehr schmerzhafte Entzündungen vorwiegend der Wirbelsäule, die bei Erwachsenen als Bechterew bekannt sind. Rheuma kann bereits im ersten Lebensjahr auftreten – bei Mädchen generell häufiger als bei Buben.

### Rheuma bei Jugendlichen & jungen Erwachsenen

In dieser Altersklasse sieht es ähnlich aus wie bei Kindern. Abnüt- ➔

## Zwei Apps für Ihr Rheumamanagement



### RheumaBuddy

RheumaBuddy ist eine App, die Ihnen dabei hilft, mehr Kontrolle über Ihr Rheuma zu erlangen. Wie? Sie erhalten einen besseren Überblick, entdecken Muster und können herausfinden, wie Sie Ihre Krankheit selbst positiv beeinflussen können. Teilen Sie Ihre Erkenntnisse mit Ihrem Rheumatologen: RheumaBuddy ist das perfekte Werkzeug, um Ihre Entwicklung seit dem letzten Arztbesuch zu dokumentieren. Noch dazu besitzt die App eine Buddy-Funktion: In der Online-Gemeinschaft für Benutzer von RheumaBuddy können Sie um Hilfe bitten, Ratschläge erhalten oder vielleicht sogar selbst anderen Benutzern Hilfe anbieten, wenn Sie einen guten Tag haben. Wenn Sie Ihr Wissen nicht mit der ganzen Gemeinschaft teilen möchten, können Sie sich auch nur mit ausgewählten „Buddies“ austauschen.

Kostenlos im App Store & Play Store



### Rheuma Auszeit

Die App bietet Ihnen konkrete und praktische Empfehlungen, die Sie sofort anwenden können und die Sie bei der Bewältigung von rheumatischen Schmerzen unterstützen. Die meisten Übungen liegen als Audio-Dateien vor. Sie können diese zu Hause, bei der Arbeit oder unterwegs über die Lautsprecher Ihres Telefons oder Kopfhörer anhören. Zudem finden Sie im Bereich „Kraftspender“ einige Bewegungsvideos. Nutzen Sie unsere Übungen aus den Bereichen Entspannung und Bewegung, um aktiv dem Schmerz entgegenzuwirken.

Sie finden praktische Anleitungen zu:

- Progressive Muskelentspannung & Passive Entspannung
- Selbstmassage
- Gedankenreisen
- Kälte- & Wärmebehandlungen
- Bewegungstraining

Kostenlos im App Store & Play Store



*Eine rasche Diagnose und Therapie sind heute möglich und besonders wichtig, um bleibende Schäden am Bewegungsapparat abzuwenden.*



## MOORBAD BAD GROßSPERTHOLZ – ERFAHRUNG IST UNSERE KOMPETENZ

Mit einer großen Portion Waldviertler Freundlichkeit lädt das persönlich und familiär geführte Gesundheitshotel zum Abschalten ein. Das eigene Heilmoor garantiert einen unvergesslichen Gesundheitsurlaub. Die entzündungs- und schmerzhemmende Kraft der Moorbehandlungen wird besonders bei Erkrankungen des rheumatoiden Formenkreises wirksam.



**Kur- und Gesundheitshotel**  
**Moorbad Bad Großpertholz**  
 3972 Bad Großpertholz 72, 02857/2273  
[reservierung@moorbad-badgrosspertholz.at](mailto:reservierung@moorbad-badgrosspertholz.at)  
[www.moorbad-badgrosspertholz.at](http://www.moorbad-badgrosspertholz.at)  
[www.facebook.com/moor.bad.grosspertholz](https://www.facebook.com/moor.bad.grosspertholz)



➔ zungen treten eher selten auf und meist nur nach schweren Verletzungen oder hochgradigen Fehlstellungen, die zu einem frühzeitigen Knorpelschaden führen. Wiederum sind diverse Autoimmunerkrankungen wie Gelenks- und Wirbelsäulenentzündungen führend. Ab der Pubertät sieht man vor allem bei Bursen schmerzhafte Entzündungen der Wirbelsäule im Sinne eines Morbus Bechterews, der frühzeitig behandelt werden muss, um eine Versteifung des Rückens zu verhindern.

### Rheuma bei Erwachsenen

Mit zunehmendem Alter gewinnen die Abnützungen an Einfluss und nehmen mit jeder Lebensdekade an Häufigkeit zu. Bei den Entzündungen steht die Rheumatoide Arthritis an erster Stelle, gefolgt von der Psoriasisarthritis und Entzündungen der Wirbelsäule. Auch viele andere Autoimmunerkrankungen mit ganz

unterschiedlichen Symptomen kommen vor.

Erwachsene haben außerdem zunehmend Stoffwechselstörungen wie Gicht und Eisenspeicherkrankheit, die oft zu Gelenkproblemen führen. Auch Weichteilrheumatismus ist in dieser Altersklasse im Vormarsch. Hier reicht die Palette vom Tennisellbogen, Schleimbeutelentzündungen oder Probleme der Achillessehne bis hin zum Schulter-Arm-Syndrom. Häufig finden sich Schmerzen am ganzen Körper wie die Fibromyalgie.

### Rheuma bei Älteren

Wer einmal die „80“ erreicht hat, wird wohl in dem einen oder anderen Gelenk oder an der Wirbelsäule eine Abnützung haben. Ebenso nehmen Probleme an den Sehnen und Muskeln im Alter zu, wie auch Stoffwechselerkrankungen.

Entzündungen treten zwar weniger häufig als bei Jüngeren auf. Dennoch kann sich noch im hohen Alter eine Rheumatoide Arthritis oder eine Schuppenflechte über Nacht manifestieren. Manche Entzündungen sind dagegen spezifisch für ältere Menschen wie zum Beispiel die Polymyalgia rheumatica, eine äußerst schmerzhafte Muskelentzündung des Schulter- und Beckengürtels.

### Behandlung

Die Behandlung richtet sich nach der Rheumaart und nach den Bedürf-

nissen des Einzelnen. Jeder Rheumapatient ist anders und braucht sein maßgeschneidertes Therapiekonzept.

### Immuntherapie

Die Ursache der meisten Gelenkentzündungen wie der Rheumatoiden Arthritis ist eine Störung unseres Immunsystems, welches plötzlich außer Kontrolle gerät. Über eine Aktivierung diverser Zellen und Botenstoffe des Immunsystems kommt es zu einer entzündlichen Reaktion, die zu den gefürchteten Entzündungen an Gelenken, Wirbelsäule und Muskeln führt. Eine rasche Diagnose und Therapie sind heute möglich und besonders wichtig, um bleibende Schäden am Bewegungsapparat abzuwenden. Wer also länger als drei Wochen an unklaren Schmerzen und Schwellungen an den Gelenken, Morgensteifigkeit, Bewegungseinschränkungen oder Kraftverlust leidet, sollte so rasch wie möglich einen Rheumaspezialisten aufsuchen.

Grundlage jeder Rheumatherapie ist der Einsatz so genannter Basismittel. Diese Medikamente greifen in das ausufernde Entzündungsgeschehen in unserem Immunsystem ein und können zu einem kompletten Stillstand der Entzündung und damit aller Beschwerden führen (Remission).

Einen entscheidenden Fortschritt in der Rheumatherapie hat die Entwicklung der Biologika (biotechnologisch hergestellte Medikamente) gebracht, welche gezielt jene überaktiven Zellen und Botenstoffe unseres Immunsystems bremsen, die eben die Gelenkentzündungen hervorrufen. Biologika beeinflussen vor allem den Verlauf der Krankheit mit der Möglichkeit eines kompletten Stopps. Biologika werden entweder als Infusion verabreicht oder vom Patienten selbst gespritzt.



**Erwachsene haben außerdem zunehmend Stoffwechselstörungen wie Gicht und Eisenspeicherkrankheit, die oft zu Gelenkproblemen führen. Auch Weichteilrheumatismus ist in dieser Altersklasse im Vormarsch.**

**Bestimmte Lebensstilfaktoren wie Rauchen, zu wenig Bewegung, eine schlechte Ernährung und Übergewicht spielen einerseits bei der Entstehung und Auslösung rheumatischer Entzündungen eine große Rolle und können andererseits den Therapieerfolg deutlich reduzieren.**

Seit einigen Jahren gibt es noch neuere Rheumamittel, die „Small Molecules“. Dies ist eine Gruppe von Medikamenten mit kleiner Molekülmasse, die oral eingenommen werden können. Sie dringen in den Zellkern der Immunzellen ein und blockieren die ausufernden Kettenreaktionen der Entzündungskaskade. Die Immunzellen werden nicht mehr übermäßig aktiviert, Entzündung und klinische Symptome verbessern sich oder verschwinden.

#### Die Kombination macht's

Neben diversen Medikamenten (Schmerzmittel, Antirheumatika) lokal, oral und intraartikulär kommen Physiotherapie, physikalische und ergotherapeutische Maßnahmen, Hilfsmittel und chirurgische Möglichkeiten zum Einsatz.

Knorpelaufbaupräparate besitzen strukturmodifizierende Eigenschaf-

ten, die zumindest eine Schmerzreduktion und funktionelle Verbesserungen bei zugleich günstigem Nebenwirkungsprofil bewirken.

#### Physiotherapie

Weichteilrheuma wird in erster Linie durch physikalische Therapien wie Packungen und Wärmeanwendungen, Ultraschall, Elektrophysiotherapie und konsequente Heil- und Unterwassergymnastik behandelt. Eine stetige Muskelstärkung ist auch bei abgenutzten und entzündeten Gelenken wichtig, da dadurch die Gelenke entlastet werden. Sport wirkt überdies entzündungshemmend.

#### Eine Frage des Lebensstils

Unser Lifestyle trägt zum Therapieerfolg bei. Bestimmte Lebensstilfaktoren wie Rauchen, zu wenig Bewegung, schlechte Ernährung und Übergewicht spielen einerseits bei der Entstehung und Auslösung rheumatischer Entzündungen eine große Rolle und können andererseits den Therapieerfolg deutlich reduzieren. Regelmäßige Sport und Bewegung, Gewichtsreduktion und eine gesunde kalorienreduzierte Mischkost, reich an frischem Gemüse, Salaten, Kräutern und Obst in Kombination mit Fisch, Pflanzenölen und Vollkornprodukten wirken sich auf die Krankheitsaktivität und den Verlauf rheumatischer Erkrankungen äußerst positiv aus. Damit tragen wir eine gewisse Eigenverantwortung. ■



Stetige Muskelstärkung ist auch bei abgenutzten Gelenken wichtig. Sport wirkt überdies entzündungshemmend.



Mehr Tipps zum Thema  
„Rheumatische Erkrankungen“  
erfahren Sie unter

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

## SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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



# Wenn sich die Gebärmutter verändert ...

Sie ähnelt einer umgedrehten Birne, ist circa 7 bis 10 Zentimeter groß und 50 bis 60 Gramm schwer. Während der Schwangerschaft kann sie sich um das 500- bis 1.000-Fache vergrößern! Die Gebärmutter zählt zu den faszinierendsten Organen des weiblichen Körpers.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Etwa 70 Prozent aller Frauen haben irgendwann – zumeist eine gutartige – Erkrankung der Gebärmutter (Uterus).

## Myome

Myome sind gutartige Tumoren, die aus der Muskelmasse des Uterus entstehen. Sie bilden sich vor allem durch ein verändertes Östrogen-Progesteron-Verhältnis; ca. 20 bis 30 Prozent aller Frauen sind davon betroffen. Vor dem Beginn der Pubertät bilden sich in der Regel keine Geschwülste, sie treten häufiger bei Frauen ab 30 auf. Häufig bleiben Myome unentdeckt. Sie können sehr klein sein oder auch bis zu 10 cm groß werden. Sie können einzeln oder mehrfach auftreten, direkt unter der Schleimhaut, in der Muskelmasse oder unter der Serosa (Organhaut).

Je nach ihrer Lage rufen sie Beschwerden hervor oder nicht. Treten diese Geschwülste auf, können sie zum Beispiel Probleme bei der Menstruation oder beim Wasserlassen, aber auch Schmerzen im Unterbauch verursachen. Auch eine eingeschränkte Fruchtbarkeit und ein Mangel an roten Blutkörperchen sind unter Umständen auf ein Myom zurückzuführen.

Myome sind zwar – wie eingangs erwähnt – meist gutartig, selten entarten sie jedoch zu einem so genannten Leiomyosarkom – eine regelmäßige Kontrolle ist daher essenziell.

Neben einer medikamentösen Therapie kann auch eine vollwertige Ernährung dem Wachstum Einhalt gebieten. Akupunktur und Frauenmantelkraut können ebenfalls helfen. Myome lassen sich mittels minimalinvasiver Bauchspiegelung (Laparoskopie) oder eines speziellen Ultraschalls entfernen.

## Polypen

Polypen sind gutartige Wucherungen. Sie entstehen im Gegensatz zu Myomen nicht aus der Muskelmasse, sondern aus der Schleimhaut des Uterus oder des Gebärmutterhalses. Auch hier dürften Hormone die Ursache sein. Die meisten Polypen treten vor dem Einsetzen beziehungsweise während der Wechseljahre auf. Betroffen sind rund drei bis 16 Prozent aller Frauen. Sie machen sich durch starke Blutungen oder wehenartige Schmerzen bemerkbar – manche verursachen auch keine Beschwerden. Polypen werden zur Sicherheit und auch für genauere Untersuchungen in der Regel entfernt. Oftmals werden sie mithilfe einer Ausschabung (Kürettage) abgetragen.

## Endometriose

Bei Endometriose handelt es sich um eine gutartige, aber chronische Erkrankung bei Frauen im fortpflanzungsfähigen Alter. Normalerweise ist nur das

Innere der Gebärmutter von Gebärmuttersschleimhaut (Endometrium) ausgekleidet. Liegt eine Endometriose vor, wachsen Herde aus Gebärmuttersschleimhaut an anderen Stellen im Körper. Diese Herde verhalten sich genauso wie die Zellen in der Gebärmutter: Sie werden von Hormonen gesteuert und lösen Blutungen aus. Das Blut kann jedoch nicht einfach abfließen, was Zysten, Verwachsungen, Entzündungen und Vernarbungen verursachen kann. In den meisten Fällen sind die Eierstöcke, die Eileiter, der Darm und der Douglas-Raum (Raum zwischen Mastdarm und Gebärmutter) betroffen. Leitsymptom sind extreme Regelschmerzen, die typischerweise ein bis drei Tage vor der Blutung einsetzen. Es ist ein individuelles, den Bedürfnissen der Frau angepasstes Therapiekonzept erforderlich.

Vorhandene Herde können durch eine Operation entfernt und durch Hormontherapien in Schach gehalten werden. Schmerz- und krampflösende Medikamente können bei Bedarf belastende Beschwerden lindern. Komplementärmedizinische Anwendungen kommen ebenfalls zum Einsatz. In der Kräuterkunde sind viele nützliche Frauenkräuter – etwa Frauenmantel, Himbeere oder Schafgarbe – bekannt. Kräutertees und Kräuterbäder können akute oder chronische Beschwerden erleichtern und den Zyklus regulieren.

### TIPP VON DER EXPERTIN

## Das können Sie selbst tun



**DR. MICHA BITSCHNAU**  
FACHÄRZTIN F. GYNÄKOLOGIE AUS WIEN

„Zunächst bedarf es einer fachärztlichen Ursachenabklärung. Auf pflanzlicher Ebene können Mönchspfeffer, Myo-Inositol und Millefolium helfen. Klassische Homöopathie, Akupunktur und Shiatsu verringern Menstruationsschmerzen und zu starke Blutungen. Endometriose und Myome sollten bei Frauen mit zukünftigem Kinderwunsch mit einer kleinen Hormondosis (Pille oder Mini-Hormonspirale) behandelt werden, um ein Fortschreiten der Krankheit zu verhindern. Bei Frauen mit abgeschlossenem Kinderwunsch ist eine komplementärmedizinische Behandlung gefahrlos durchführbar. Gebärmutterpolypen lassen sich nur selten komplementärmedizinisch behandeln. Sie müssen durch einen kleinen, operativen Eingriff entfernt werden.“



### Was darf mit ins Wasser?

Babys lieben Quetschenten oder Ähnliches im Wasser. Da gilt es vor allem, darauf zu achten, dass sie das Spielzeug nicht verschlucken können und dass es gut gereinigt werden kann. Manche Planschtiere können innen leicht verschimmeln.

### Wann darf man ein Neugeborenes erstmals baden?

Sie sollten Ihr Baby erst baden, bis der Nabel vollständig abgefallen ist, da sonst Keime über den Nabel eintreten können. Das ist meist ab dem 10. bis 15. Tag der Fall.

# Tipps für kleine Wasserratten

Baden ist für Eltern und Kind ein besonderer Moment. Wir haben hilfreiche Tipps, die es beim (ersten) Bad zu beachten gibt.



### Wie wird das Baby gehalten?

Legen Sie Ihren Unterarm unter den Kopf des Babys und umfassen Sie seinen Oberarm mit der Hand, damit wird sein Nacken gut von Ihrem Arm gestützt.

### Badeeimer oder Wanne?

Ob Sie eine Babybadewanne oder einen Badeeimer, eine Waschschüssel oder die große Badewanne verwenden, ist Geschmackssache. Im Badeeimer hat Ihr Baby eine aufrechte Position und wird von der Umgrenzung des Eimers gestützt. Das gibt ihm ein entspanntes, gutes Gefühl. Ein weiterer Vorteil: Sie brauchen weniger Wasser, wenn Sie Ihr Baby im Badeeimer baden. Außerdem können Sie ihn überall bequem mitnehmen – zum Beispiel, wenn Sie mit dem Baby verreisen.



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

## Wie warm soll das Wasser sein?

Ideal ist eine Temperatur um die 37 °C. Füllen Sie die Wanne zu  $\frac{3}{4}$  mit Wasser. Vermeiden Sie beim ersten Mal hektische Bewegungen und sprechen Sie mit sanfter Stimme beruhigend auf Ihr Baby ein. Lassen Sie es langsam ins Wasser gleiten, die meisten mögen das sehr. Sie können es mit einem Waschlappen waschen oder mit der Hand. Die Badedauer sollte anfangs nicht länger als 5 bis 10 Minuten betragen und wird ein- bis zweimal pro Woche empfohlen.

## SELBSTGEMACHT

### Irritierte Haut

**Besonders Kleinkinder und Babys leiden häufig an leicht irritierten und geröteten Hautstellen. Eine Ringelblumensalbe ist leicht herzustellen und ein ideales Heilmittel bei trockener Haut und Ekzemen. Die Salbe darf bei Kleinkindern nur mit einigen Zentimetern Abstand zu Nasenöffnungen, Mund und Augen verwendet werden.**

90 ml Olivenöl (oder auch Mandel-, Jojobaöl)  
10 g Bienenwachs  
1 Hand voll Ringelblumenblüten

*Öl erwärmen, Bienenwachs und Ringelblumenblüten hinzugeben. Für ca. 10 Minuten auf der Wärmequelle lassen, dabei aber nicht zu heiß werden lassen. Vom Herd nehmen, über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag leicht erwärmen, noch flüssig in Tiegel abfüllen.*

ne



## Wie soll die Badeumgebung sein?

Achten Sie darauf, dass der Raum, in dem Sie Ihr Baby baden, eine angenehme Temperatur hat. Bereiten Sie auch den Wickeltisch mit einer Wärmelampe vor, damit Ihr Baby nicht nach dem Baden friert.

## Wie soll die Haut gepflegt werden?

Wichtig ist vor allem, darauf zu achten, wie die Haut Ihres Kindes auf das Baden reagiert. Bei manchen wird die Haut sehr trocken. Hier können rückfettende medizinische Badezusätze oder einfaches Mandelöl hinzugefügt werden. Badezusätze oder Seife sind ansonsten nicht notwendig. Nach Bedarf kann Babyöl aufgetragen werden.

## ARZNEIFORMEN

# Wirkstoffe zum Kleben

**Kleben statt schlucken.** Bei Wirkstoffpflastern gelangt der Wirkstoff über die Haut in unseren Körper und anschließend über die Blutbahn ans Ziel. Es gibt in der Anwendung jedoch einige Punkte zu beachten.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Wirkstoffpflaster oder Transdermales therapeutisches System (TTS) geben nach dem Aufkleben auf die Haut den Wirkstoff langsam in die oberen Hautschichten ab. Von dort gelangt dieser über die Blutbahn an seinen Bestimmungsort.

## Viele Vorteile

Der große Vorteil dieser Arzneiform: Der Wirkstoff wird über einen langen Zeitraum gleichmäßig abgegeben, ohne an eine neuerliche Einnahme denken zu müssen. Nebenwirkungen fallen meist geringer aus. Da die Wirkstoffe im Pflaster durch die Umgehung des Magen-Darm-Trakts direkt in die Blutbahn gelangen und nicht wie bei einer Tablette verstoffwechselt werden müssen, reichen niedrigere Dosierungen aus. Es kommt zu einem verzögerten Wirkungseintritt nach dem Aufkleben und einer längeren Wirkung über das Entfernen hinaus.

## Pflaster mit lokaler Wirkung

Sie werden auf die betroffene Stelle geklebt, um dort ihre meist schmerzstillende Wirkung zu entfalten. Sie enthalten zum Beispiel Cayennepfeffer, ätherische Öle, Capsaicin, lokale Betäubungsmittel oder antirheumatische Substanzen und haben einen wärmenden oder kühlenden Effekt.



## WISSENSWERTES Wirkstoffpflaster



## Die richtige Handhabung

- Waschen Sie gründlich Ihre Hände, entfernen Sie die Folie vom Pflaster.
- Pflaster auf eine trockene, saubere, fettfreie, unverletzte und möglichst unbehaarte Hautstelle kleben. Auch sonnenirritierte, tätowierte, vernarbte Haut ist ungeeignet.
- Drücken Sie es für max. 30 Sekunden auf der Haut an.
- Auf die ausgewählte Hautstelle dürfen keine Cremes oder Öle aufgetragen werden.
- Müssen Haare entfernt werden, so dürfen diese nur geschnitten, nicht rasiert werden.
- Beim Pflasterwechsel immer eine neue Hautstelle wählen. Wie oft dieser durchgeführt werden muss, hängt vom Wirkstoff ab.
- Das Teilen der Pflaster wird prinzipiell nicht empfohlen.
- Mit transdermalen Pflastern kann problemlos geduscht, gebadet und geschwommen werden. Der Einfluss von Wärme (z. B. Wassertemperatur höher als 37 °C, Sauna, Solarium oder Wärmeflasche) ist auf die Wirksamkeit von Arzneistoff zu Arzneistoff verschieden – fragen Sie Ihren Apotheker!
- Sollte sich das Pflaster trotz richtiger Anwendung lösen, kann es mit einem handelsüblichen Pflaster fixiert werden.
- Nach der Verwendung sind meist noch beträchtliche Mengen an Wirkstoff im Pflaster vorzufinden. Kleben Sie daher das Pflaster nach der Abnahme nach innen zusammen und entsorgen Sie die Reste über den Hausmüll.



## PFEFFERMINZBALSAM

### Gegen das Gewitter im Kopf

Pfefferminzöl wirkt bei Spannungskopfschmerzen lindernd. Probieren Sie es doch einmal als Balsam. Vorsicht ist geboten im Bereich der Schleimhäute, bei verletzter Haut und im Bereich der Augen. Bei Erkältungskrankheiten ist Pfefferminze als Einreibung und zum Inhalieren beliebt.

#### Zutaten

25 ml Mandelöl  
3 g Bienenwachs  
2 g Wollwachs  
10 Tropfen Pfefferminzöl  
6 Tropfen Zitronenöl

*Bienenwachs und Wollwachs in einem Topf im Wasserbad schmelzen lassen und das Mandelöl hinzufügen. Sobald die Mischung handwarm ist, das ätherische Pfefferminz- und Zitronenöl einrühren. Mit einem kleinen Schneebesen den Balsam kalt rühren und in einen kleinen Tiegel abfüllen.*



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





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

## ERKÄLTUNG

# Aktiv gegen Frösteln, Halsschmerz und Schnupfen

**Vor allem in der kalten, nassen Jahreszeit ist unser Immunsystem gefordert, um uns vor Grippe & Co. zu schützen. Sie können Ihr Ansteckungsrisiko aber selbst deutlich minimieren. Wie das geht, erfahren Sie hier!**

Im Zuge der COVID-Maßnahmen haben Sie es sicher schon oft gehört. Viren verbreiten sich besonders leicht in überheizten und schlecht gelüfteten Räumen. So auch jene Krankheitserreger, welche für normale grippale Infekte verantwortlich sind. Achten Sie deshalb auf regelmäßige Zufuhr von Frischluft – am besten über Stoßlüften. Das heißt, nicht das Fenster dauerhaft kippen, sondern für 5 Minuten weit öffnen, um einen wirklichen Austausch zu ermöglichen. Auch das Senken der Raumtemperatur auf 20 °C bis maximal 22 °C macht Sinn. Bei niedrigeren Temperaturen trocknen Ihre Atemwege weniger aus und können leichter eindringende Keime abwehren. Gutes Raumklima besteht bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von zumindest 40 bis 60 Prozent. Sei es ein Zimmerbrunnen, welcher auch gleich Reizstoffe aus der Luft bindet, ein feuchtes Tuch über der Heizung oder auch einfach die frischgewaschene Wäsche am Wäscheständer – all diese Dinge helfen der Pflege Ihrer Atemwege auf einfachste Weise.

### Die Lunge braucht Bewegung

Achten Sie darauf, nach wie vor in die frische Luft zu gehen. Ihre Lunge braucht Bewegung, und je mehr



Gutes Raumklima besteht bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von zumindest 40 bis 60 Prozent.

Sie dies tun, umso besser werden Ihre Atemwege mit Sauerstoff versorgt. Vor allem durch Ausdauersport wie Laufen oder Radfahren wird die Lunge trainiert und leistungsfähiger, da die Atemmuskulatur gestärkt wird. Bewusstes Atmen, wie es zum Beispiel bei Yoga gelehrt wird, stärkt zudem das Gefühl für die richtige Atmung und verbessert die Atemtiefe. →

## FUSSBAD

## Entspannung & Keimhemmung

Sollten Sie nach einem Spaziergang frösteln, so nehmen Sie einfach ein Fußbad, bei dem sukzessive heißes Wasser zugegeben wird. Dieses hilft übrigens auch, wenn Sie dumpfen Kopfschmerz haben oder wenn eine Erkältung im Anmarsch ist. Sie können dem Badewasser auch Zusätze wie Senfmehl (auch für Kinder geeignet) oder Eukalyptusöl beifügen. Ersteres regt die Durchblutung an und wirkt hautreizend, über den Reflexbogen wird auch der Stoffwechsel in den Kopfbereichen verbessert. Eukalyptusöl muss im Wasser emulgiert werden; dazu 2 Tropfen mit 1 EL Sauerrahm verrühren. Über die Haut wird das ätherische Öl in den Körper aufgenommen und kann so auch mild systemisch wirken. Neben der Keimhemmung wird durch den Wirkstoff Cineol auch die Aktivität feinsten Flimmerhärchen in den Atemwegen verbessert. Abzuraten vom heißen Fußbad ist all jenen Menschen, die zu Krampfadern neigen.



Kratzt es im Hals, eignen sich *Lutschpastillen mit Eibisch oder Isländisch Moos*. Diese Heilpflanzen enthalten Schleimstoffe, welche sich wie ein schützender Film über die Schleimhaut legen.



### → „Grenzpolizei“ stärken

Haben Schnupfenviren schon Oberhand bekommen und sind die Schleimhäute angeschwollen, so empfiehlt sich *Verbena officinalis*, das Bittere Eisenkraut. Diese Heilpflanze wirkt schleimlösend und verbessert die Aktivität der natürlichen Abwehr, unserer „Grenzpolizei“. In Kombination mit Holunderblüten, Lindenblüten und Hagebutten noch immer ein sehr gutes Mittel, um Viren kein leichtes Spiel zu lassen. Leiden Sie immer wieder unter Infekten Ihrer Nasennebenhöhlen, so wird ein Phytopharmakon, welches Eisenkraut mit Heilpflanzen wie Enzian, Schlüsselblume, Holunderblüten und Ampfer kombiniert, empfohlen. Fragen Sie Ihren Apotheker – er berät Sie zu Darreichungsform und Dosierung.

### Das Andocken erschweren

Halsschmerzen sind nicht nur unangenehm, sondern auch Vorboten einer Erkältung. Eine der bekanntesten Heilpflanzen dagegen ist wohl Salbei. Gerne wird er als Tee oder Tinktur zum Gur-

geln angewandt. Immerhin sind seine Inhaltsstoffe antimikrobiell wirksam und fällen frei gewordenes Eiweiß auf geschädigter Rachenschleimhaut. Zu berücksichtigen ist allerdings, dass seine Inhaltsstoffe beim Gurgeln nicht bis in den hinteren Rachenraum gelangen. Hier bedarf es einer zusätzlichen Unterstützung. Kratzt es im Hals, eignen sich Lutschpastillen mit Eibisch oder Isländisch Moos. Diese Heilpflanzen enthalten Schleimstoffe, welche sich wie ein schützender Film über die Schleimhaut legen. Dadurch wird Bakterien das Andocken an die vorgeschädigte Rachenwand erschwert und kann ein Fortschreiten der Symptome zumindest gebremst werden. Wichtig ist allerdings, die Lutschpastillen alle zwei bis drei Stunden anzuwenden, um den schützenden Schleimfilm zu erneuern.

Last but not least – vergessen Sie nicht auf gesunde Ernährung. Ein fein geriebener Apfel mit Kren, eine Kürbissuppe mit Ingwer, aber auch eine einfache Gemüsesuppe mit Thymian und Zwiebel stärken Sie und tun auch dank ihrer keimhemmenden Stoffe gut. ■



REZEPTFREI  
UNTER DER LUPE

KRÄUTER-DROPS-POWER

# Gestärkt durch den Winter



**Em-eukal® ImmunStark®  
unterstützen die Abwehrkräfte.**

Es ist wieder so weit: Die frostigen Temperaturen verzaubern die Landschaft in ein atemberaubendes Winter-Wonderland. Kommt dazu die Sonne zum Vorschein, möchte man diese wunderbaren Momente ausgiebig in freier Natur genießen und die Umgebung mit Wanderschuhen oder auf Skiern erkunden. Doch so schön die kalte Jahreszeit ist, sie ist auch Hochsaison für Erkältungen. Halsweh und Husten sind typische Folgen.

## Gesundes Plus für das Immunsystem

Besonders in den ersten Monaten des Jahres kann das Immunsystem angeschlagen sein. Die Abwehrkräfte stärken regelmäßige körperliche Bewegung, ausreichender Schlaf sowie eine ausgewogene Ernährung mit einem hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Auf Basis

der einzigartigen Em-eukal Rezeptur überzeugen Em-eukal ImmunStark mit Geschmack, der Wirkung zeigt. Die enthaltenen wertvollen Vitamine C, D3 und der Mineralstoff Zink unterstützen bereits ab einer Portion der fruchtigen Kräuter-Drops die normale Funktion des

Immunsystems. Durch ihre harmonische Mischung aus Frucht- und Kräuterextrakten, verfeinert mit einer frischen Mentholnote, verheißen Em-eukal ImmunStark zudem besondere Genussmomente. Bei der Sorte Orange-Salbei trifft erfrischende Orange auf aromatischen Salbei und garantiert ein einzigartiges Geschmackserlebnis. Leckere Kirsche und würzig-frischer Thymian vereinen sich in der Sorte Kirsch-Thymian zu einem besonderen Kaugenuss. Fruchtig-saure Johannisbeere und nussig-feiner Spitzwegerich umschmeicheln den Gaumen in der Sorte Johannisbeer-Spitzwegerich.

Zubereitet mit hochwertigen, natürlichen Zutaten sorgen die fruchtigen Kräuter-Drops für neuen Schwung und sind der ideale Begleiter für unterwegs. Weitere Informationen über Em-eukal und über das Familienunternehmen Dr. C. SOLDAN unter [em-eukal.com](http://em-eukal.com) sowie [soldan.com](http://soldan.com). —

### FACTBOX

Em-eukal® ImmunStark®

- Unterstützen die normale Funktion des Immunsystems
- Mit Vitamin C, D3 und Zink für Geschmack und Wirkung
- Fruchtig-kräuterige Genussmomente mit frischer Mentholnote
- In bekannter Dr. C. SOLDAN-Premiumqualität
- Erhältlich in der Apotheke



**Jeder kennt das Gefühl von Angst, es gehört zu unserem Leben und hat grundsätzlich eine sinnvolle Funktion als Alarmsignal und Schutz vor Gefahren. Ist die Angst jedoch übertrieben und tritt ohne Grund auf, wird von einer Angststörung gesprochen.**

**A**ngststörungen sind die häufigsten psychiatrischen Störungen in der gesamten Europäischen Union. Das Risiko, mindestens einmal im Leben an einer Angststörung zu leiden, beträgt zwischen 14 und 29 Prozent. Bei der Angststörung handelt es sich um ein psychisches Krankheitsbild, das von überzogener bzw. übertriebener Angst oder Furcht gekennzeichnet ist, wobei jedoch echte Gefahren, Bedrohungen oder äußere auslösende Faktoren nicht vorhanden sind. Das bedeutet, dass das Angstniveau generell erhöht und häufig unkontrollierbar ist, wodurch sich Patienten unangemessene Sorgen beispielsweise hinsichtlich der Familie, Arbeit, Gesundheit etc. machen. Neben der oben genannten Angst und Besorgnis kommt es häufig zu weiteren Symptomen wie Ruhelosigkeit oder Aufregung, leichte Ermüdbarkeit, Konzentrationsstörungen, Muskelanspannungen sowie Schlafstörungen. Weiters leiden viele Angstpatienten zusätzlich an Depressionen oder einer Alkoholabhängigkeit.

Obwohl eine frühe Diagnosestellung wichtig ist und zu einem besseren Behandlungserfolg führt, werden Angsterkrankungen häufig erst spät oder nicht diagnostiziert und behandelt. Scheuen Sie sich daher nicht davor, bei Beschwerden Ihren Arzt aufzusuchen. Zu den Behandlungsmöglichkeiten zählen medikamen-

töse und nicht-medikamentöse Therapien, wobei eine Kombination beider Möglichkeiten häufig am effektivsten ist. Zu den gebräuchlichsten nicht-medikamentösen Therapien zählen Psychotherapie, Verhaltenstherapie und Entspannungstechniken. Zu den häufigsten medikamentösen Therapien gehören Beruhigungs- und Schlafmittel. Eine vielversprechende und nebenwirkungsarme Therapieoption bei leichten Angststörungen stellt das ätherische Lavendelöl dar. Gegen Symptome wie Unruhe oder Schlafstörungen bieten sich pflanzliche Präparate mit Baldrian, Hopfen, Melisse oder Passionsblume an.

### **Bei leichten Angststörungen**

Lavendel ist seit Jahrhunderten als Arzneipflanze bekannt und wird neben seiner arzneilichen Verwendung auch für die Produktion von Duftstoffen oder als Gewürz verwendet.



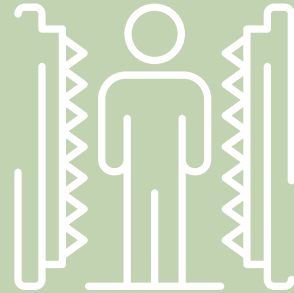
**Lavendel**

Hinsichtlich der Angststörungen findet der Echte oder Schmalblättrige Lavendel Anwendung, welcher unter anderem über beruhigende und angstlösende Eigenschaften verfügt. Neben den angstlösenden Effekten zeigt das Lavendelöl auch eine gute Wirksamkeit bei der Verbesserung der Schlafqualität, da durch die verminderte Angst und die beruhigende Wirkung auf das Gedankenkreisen ein rascheres Ein- und besseres Durchschlafen ermöglicht wird.

Sein ätherisches Öl wird mittels Wasserdampfdestillation gewonnen und stellt ein komplexes Gemisch aus circa 160 bis 180 verschiedenen Substanzen dar. Wobei die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe von Faktoren wie den Anbauverhältnissen, dem Erntezeitpunkt, der Destillationsdauer sowie der Art des Destillationsgefäßes abhängig ist. Für die Gewinnung von 500 bis 650 ml ätherischem Öl werden circa 50 kg Lavendel benötigt.

Eingenommen wird das ätherische Öl in Form von Kapseln, da es sich hier um einen kontrollierten Extrakt handelt. Lavendelöl sollte vorsichtshalber nicht gemeinsam mit anderen angstlösenden Mitteln, Beruhigungsmitteln oder Alkohol eingenommen werden. Das Öl wird gut vertragen, wobei die häufigste unerwünschte Nebenwirkung das Aufstoßen ist. Lavendelöl führt außerdem zu keiner Abhängigkeit oder Schläfrigkeit. Seine Wirkung beginnt nach →

## PHOBISCHE STÖRUNGEN Zahlen & Fakten



Das Risiko, an einer  
Angststörung zu erkranken,  
beträgt zwischen  
**14 und 29 Prozent.**

Eine echte Panikstörung betrifft  
**1 bis 5%**  
der Bevölkerung  
im Lauf ihres Lebens.

**50 Prozent**  
der psychischen Erkrankungen  
beginnen vor dem 14. Lebensjahr,  
**75 Prozent**  
vor dem 24. Lebensjahr.

ANGSTSTÖRUNG

# Eine unheimliche Begleiterin



TEXT VON  
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER  
Apothekerin in Wien

→ circa zwei Wochen und steigert sich dann.

Achtung: Es ist prinzipiell ratsam, bei Ängsten oder einem Verdacht auf Angststörungen einen Arzt aufzusuchen. Wird Lavendelöl zunächst im Selbstversuch angewendet, sich die Symptome jedoch nach einem Monat nicht geändert oder gar verschlimmert haben, sollte in jedem Fall ärztlicher Rat gesucht werden.

### Gegen Unruhe und Schlafstörungen

#### Passionsblume

Ursprünglich stammt die Passionsblume aus den Tropen und wurde im 17. Jahrhundert als Zierpflanze auch in Europa eingeführt. Wild wächst sie heute im südlichen Nordamerika sowie Mittel- und Südamerika. Seit dem 20. Jahrhundert wird sie als Arzneipflanze gegen nervöse Unruhe verwendet. Zur Anwendung kommt das Kraut der Pflanze – das bedeutet, die ganze Pflanze mit Ausnahme der Wurzel.

#### Baldrian

Baldrian ist heimisch in Europa und den gemäßigten Zonen Asiens. Heute wird der Baldrian auch in Nordamerika und Japan angebaut. Die Pflanze wurde schon im antiken Rom und Griechenland als Arzneipflanze verwendet. Genutzt wird die Wurzel der Pflanze. Baldrian kann eventuell zu Magen-Darm-Problemen wie Übelkeit und Bauchkrämpfen führen; er sollte nicht von Schwangeren, Stillenden und Kindern unter 12 Jahren eingenommen werden.

#### Hopfen

Der Hopfen kommt vorwiegend aus Deutschland und wächst dort seit dem 8. Jahrhundert. Seit dem 18.



Passionsblume



Baldrianwurzel



Hopfen



Melisse

Jahrhundert wird er als Schlaf- und Nervenmittel eingesetzt. Beheimatet ist die Pflanze heute in den gemäßigten Zonen Europas und Asiens. Verwendung finden die Hopfenzapfen der weiblichen Pflanzen.

#### Melisse

Die Melisse ist seit dem Altertum als Heilpflanze bekannt. Sie stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und wird inzwischen in Mittel-, Süd- und Osteuropa angebaut. Verwendung finden die Blätter der Pflanze.

### Die richtige Anwendung

Alle beschriebenen Pflanzen wirken schlaffördernd, beruhigend und angstlösend. Sie kommen häufig in Kombination in verschiedensten Präparaten vor. Pflanzliche Medikamente zum Ein- und Durchschlafen werden in der Regel circa eine halbe Stunde vor dem Zubettgehen eingenommen. Präparate, die tagsüber gegen Nervosität und Unruhe eingenommen werden, werden zumeist nach Bedarf eingenommen, wobei es bei jedem Präparat eine Tageshöchstmenge gibt. Mit der vollen Wirkung der Präparate ist nach circa zwei Wochen zu rechnen. Die Präparate sollten nicht mit Alkohol kombiniert werden. Werden weitere Beruhigungsmittel eingenommen, sollte vor der Anwendung der oben genannten Pflanzen ein Arzt konsultiert werden. ■



Weitere informative Artikel  
rund um das Thema

Heilpflanzen finden sie unter

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

# Lasea® ist **ZUVERSICHT**

bei ständigen Sorgen oder kreisenden  
Gedanken, die dich nicht loslassen.

rezeptfreies  
Arzneimittel



wirksam | sicher<sup>1</sup> | gut verträglich  
mit der Kraft des Arzneilavendels

## SERIE

ZUM SAMMELN

### HEILPFLANZEN

## Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur



# Anis

**Der hocharomatische Anis verleiht nicht nur dem berühmten Raki und Ouzo den typischen Geschmack, sondern beeindruckt auch durch dessen Heilwirkung. So besänftigt Anis beispielsweise Blähungen und befreit verschleimte Atemwege.**

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

### BOTANISCHER STECKBRIEF

*Pimpinella anisum* L.

Anis stammt ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum und ist eine sehr alte Kulturpflanze. Als Doldenblütler blüht er mit den für diese Familie typischen, in Dolden angeordneten, kleinen weißen Blüten. Verwendet werden die reifen zweiteiligen Spaltfrüchte dieser einjährigen Pflanze. Da die Früchte in unseren Breiten meist nicht vollständig ausreifen können, ist ein Anbau nördlich der Alpen sehr schwierig. Als typische Herkunftsländer gelten die Türkei, Spanien und Ägypten.

Anis enthält ein sehr aromatisches ätherisches Öl und gilt deshalb besonders in seinen Herkunftsländern als beliebtes Würz- und Heilmittel. Schon im antiken Rom war ein Aniskuchen als Nachtschicht sehr populär, um den Atem frisch zu halten und die Verdauung zu unterstützen.

Anis fördert die Produktion von Verdauungssäften wie Gallenflüssigkeit, wodurch besonders fettreiche Speisen besser verdaut werden. Außerdem entspannt er die Darmmuskulatur und wirkt dadurch blähungstreibend. Anis nimmt aber nicht nur Einfluss auf die Verdauung, sondern wirkt auch bei verschleimten Atemwegen und Husten reizmildernd und schleimlösend. Deshalb ist er Bestandteil zahlreicher Hustensirupe.

Anis lässt sich sowohl in Form der getrockneten Anisfrüchte als auch als ätherisches Öl verwenden. Letzteres eignet sich unter anderem zur Inhalation bei verschleimten Atemwegen, indem 3 bis 5 Tropfen in etwas heißes Wasser getropft werden. Echtes Anisöl ist allerdings sehr teuer, weshalb häufiger das ätherische Öl von Sternanis verwendet wird. Dieses enthält ähnliche Bestandteile, kommt allerdings nicht an die geschmacklichen Qualitäten des echten Anisöls heran.

Anis ist in der üblichen Tagesdosierung gut verträglich. Bei einer bestehenden Allergie gegenüber anderen Doldenblütlern (z.B. Sellerie, Fenchel, Koriander) sollte jedenfalls auf Anis verzichtet werden.

### TEEREZEPT

## Verdauung ankurbeln

Bei der Teezubereitung sollten die Früchte in einem Mörser kurz angestoßen werden. Dadurch werden höhere Mengen des wirksamen ätherischen Öls, das sich im Inneren der Früchte befindet, freigesetzt. Pro Tasse Tee werden 1 bis 2 Teelöffel (1 bis 3,5 g) der getrockneten Anisfrüchte mit kochendem Wasser übergossen, 10 Minuten ziehen gelassen und anschließend abfiltriert. Pro Tag können bis zu 3 Tassen getrunken werden.





## RELAX

### Atemübung für mehr Entspannung

Wir leben in fordernden Zeiten – Lockdown, Homeoffice, Home-schooling & Co. zehren an den Nerven. Unser Atem ist sehr eng mit unserer Anspannung oder Entspannung verbunden: Sind wir entspannt, ist unser Atem tief und gleichmäßig. Bei Stress oder Anstrengung atmen wir dagegen schneller und flacher. Indem Sie Ihren Atem verlangsamen, können Sie sich auch insgesamt besser entspannen. Diese Übung können Sie jederzeit und überall durchführen: Zählen Sie langsam die Sekunden, die Sie zum Einatmen brauchen. Spüren Sie ganz bewusst den kurzen Moment zwischen Ein- und Ausatmen, in dem der Atem stillsteht. Dann versuchen Sie, möglichst langsam auszuatmen. Sie sollten dafür etwa doppelt so lange brauchen wie für das Einatmen, zählen Sie also wieder mit. Schon nach wenigen Atemzügen spüren Sie den entspannenden Effekt. Was Sie sonst noch tun können, um Ihre Nerven zu beruhigen, lesen Sie ab S. 42.

SCHUTZ IN DER KALTEN JAHRESZEIT

# Eine Hand pflegt die andere



TEXT VON  
DIPL.-ING. CARINA STEYER  
Medizinjournalistin

**Häufiges Händewaschen und Desinfizieren belasten die Haut stark, die winterlichen Temperaturen tun ihr Übriges. Trockene, rissige Hände und brüchige Nägel sind daher aktuell weit verbreitet, lassen sich aber mit ein paar Tricks schnell beseitigen.**

**N**iemand kann im Alltag auf seine Hände verzichten. Ob bei der Hausarbeit, im Beruf, beim Gärtnern oder im Freizeitsport – sie sind ständig im Einsatz. Gleichzeitig sind die Hände jene Körperteile, die der Umwelt am schutzlosesten ausgeliefert sind. Wasser, Wind, Kälte, Sonne, Schmutz und Putzmittel wirken oft direkt auf sie ein und können



deutliche Spuren hinterlassen. Die Haut an den Händen ist sehr dünn, besitzt im Vergleich zu anderen Körperstellen weniger Talgdrüsen und kaum Fettgewebe. Sie ist damit weniger gut vor Fett- und Feuchtigkeitsschutz geschützt, trocknet leichter aus und altert schneller als andere Hautoberflächen.

### Schonend Händewaschen

Gründliches Händewaschen ist dennoch wichtig, besonders während der Coronapandemie. Ob dabei feste Seifenstücke oder Flüssigseifen zum Einsatz kommen, ist häufig eine persönliche Geschmacks- oder Gewohnheitsfrage. Experten raten eher zur Flüssigseife, auch Waschemulsion oder Syndet genannt. Gegenüber festen Seifen, die meist auf pflanzlichen Fetten wie Kokosfett, Oliven- oder Palmöl basieren, haben Flüssigseifen den Vorteil, dem pH-Wert der Haut zu entsprechen. Das bedeutet, die Haut quillt nicht auf, der feine Hydro-lipidfilm, der die Haut wie einen Schutzmantel überzieht, wird bestmöglich geschont, und Krankheitserreger haben es schwerer, die Haut zu besiedeln. Zudem sammeln sich in Seifenspendern weniger Keime als auf der Oberfläche eines Seifenstücks. Zu Hause sollte auf das Desinfizieren der Hände am besten ganz verzichtet werden. Desinfektionsmittel entziehen der Haut viel Feuchtigkeit und wirken stark austrocknend. Gründliches Händewaschen reicht aus, um Viren unschädlich zu machen, beziehungsweise sie so weit zu minimieren, dass eine Infektion nicht mehr möglich ist. Als Anhaltspunkt, wie lange eine gründliche Handwäsche dauern sollte, raten Experten, zweimal das Lied „Happy Birthday“ zu singen. Die Wassertemperatur spielt dabei keine Rolle. Sie sollte grundsätzlich nicht zu heiß sein, da dies die Haut zusätzlich austrocknet, aber auch nicht so kalt, dass man die empfohlene Waschzeit nicht einhalten mag.

### Häufig eincremen

Selbst wenn alle Empfehlungen in punkto Händewaschen eingehalten werden, gehen dennoch Fett und Feuchtigkeit verloren. Um größeren Hautproblemen effektiv vorzubeugen, wird vor



Experten raten eher zu Flüssigseifen, da sie eher dem dem pH-Wert der Haut entsprechen. Der feine Hydro-lipidfilm, der die Haut wie einen Schutzmantel überzieht, wird bestmöglich geschont und Krankheitserreger haben es schwerer, die Haut zu besiedeln.

### SANFTES PEELING Ein Feinschliff für Ihre Hände

Ein Peeling entfernt nicht nur am Körper abgestorbene Hautschüppchen, sondern auch an den Händen, pflegt die Haut und lässt sich schnell in der eignen Küche herstellen. Es reicht bereits ein wenig Olivenöl, das mit Zucker zu einem dicken Brei angerührt wird. Dieser wird sanft auf die Hände massiert und anschließend mit lauwarmem Wasser abgespült.

allem bei häufigem Händewaschen empfohlen, sie jedes Mal anschließend einzucremen. Dabei sollte keine Körperlotion benutzt werden, sondern Handcremes, die in ihrer Beschaffenheit auf die Bedürfnisse der Hände abgestimmt sind. Der Markt an Handcremes ist groß; hier lohnt es sich, einfach auszuprobieren, mit welchem Produkt man gut zurecht kommt. Gut geeig- ➔

## MANIKÜRE & PFLEGENDE ÖLE

### Feilen statt schneiden

Nicht nur die Haut, auch die Nägel leiden unter den Belastungen des Alltags. Sie reagieren, indem sie brüchig werden und splintern. Um ein weiteres Einreißen zu vermeiden, sollten brüchige Nägel möglichst kurz gehalten werden. Statt zur Schere greift man dafür am besten zur Nagelfeile. Gut geeignet bei splinternden Nägeln sind Sandblattfeilen, aber auch Glas- oder Keramikfeilen arbeiten schonend. Feilen mit geriffelten Metallflächen hingegen sollten vermieden werden, sie lassen Nägel leichter splintern. Idealerweise wird vom Nagelrand zur Mitte gefeilt, so dass eine Halbmondform entsteht, die nicht weiter als drei bis fünf Millimeter über die Fingerkuppe hinausragt. Das verleiht dem Nagel mehr Stabilität und verhindert ein erneutes Einreißen oder Abbrechen. Eine unebene Nageloberfläche lässt sich mit einem Polierkissen glätten. Die Nagelhaut kann mit einem Rosenhölzchen sanft zurückgeschoben, sollte aber niemals mit der Schere bearbeitet werden. Für die Pflege von Nagel und Nagelbett eignen sich spezielle Nagelöle, -stifte und -cremes, die auf den Nagel aufgetragen und mit kreisenden Bewegungen einmassiert werden. Die Präparate wirken der Entfettung entgegen und halten die Nagelplatte geschmeidig. Nagelhärter werden wie ein Nagellack aufgetragen und schützen brüchige Nägel vor Stößen. Eine Alternative sind Nagelpflaster, die einmal wöchentlich aufgeklebt werden.

➔ net sind Handcremes, die Harnstoff, Glycerin, Hyaluronsäure, Mandel-, Nachtkerzen- oder Jojobaöl enthalten. Andere Hersteller setzen auf Dexpanthenol oder Omega-3-Fettsäuren. Wichtig ist, dass man auch mit der Konsistenz der Creme gut zurecht kommt. Denn viele Menschen neigen dazu, statt einer klebrig, fettigen gar keine Handcreme mehr zu verwenden.

### Handekzeme erkennen

Wenn alles Eincremen nichts bringt und die Haut an den Händen extrem trocken ist, sich schuppt und schmerzhaft Einrisse oder bereits Entzündungen aufweist, könnte ein so genanntes entzündliches Handekzem vorliegen. Handekzeme treten relativ häufig auf und sind die Folge einer erhöhten Durchlässigkeit der Hautbarriere. Die Ursachen für die Entstehung sind vielfältig. Neben anhaltenden mechanischen Reizen, Kälte und Wind können häufiges Händewaschen oder der Kontakt mit hautschädigenden Substanzen ein Ekzem auslösen. Manchmal handelt es sich auch um eine allergische Reaktion auf ein neues Pflege- oder Reinigungsprodukt. Handekzeme sollten

Für die Pflege von Nagel und Nagelbett eignen sich spezielle Nagelöle, -stifte und -cremes, die auf den Nagel aufgetragen und mit kreisenden Bewegungen einmassiert werden.

einem Hautarzt vorgestellt werden. Dieser entscheidet je nach Ausprägung der Symptome über die notwendige Therapie. In leichten Fällen besteht diese meist aus wirkstoffhaltigen Salben, die juckreizhemmende, antibakterielle oder antientzündliche Wirkstoffe enthalten. Ist das Ekzem bereits ausgeprägt, kommen kortisonhaltige Cremes zum Einsatz. ■



Eucerin®

NEU

UNBEHANDELT

WOCHE 2

WOCHE 8

WOCHE 12

PATENTIERTES  
THIAMIDOL



# MILDERT ALTERSFLECKEN SICHTBAR AB 2 WOCHEN\*

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

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

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

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

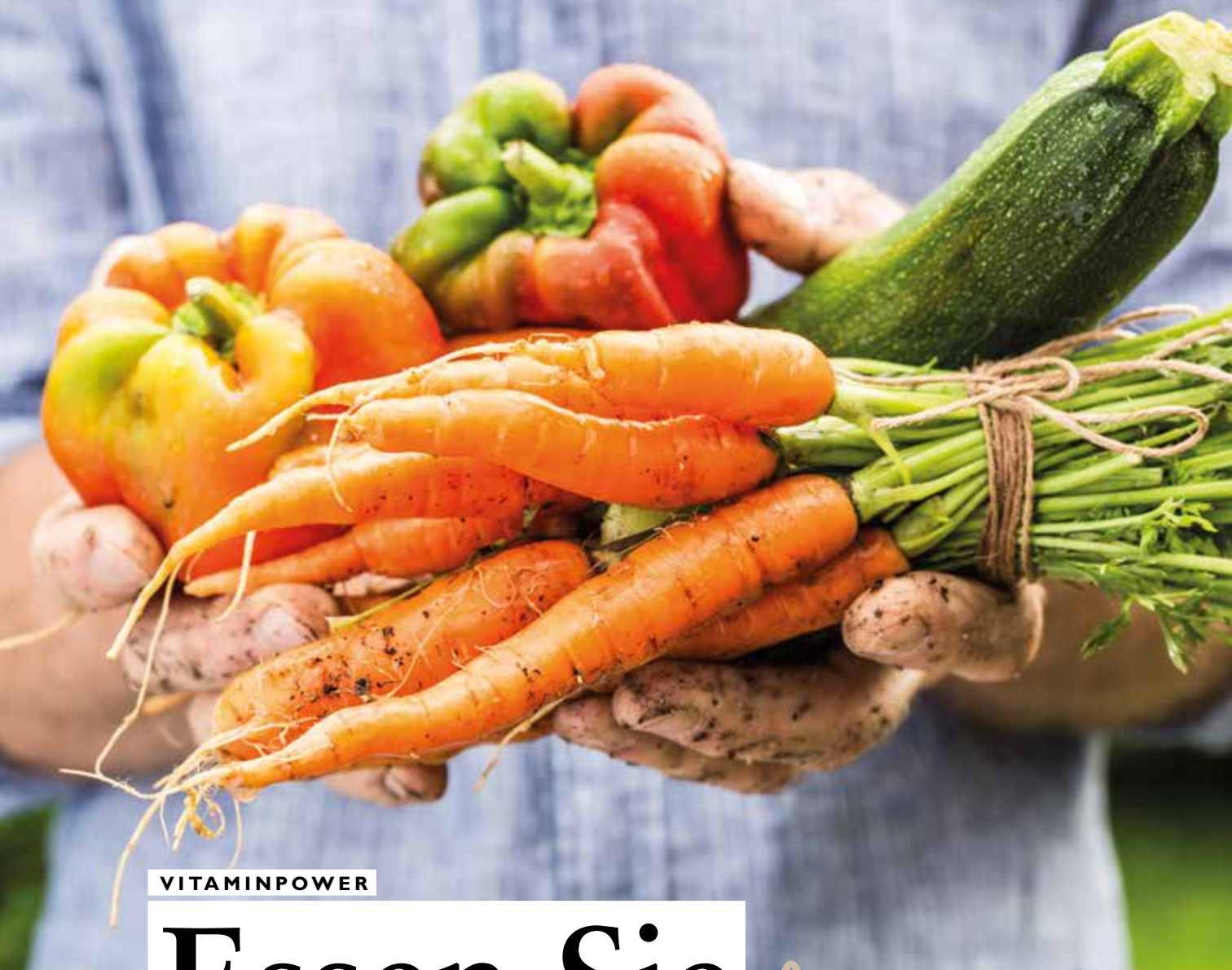


eucerin.pflege



eucerin\_at

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



VITAMINPOWER

# Essen Sie sich *gesund*

Sie beugen Alterskrankheiten, Krebs und Bluthochdruck vor und können noch viel mehr: heimisches Obst und Gemüse! Vitamine und bioaktive Pflanzenstoffe beeinflussen eine Vielzahl von Prozessen in unserem Körper. Welches Gemüse tut uns besonders gut, und worauf soll man bei der Lebensmittelauswahl achten? Hier die wichtigsten Fakten.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA





Vitamine steuern lebenswichtige Funktionen in unserem Körper. Sie sind für unser Wachstum, Vitalität und allgemeines Wohlbefinden wichtig. Der Begriff Vitamin setzt sich aus vita (lateinisch für Leben) und Thiamin zusammen. Thiamin ist heute als Vitamin B1 bekannt und wurde Ende des 19. Jahrhunderts als eines der ersten Vitamine entdeckt.

Vitamine lassen sich in zwei Gruppen einteilen: fett- und wasserlösliche. Zu den fettlöslichen gehören die Vitamine A, D, E und K. Vitamin A ist wichtig für die Wachstumsprozesse vieler Zellen und trägt auch dazu bei, Haut und Augen gesund zu halten. Karotten enthalten besonders große Mengen an Beta-Carotin, aber auch Gemüse wie Spinat, roter Paprika, Tomaten, Brokkoli. Alle B-Vitamine sind wichtige Regulatoren im Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel. Vitamin C ist unter anderem am Aufbau von Bindegewebe beteiligt und fängt freie Radikale im Körper ab. Das Vitamin kommt vor allem in frischem Obst und Gemüse, wie zum Beispiel Zitrusfrüchten, Sanddornbeeren, Kohl und Paprika vor. Vitamin K ist für das Gleichgewicht in den Fließeigenschaften unseres Blutes verantwortlich. Grünes Blattgemüse wie zum Beispiel Spinat, Salat und Kohl sind eine gute Quelle.

### Pflanzenstoffe gegen Krebs & Co.

Polyphenole sind bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe. Sie stimulieren das Immunsystem, wirken antiviral und antimikrobiell. Sie verbessern den Blutfluss und üben einen günstigen Einfluss auf den Fettstoffwechsel und die Verdauung aus. Des

Weiteren ist ihr antientzündliches Potenzial von Bedeutung. Krebserkrankungen sind oft mit (Fehl-) Ernährung assoziiert. Obst und Gemüse und die darin enthaltenen bioaktiven Pflanzenstoffe können, wie zahlreiche Studien zeigen, eine präventive Wirkung besitzen.

Als besonders polyphenolreich gelten beispielsweise Beerenfrüchte, wie die Goji- und die Acaibeere. Bei den Gemüsesorten gelten vor allem



**Kohlgewächse besitzen eine Reihe von gesundheitsfördernden Wirkungen, wie zum Beispiel Zellschutz und Entgiftung.**

die Kohlarten, Knoblauch und Spinat als polyphenolreich. Auch Kohlgewächse (z.B. Brokkoli) besitzen eine Reihe von gesundheitsfördernden Wirkungen, wie zum Beispiel Zellschutz und Entgiftung. Von besonderem Interesse sind in diesem Zusammenhang auch die in Gewürzpflanzen vorkommenden Polyphenole, zum Beispiel in der Gelbwurz (Kurkuma).

### Die gesunden Superstars

Erntefrisches, heimisches Obst und Gemüse ist besonders gesund und weist viel mehr Vitamine auf. Achten Sie daher auf Saisonalität und Regionalität. Importware wird unreif geerntet oder sogar bestrahlt, damit sie den Transport zum Supermarkt überlebt. Wertvolle Inhaltsstoffe gehen so verloren. Hier einige der gesunden Superstars näher beleuchtet:

#### Tomaten

Tomaten werden von den meisten zum Gemüse gezählt, tatsäch- ➔



Umweltschonend und hochwertig angebautes Obst und Gemüse hat einen höheren Gehalt an Vitamin C, Radikalfängern und Flavonoiden.

## INTERVIEW

# „Anbau und Reifung beeinflussen Vitamingehalt“

Vitamine sind gesund, das weiß man. Doch welche sind die „Schlüsselfiguren“, und welche Aufgaben erfüllen sie in unserem Organismus? Kardiologin Dr. Eva Buschmann hat uns die Benefits einer hochwertigen Vitaminzufuhr dargelegt.

**DA** *Warum braucht der Körper Vitamine?*

**PRIV.-DOZ. DR. EVA BUSCHMANN** Vitamine müssen durch die Nahrung zusätzlich aufgenommen werden, da der menschliche Organismus diese nicht herstellen kann. Um es zu veranschaulichen: Unser Körper ist ein ausgetüfteltes hochsensibles Kraftwerk, das mit entsprechendem Kraftfutter beliefert werden muss.

Der Vitaminhaushalt des Menschen (20 sind bekannt) wird durch 13 unerlässliche Vitamine unterhalten. Die physiologischen Aufgaben der Vitamine sind breit gefächert, und teilweise ergänzen sich die Substanzen in ihrem Aufgabenbereich. Vitamine ermöglichen 1) den Abbau und die Umwandlung unserer Nahrung (Ballaststoffe, Eiweiß, Mineralstoffe) in Endprodukte, die von unserem Körper für die Energiegewinnung verwendet werden können; 2) sind Katalysatoren für das Wachstum und die Regeneration der Knochen, Muskeln, Nerven und Blutbestandteile und 3) stabilisieren das Immunsystem.

**DA** *Wie profitieren Herz, Gefäße & Co. von Vitaminen?*

**BUSCHMANN** Das Herz-Kreislauf-System ist ein geschlossenes System von kommunizierenden Röhren (Gefäße) und einem Motor (Herz). Die Innenschicht unseres Gefäßsystems ist dauerhaft Druck- und Schubspannungen ausgesetzt; insbesondere an Aufzweigungen des Gefäßbaumes entstehen die ersten Abnutzungserscheinungen. Unser Herz-Kreislauf-System profitiert hier von Vitaminen, die bei der Zellerneuerung helfen, das Immunsystem stimulieren und auch die Nervenfunktion stabilisieren. Dazu zählen die wasserlöslichen Vitamine A, Vitamin B (2,3,9), Vitamin C und Vitamin K sowie auch das fettlösliche Vitamin E.

Das Vitamin A ist sowohl für die Funktion des Nervensystems und die Bildung der roten Blutkörperchen als auch unseren Eisenstoffwechsel essenziell. Aus dem Vitamin B-Komplex sind B1 (Thiamin) und B9 (Folsäure) hervorzuheben.

Es wurde gezeigt, dass bei Personen mit einem ausreichenden Vitamin-K2-Speicher die Wahrscheinlichkeit, eine schwere Gefäßverkalkung zu entwickeln oder daran zu versterben, im Vergleich zu Personen mit einem Mangel das Risiko bis zur Hälfte reduziert werden kann (Rotterdam-Herz-Studie). Vitamin C neutralisiert die schädlichen Abbauprodukte des täglichen Stoffwechsels (Radikalfänger).

**DA** *Wie kann ich für eine hochwertige Vitaminzufuhr im Alltag sorgen, ohne mir zu schaden?*

**BUSCHMANN** Vitamine sind instabile Verbindungen; das bedeutet, dass die Reifung der Nahrungsmittel, die Lagerung und die zeitliche Verzögerung zwischen der Produktion und dem Verzehr (Transportkette) die Qualität unserer Vitamine bestimmt. Es hat sich in zahlreichen klinischen Studien gezeigt, dass umweltschonend und hochwertig angebautes Obst und Gemüse (stabile Reifungsbedingungen, keine „Turbo-Zucht“ etc.) einen höheren Gehalt an Vitamin C, Radikalfängern und weitere gesundheitsfördernde Stoffe wie Flavonoide oder Xanthophyllen aufweisen. Neben den Vitaminen sind die pflanzlichen „Hormone“ (Flavonoide) von besonderer Bedeutung für das Herz-Kreislauf-System.

Regionalität heißt: hochwertiger Anbau und Vitamingehalt, kurze Lagerung und Transportwege.



Priv.-Doz. Dr. Eva Buschmann  
Universitätsklinik für Innere  
Medizin, Klinische Abteilung  
für Kardiologie

→ lich gehören sie aber in die Gruppe der Früchte. Die Tomate enthält sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide wie zum Beispiel Lycopin. Vor allem in der Haut der Tomate ist davon viel enthalten. Wird die Tomate gekocht, kann besonders viel Lycopin aus den Zellen „gekitzelt“ werden.

Der gesundheitliche Nutzen der Tomate wurde durch zahlreiche Studien belegt. So konnte gezeigt werden, dass Tomatenkonsum eine vorbeugende Wirkung bei Prostatakrebs hat.

### Brokkoli

Brokkoli gehört zur Familie der Kohlsorten. Er enthält stark wirksame sekundäre Pflanzenstoffe. Etwa 350 Gramm Brokkoli pro Woche reichen bereits aus, um das Risiko zu verringern, an einer Reihe von Krebsarten zu erkranken. Brokkoli schützt zudem die DNA. Im Grünkohl finden sich sogar sechs antiangiogenetisch wirkende sekundäre Pflanzenstoffe. Kohlsorten können außerdem die Darmflora beeinflussen, indem sie den Anteil schädlicher Darmbakterien senken. Vor allem in der Winterzeit sollte Kohl regelmäßig auf dem Speiseplan stehen.

### Karotten

Karotten enthalten viele Carotinoide, rote und gelbe Farbpigmente. Sie sind, was ihre antioxidative Qualität betrifft, kleine Kraftwerke. Studien konnten zeigen, dass Karotten DNA-Schäden zwar nicht verhindern, jedoch bestehende Schäden reparieren können.

### Äpfel

Äpfel enthalten antiangiogenetisch wirkende sekundäre Pflanzenstoffe. Auch bei ihnen gibt es beeindruckende Studienergebnisse: Der Verzehr von 1 bis 2 Äpfeln pro Tag geht mit einer Risikominderung für Blasenkrebs um 10 Prozent, Darmkrebs

um 20 Prozent und Lungenkrebs um 18 Prozent einher.

### Kernobst

Kernobst wie Pfirsiche, Zwetschken, Nektarinen, Marillen und Kirschen enthalten ebenfalls zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe. Studien zufolge kann der Verzehr von zwei Stück Steinobst am Tag das Risiko, an Speiseröhrenkrebs zu erkranken, um 66 Prozent verringern.

### Five a day?

Die wichtigste Empfehlung zur gesundheitsfördernden Ernährung lautet: 5 bis 7 Portionen Gemüse und Obst pro Tag zu verzehren, wobei unter einer Portion eine Menge von 100 Gramm zu verstehen ist.

Möglichst abwechslungsreich sollte der Speisezettel mit verschiedenen Gemüse- und Obstsorten sein, um viele der dort Vitamine und Pflanzeninhaltsstoffe zuzuführen. →



### GEWINNSPIEL

## Regional. Geschmackvoll. Klimaschonend.

Das Unternehmen Frutura hat es sich zur Aufgabe gemacht, in Österreich ein massives Umdenken in puncto Ernährung zu bewirken. Das Ziel ist es, Ökologie, Nachhaltigkeit und Ressourcenschonung in den Mittelpunkt zu stellen. Für alle ernährungsbewussten Leser verlost „DA – Deine Apotheke“ 3 x 10 kg Vitaminboxen „ICH+ Sortenvielfalt“ im Wert von € 36,50. In der Box sind Bananen, Äpfel, Orangen, Tomaten, Birnen, Paprika, Mangos, Avocado, Karotten sowie Bio Gurken. Infos und Bestellungen unter [ichplus.at](http://ichplus.at) oder [www.frutura.com](http://www.frutura.com)

#### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder eine Postkarte mit dem Betreff „Vitamine“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 28. Februar 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.

## INTERVIEW

# „Rolle von Obst & Gemüse nimmt an Bedeutung zu.“

Der Lebensmittelproduktions- und -vermarktungsbetrieb Frutura hat sich bedarfsgerechter Produktion von Obst und Gemüse verschrieben. Wir haben bei Geschäftsführerin Katrin Hohensinner unter anderem nachgefragt, worauf der Kunde beim Gemüsekauf achten sollte.

**DA** *Wie kann beim Anbau von Obst und Gemüse Umwelt und Klima geschont werden?*

**KATRIN HOHENSINNER** Mit der Eröffnung der Frutura Thermal-Gemüsewelt in Blumau 2016 hat ein neues Zeitalter der nachhaltigen Landwirtschaft in Österreich begonnen. Durch die Nutzung des Thermalwassers für das Beheizen der Gewächshäuser – und den Verzicht auf fossile Energieträger im Regelbetrieb – können rund 28.000 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr eingespart werden. Seit der letzten Ausbaustufe dieses Projekts können auf 26 Hektar Gewächshausfläche und Tunnel bis zu 9.000 Tonnen Tomaten-, Paprika- und Gurkensorten und Co. in höchster Qualität geerntet werden – zu allen Jahreszeiten und klimaschonend.

Der ganzjährige Anbau bei optimalen Bedingungen garantiert eine Versorgung der Menschen in Österreich mit frischem regionalem Gemüse auch im Winter. Das reduziert die Importe und erspart der Umwelt so bis zu eine Million Lkw-Kilometer pro Jahr.

**DA** *Worauf sollte man beim Kauf im Winter achten und warum ist Regionalität so wichtig?*

**HOHENSINNER** Beim Kauf von Obst und Gemüse sollte man vor allem auf die Frische und Reife der Ware achten. Ein frisches Produkt erkennt man optisch sehr gut. Bei der Tomate erkennt man die Reife an der ausgeprägten Färbung und das Grün – wenn vorhanden – darf weder ausgetrocknet noch welk sein.

Regionale Produkte beanspruchen einen geringeren Transportaufwand und garantieren, dass die Wertschöpfung innerhalb der Region erhalten bleibt und schlussendlich auch den regionalen



Katrin Hohensinner,  
Geschäftsführerin Frutura

Produzenten zugute kommt. Beim Kauf von Obst und Gemüse im Winter sollte man unabhängig von der Regionalität auch noch darauf achten, wie die Produkte produziert werden, beziehungsweise welcher Energieaufwand oder welche Ressourcenbelastung hier im Winter dahintersteht.

**DA** *Welche Trends sind beim Obst- und Gemüsekonsum zu beobachten?*

**HOHENSINNER** Die Rolle von Obst und Gemüse nimmt rasant an Bedeutung zu. So entwickelt sich das Gemüse von der Beilage zur Hauptspeise. Die Menschen haben mittlerweile erkannt, dass nicht ihr Arzt für ihre Gesundheit verantwortlich ist, sondern sie selbst. Wir selbst verzeichnen beinahe täglich eine Mengensteigerung. Das COVID-19-Virus wirkt hier zusätzlich als Brandbeschleuniger. Ein weiterer wahrnehmbarer Trend, welcher sicherlich durch Corona bestärkt wurde, ist, dass der Konsument vermehrt auf die Qualität und den Geschmack von Obst und Gemüse achtet. ■



**ICH<sup>+</sup>**

# HOL DIR DEN VITAMIN HIT PER MAUSKlick!

Frisch wie nie geliefert

CO<sub>2</sub> neutral zugestellt

Plastikfrei verpackt

An jeder Adresse in ganz Österreich

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

# Essen für die Zukunft

Unsere Ernährung hat Auswirkungen auf die Umwelt. Schon mit kleinen Veränderungen erzielen Sie einen großen Effekt und gestalten Ihre Ernährung nachhaltiger. Tun Sie sich mit diesen Rezepten selbst und der Umwelt etwas Gutes. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen!



## Avocado-Alternative: Dicke-Bohnen-Guacamole mit Koriander & Chili

**Zutaten für 4 Toasts**

**Dauer: 20 Minuten**

**Schwierigkeit: leicht**

360 g frische oder tiefgekühlte Dicke Bohnen (Gewicht ohne Schale), 1 Schuss natives Olivenöl extra, 6 frische Zweige Koriander (Blätter abgezupft, Stängel fein gehackt), abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette, 1/4 rote Zwiebel (fein gewürfelt), 4 Scheiben Toast, 1 Prise Chiliflocken, 1 Prise Sumach (optional), Salz

- 1 Die Dicken Bohnen in einem großen Topf mit kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren, dann abgießen und unter fließendem kaltem Wasser abspülen.
- 2 In der Küchenmaschine zusammen mit dem Olivenöl, den Korianderstängeln, der Hälfte der Korianderblätter und dem Limettensaft glatt pürieren. Nach Belieben mit Salz abschmecken.
- 3 Guacamole großzügig auf dem Toast verteilen und mit den übrigen Korianderblättern, roter Zwiebel, etwas Chili, und einer Prise Sumach garnieren. Ein wenig Olivenöl darüber träufeln.

**INFO** Wer braucht schon Avocados, wenn er Dicke Bohnen haben kann? Püriert werden sie cremig und herrlich grün, genauso wie Avocado, aber mit einem Bruchteil von deren CO<sub>2</sub>-Bilanz.

## Sommergemüse-Ceviche

**Zutaten für 4 Portionen (als Beilage, leichtes Mittagessen oder Vorspeise)**

**Dauer: 30 Minuten**

**Schwierigkeit: leicht**

50g violette Kartoffeln (in 1 cm große Würfel geschnitten), 4 EL gepuffertes Getreide (z. B. Amaranth, Quinoa, Reis), 60g Austernpilze (in dünne Scheiben geschnitten), 100g gelbe Kirschtomaten (geviertelt), getrocknete Aji-Amarillo-Chilis oder frische Chilischoten (fein gewürfelt), abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette, 3 frische Zweige Koriander (Blätter abgezupft, Stängel fein gehackt)

- 1 Die Kartoffelwürfel 10 Minuten in kochendem Wasser blanchieren, dann abgießen und zum Abkühlen beiseite stellen.
- 2 Alle Zutaten vermischen, einige gepufferte Getreidekörner und Korianderblätter zum Garnieren zurückbehalten. Sofort servieren oder noch 1 Stunde ziehen lassen.

**INFO** Zuchtpilze benötigen relativ wenig Ressourcen, um zu gedeihen. Sie wachsen in kleinen dunklen Räumen auf kompostierten und recycelten Materialien wie Kaffeesatz oder Sägespäne, die dann zu fruchtbarer Pflanzenerde upgecycelt werden. Es gibt sogar Anzuchtsets für zu Hause, die besonders mit Kindern viel Spaß machen.



© DUMONT/Jenny Zarins

## BUCHTIPP

### Das Nachhaltigkeits-Kochbuch

Nicht erst seit Fridays for Future nimmt das Bewusstsein um die Folgen unserer ganz persönlichen Entscheidungen größeren Raum ein als je zuvor. Obwohl die Bewältigung der Klimakrise einen umfassenden Systemwandel voraussetzt, können wir schon durch die Nahrungsmittel, die wir zu uns nehmen, und ihre Zubereitung Veränderungen bewirken. Dieses Buch ist ein Manifest gegen die gegenwärtige Lebensmittelverschwendung. Tom Hunt deckt unter Bezugnahme auf die neuesten Forschungsergebnisse und Richtlinien detailliert die Problematik auf und bietet gleichzeitig umsetzbare Lösungen an. In seinem »Root-to-Fruit-Konzept« geht es darum, mit Genuss und Kreativität vegetarisch, saisonal und lokal zu kochen, nachhaltigere Landwirtschaft zu fördern, die Artenvielfalt zu unterstützen und keinen Abfall zu produzieren.

**Essen für die Zukunft:  
pflanzlich, abfallfrei,  
klimaschonend**

2020, Tom Hunt/DUMONT  
Buchverlag, 37,10 Euro  
ISBN: 978-3-8321-9981-4  
Erhältlich bei Buchaktuell  
in 1090 Wien oder unter  
[www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)





TEXT VON  
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER  
Sportwissenschaftlerin

Die körperliche Leistungsfähigkeit ändert sich im Laufe des Lebens in charakteristischer Weise. Auf die geringe Leistungsfähigkeit des Kindes (6 bis 10 Jahre) folgt der kontinuierliche Anstieg während der Pubertät und im Jugendalter bis zur maximalen individuellen Leistungsfähigkeit im Hochleistungsalter (15 bis 30 Jahre). Danach kommt es zur kontinuierlichen Abnahme mit zunehmendem Alter.

### Kontinuierlicher Leistungsabbau

Allmählich werden Kalzium und andere Mineralstoffe in unseren Knochen weniger, und die Knochendichte nimmt ab. Sie verlieren an Festigkeit und Stabilität (Osteoporose). Das Risiko, Knochenbrüche und andere Verletzungen zu erleiden, steigt. Zusätzlich verringert sich der aktive Muskelquerschnitt, und unsere Muskeln können dadurch weniger Elektrolyte und Wasser einlagern; unsere Muskelmasse und Kraft nehmen ab. Die Geschmeidigkeit von Gelenken und Bändern vermindert sich ebenso und beeinträchtigt die Beweglichkeit; und auch unser Herz-Lungen-System durchläuft Veränderungen. Die

*Auch wenn die Leistungsfähigkeit ab 30 langsam abnimmt, so bringt das Älterwerden auch gewisse Vorteile mit sich. Forschungen zeigen, dass ältere Sportler die Jüngeren im Bereich der Ausdauer übertrumpfen können.*



# Forever young!

## Leistungsfähig auch mit 50+



Es ist offensichtlich, dass ein Körper mit 70 Jahren nicht dasselbe leisten kann wie mit 20. Mit dem Alter verändern sich Körper und Leistungsfähigkeit. Mit Disziplin, Willen und dem nötigen Know-how wirken Sie der Beeinträchtigung jedoch bis ins hohe Alter erfolgreich entgegen.

### KONTAKT

#### Haben Sie Fragen?

Mag. Jeannette Edelmüller ist studierte Sportwissenschaftlerin, staatlich geprüfte Heilmasseuseurin, 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](mailto:info@bio-training.at)  
[www.bio-training.at](http://www.bio-training.at)

Lunge verliert an Elastizität, während der Herzmuskel kleiner wird. Sauerstoffaufnahme und Sauerstofftransport zu Muskeln und Organen verschlechtern sich. Diese Veränderungen haben direkten Einfluss auf unsere Ausdauer und führen dazu, dass wir länger brauchen, um zu regenerieren. Auch Verletzungen können schwerer ausfallen und heilen langwieriger.

#### Ausdauer blüht im Alter auf

Auch wenn die Leistungsfähigkeit ab 30 langsam abnimmt, so bringt das Alter auch gewisse Vorteile mit sich. Forschungen zeigen, dass ältere Sportler die Jüngeren im Bereich der Ausdauer übertrumpfen →

➔ können. Grund dafür sind die langsam zuckenden roten Muskelfasern (Typ I). Sie verändern sich mit dem Alter weniger als die schnell zuckenden weißen Fasern (Typ II). Manche Muskeln bestehen überwiegend aus langsam zuckenden Fasern (z.B. Schollenmuskel in der Wade), die sehr widerstandsfähig gegen Ermüdung sind und über einen langen Zeitraum Kraft aufbauen können. Diese Fasern kommen hauptsächlich bei Ausdauersport zum Einsatz. Da Typ-II-Fasern für explosive Bewegungen eingesetzt werden, ermüden sie sehr schnell. Auch Herz und Lunge können wir im Alter relativ gut trainieren.

### Biologisches Alter hinausögern

Besonders ab dem fünften Lebensjahrzehnt kann der Alterungsprozess durch adäquate Reize, die den Organismus zu Leistung und Anpassung zwingen, beeinflusst werden. Ersichtlich wird dieser Trainingsreiz beim Vergleich von Sport treibenden älteren Menschen mit körperlich inaktiven, jüngeren Personen. Hier zeigt sich eindrucksvoll, dass der Organismus, und ganz besonders das Herz-Kreislauf-System, weitgehend das Produkt seiner Anforderungen bleibt. Ein individuelles Präventivprogramm mit Schwerpunkt auf Herz-Kreislauf-Training, zirkelartigem Gymnastikprogramm und Beweglichkeitsübungen beeinflussen definitiv die Faktoren des biologischen Alterns, die zu einer erhöhten Mortalität, Morbidität und Gebrechlichkeit in dieser Lebensphase führen können. ■



Mehr zum Thema finden  
Sie auch unter

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

### GEWUSST WIE

## So bleiben Sie im Alter fit

- Regelmäßig durchgeführte dosierte Ausdauerbelastungen führen zu einer signifikanten Verbesserung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.
- Zweimaliges Training pro Woche von 45 bis 60 Minuten Dauer ist anzustreben.
- Beim Training mit älteren Menschen sollte neben dem Schwerpunkt Ausdauerbelastung (ca. 70 Prozent) zusätzlich auf die Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und der Koordination geachtet werden (ca. 20 Prozent) sowie auf eine Steigerung der Muskelkraft (ca. 10 Prozent) bzw. eine Verringerung der altersabhängigen Abnahme der Muskelkraft zum Abbau von muskulären Dysbalancen.
- Sportarten mit ausgeprägten Schnelligkeitsbelastungen sind für den älteren Menschen ungeeignet. Taktische Sportarten, wie Bogenschießen, Golf und Segeln eignen sich besser. Aber auch Tanzen ist ideal, da sowohl Koordinations- als auch Ausdauertraining kombiniert werden können.
- Übungen im Rahmen des Krafttrainings, die die Gefahr der Pressatmung in sich bergen, sollten unterbleiben.
- Vor Wiederaufnahme der sportlichen Aktivität nach längerer Pause ist eine sportärztliche Untersuchung erforderlich.
- Ältere Sportler sollen gemäß ihrer Leistungsfähigkeit in verschiedene Belastungsgruppen eingeteilt werden, um Überforderungen und ebenso Unterforderungen zu vermeiden.

Tanzen ist ideal für ältere Menschen, da sowohl Koordinations- als auch Ausdauertraining kombiniert werden können.



# „Mein Zuhause“

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

**F**ragen wie diese hat die österreichische Notariatskammer in einer repräsentativen Umfrage erhoben.<sup>1</sup>

51,2 Prozent der Österreicher leben derzeit in einem Haus, 44 Prozent in einer Wohnung, drei Prozent in einer Wohngemeinschaft und der Rest in sonstigen Unterkünften wie z. B. im Studentenheim. Egal ob Eigentum oder Miete, das Zuhause steht mehrheitlich für Geborgenheit (63,8 Prozent). Daran hat die Corona-Pandemie mit Homeoffice und Ausgangsbeschränkungen nichts geändert.

## Eigenheim und Altersvorsorge

Die Schaffung eines Eigenheims liegt unverändert auf Platz eins der Motive, warum eine Immobilie erworben wird. Die Befragten schätzen Immobilien aktuell zunehmend auch als Altersvorsorge.

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

<sup>1</sup> Immobilienstudie 2020: befragt wurden online 2.100 Personen in Österreich zwischen 25 und 65 Jahren, durchgeführt von Marketagent.



## DAS DIGITALE NOTARIAT

# Den Gang zum Notar von daheim aus online erledigen

**Um eine Verbreitung des Coronavirus womöglich zu verhindern und dennoch die Versorgung der Bürger mit Rechtsdienstleistungen zu gewährleisten, wurden die digitalen Möglichkeiten im Notariat erweitert. Vorerst mit einer Befristung und nun als dauerhafte Alternative zum persönlichen Besuch.**



Notarielle Amtshandlungen können – bei Einhaltung gewisser gesetzlich festgelegter Anforderungen – auch „online“ erfolgen. Konkret handelt es sich dabei um notarielle Protokolle, wie sie z.B. bei Gesellschafterversammlungen erstellt werden.

Auch Notariatsakte, die zur Aufnahme von Rechtserklärungen und Rechtsgeschäften dienen, können digital erstellt werden. Ebenso kann die Beglaubigung von Unterschriften online erfolgen. Immobilientransaktionen können nunmehr vollständig digital abgewickelt werden. Ausgenommen vom digitalen Notariat sind nur Testamente und sonstige letztwillige Verfügungen. Sie können weiterhin nicht elektronisch errichtet werden.

Dr. Michael Umfahrer, Notar in Wien und Präsident der Österreichischen Notariatskammer, betont: „Digital wie analog stehen Beratung und Beistand der Menschen im Zentrum notarieller Betreuung“. Ziel ist es, dauerhafte rechtliche Lösungen umzusetzen, die möglichst alle Interessen berücksichtigen, und damit letztlich Rechtssicherheit herzustellen. ■

**Ein erstes Beratungsgespräch beim Notar/bei der Notarin ist – persönlich oder digital – kostenlos: [www.notar.at](http://www.notar.at)  
Eine Information der ÖGIZIN GmbH**

## SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE &amp; CO.

Wissenswertes  
rund um Ihren  
kleinen Liebling

## Das Cushing-Syndrom

**Das Cushing-Syndrom ist beim Hund die häufigste hormonelle Störung. Der Leidensdruck ist beträchtlich – eine Behandlung unbedingt notwendig.**

VON DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO

## ... UND DIE KATZE?

Die Nebennieren der Katze scheinen solider konstruiert zu sein als die des Hundes. Nebennierenstörungen treten bei ihnen viel seltener auf. Ein Cushing-Syndrom bei der Katze geht meist mit dem Feline Fragile Skin Syndrome einher. Die Haut wird so dünn und fragil, dass durch etwas festeres Zupacken Risswunden entstehen können. Auch bei Diabetes mellitus sollte daran gedacht werden, dass sich dahinter womöglich Cushing verbergen kann.



## Nebennieren-Hormone auf Abwegen

Das Cushing-Syndrom kann bei allen Hunderassen vorkommen, tritt aber häufiger bei kleinwüchsigen Rassen und älteren Tieren (ca. 8 bis 10 Jahre) auf. Weibliche Tiere sind vermehrt betroffen.

Die typischen Anzeichen sind recht auffällig und schwer zu übersehen, dafür ist die Krankheitsursache oft nicht so einfach festzumachen. Während bei Morbus Addison die Nebennieren zu wenig Hormone produzieren, sind es beim Cushing-Syndrom zu viel. Das liegt in über 80 Prozent der Fälle nicht an den Nebennieren selbst: In der Mehrzahl der Cushing-Fälle ist ein meist gutartiger Tumor im Gehirn (Hypophyse=Hormondrüse) schuld.

Hunde mit hypophysärem Cushing-Syndrom werden fast ausnahmslos rein medikamentös behandelt – ein Leben lang. Ein Fünftel der Cushing-Patienten mit einem Tumor der Nebenniere(n) hat dagegen durchaus eine Chance, durch eine Operation geheilt zu werden.

## WARNZEICHEN

## Auf welche Symptome muss geachtet werden?

- Lustlosigkeit
- verminderte Leistungsfähigkeit mit Kurzatmigkeit und Hecheln
- vermehrte Wasseraufnahme und -ausscheidung (Polydipsie/Polyurie)
- massive Fresslust (Polyphagie)
- Figurveränderungen mit Muskelabbau an den Gliedmaßen und fettem Körper mit Hängebauch
- auffällige Haut- und Fellveränderungen mit Haarlosigkeit am Körperstamm
- Pergamenthaut mit deutlich durchscheinenden Venen und lokalen Kalkeinlagerungen
- Bei zu langem Zuwarten können sich lebensbedrohliche Komplikationen ergeben: Bluthochdruck führt zu Blutungen in den Augen, Nieren- und letztendlich zum Herzversagen.





„DA – Deine Apotheke“ verlost  
**2 Nächte\***  
für 2 Personen  
im DZ inkl.  
Halbpension

## REISEGEWINNSPIEL

# Hotel Steiner: das Hotel an der Piste

**In einem der Top-Skiorte Europas wartet im Hotel Steiner ein ganz besonderes Haus auf Genießer, zeitlos elegant und behaglich, großzügig mit viel Platz für alle und dazu direkt an den Pisten.**

Schon der Standort ist einzigartig: Obertauern, mitten in der Bergwelt des Salzburger Landes, liegt auf 1.752 Metern Seehöhe. Das bedeutet Schneesicherheit, erstklassige Abfahrten und eine lange Wintersportsaison. Mehr als 100 Pistenkilometer aller Schwierigkeitsgrade sind eine lustvolle Herausforderung für sportliche Schneefans. Ohne Schibus oder Auto – vom Hotel Steiner startet man mit zwei Brettern direkt vor der Hoteltüre.

Wo andere Design-Moden nachjagen, geht es im Vier-Sterne-Superior-Haus von Thomas und Andrea Steiner mit ihren Kindern Maximilian und Jakob ums Wohlfühlen. Die



Zutaten: hochwertige Stoffe, warmes Holz, moderne Technik und eine Küche, die zu den besten der Region zählt. Und weil die Welt den Genießern gehört, werden vom Frühstück- und Mittagsbuffet bis zum Fünf-Gang-Dinner für Gourmets frische Schmankerl kredenzt, mit

kleinen Specials für Faulenzer, Kinder und Allergiker. Auch zur Mittagszeit heißt es Einkerschwing im Hotel, da ein hochwertiger Lunch inmitten des großzügigen Restaurants kredenzt wird. Dieses Rundum-Verwöhnprogramm heißt hier GENUSSvollpension. Das Hotel Steiner ist ein Familienhotel – und Familienzeit ist Luxuszeit. Auch bei Tisch ist spielen erwünscht! Kinder vergessen bei gemeinsamen Brett- und Kartenspielen ganz schnell auf Smartphone und Tablet. Neben den neuen Spielangeboten im Restaurant wird in dieser Saison auch das Thema Plastik ganz besonders hinterfragt. Die Strohhalme in der Bar und das Cellophan, welches die Geschenktasse umhüllte, fallen dem Anti-Plastik-Kurs zum Opfer.

Purer Luxus auch im Schiraum: Hier wartet ein persönlicher Schisafe mit Jacken- und Schischuh-Wärmer auf komfortbewusste Wintersportler. Und nach der Piste und dem Schnee-Vergnügen macht behagliche Wärme doppelt Spaß, im rund 1.000 m<sup>2</sup> großen Wellnessbereich des Hauses, dem BERGspa. Vom Pool aus lässt sich ein traumhafter Blick auf das eindrucksvolle Tauernpanorama der Salzburger Bergwelt genießen. Erwachsene relaxen im Whirlpool oder im Dampfbad und tanken Energie in den Saunen sowie dem Tepidarium. Perfekt für Eltern und ihren Nachwuchs ist die neue Familiensauna. Damit alle ihre Ruhe genießen können, ist der Wellnessbereich in eine FamilyZone und eine AdultZone geteilt. ■

**Hotel Steiner\*\*\*\*S Obertauern**  
Römerstraße 45, 5562 Obertauern  
Tel: +43 (0)6456 / 7306  
[info@hotel-steiner.at](mailto:info@hotel-steiner.at)  
[www.hotel-steiner.at](http://www.hotel-steiner.at)

### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Steiner“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 28. Februar 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 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.



Sie haben es geschafft! ;)

## GEWINNSPIEL

### Gott ist nicht schüchtern!

**Was mit friedlichen Protesten beginnt, entwickelt sich bald zu einem der verheerendsten Kriege der Gegenwart: Dem syrischen Bürgerkrieg.**

Amal, eine junge Schauspielerin, die mit ihrem Freund an Demonstrationen in Damaskus teilgenommen hat, findet ihren Namen auf den Listen des staatlichen Geheimdienstes wieder. Sie muss das Land verlassen. Hammoudi, ein Chirurg, muss in den Untergrund gehen, um eine illegale Ambulanz aufzubauen. Unter gefährlichsten Bedingungen versucht er, eine Notversorgung für die Bevölkerung aufrecht zu erhalten. Einige Jahre später treffen Amal und Hammoudi in Berlin erneut aufeinander. Die Dramatisierung von Olga Grjasnowas Roman „Gott ist nicht schüchtern!“ zeigt die Navigation zweier Protagonist\*innen durch Zonen von Schutz und Zerstörung, Identität und Intimität, Grausamkeit und Geborgenheit.

„DA – Deine Apotheke“ verlost 1 x 2 Karten für die Vorstellung am 27. Februar 2021, um 19.30 Uhr, im WERK X, Petersplatz 1, 1010 Wien [www.werk-x.at](http://www.werk-x.at)



Mitmachen und  
**1 x 2**  
**Tickets\***  
gewinnen!

#### \* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Werk X“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 20. Februar 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.

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

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

#### Auflösung

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

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



**Gesundheit und Wohlbefinden für die ganze Familie –  
mit MEDIZIN populär informierter durch's Leben.**

**Sichern Sie sich Österreichs führendes Gesundheitsmagazin  
im Jahresabo (11 Ausgaben) um nur € 24,-\***

Bei Fragen zum Abo erreichen Sie uns unter +43 1 512 44 86 oder  
senden Sie Ihre Bestellung per E-Mail an [abo@medizinpopulaer.at](mailto:abo@medizinpopulaer.at)  
mit dem Kennwort „Deine Apotheke“.

Infos zu unseren aktuellen Themen finden  
Sie auf [medizinpopulaer.at](http://medizinpopulaer.at)

**JAHRESABO**

nur  
**€ 24,-**

\* inkl. USt. und  
Versand im Inland