

# Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

03 2021

MÄRZ • GRATIS

PLUS

G'schmackige  
Rezepte, tolle  
Rätsel, Rabatte  
und Gewinne

COVERSTORY

**Hier blüht uns was:  
Die besten Tipps  
gegen Allergien**

NATURHEILKUNDE

**Unsichtbares Übel:  
Pflanzliche Hilfe  
bei Kopfschmerzen**

GESUNDHEIT

**Baby, don't cry!  
Dreimonatskoliken  
sanft behandeln**



# Volksmusik & Schlager Natur & Gesundheit Melodie TV hat's rund um die Uhr!



## DATEN FÜR DIE MANUELLE PROGRAMMSUCHE

Satellit: ASTRA 1KR 19,2° Ost  
Transponder: 1005  
Frequenz: 11.273 GHz  
Polarisation: Horizontal  
Symbolrate: 22.000  
DVB-S2



Magenta® A1



SOWIE IN VIELEN  
WEITEREN KABELNETZEN

## DER BELIEBTE TV-SENDER

Kostenfrei und ohne Werbeunterbrechung via Satellit und Kabel-TV



### PRODUKT-TIPP

**Unser Darm ist das größte innere  
Organ des Menschen und ist  
einer der wichtigsten Schlüssel  
für unsere Gesundheit**

*Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie gesunde Lebensweise dienen. Die täglich empfohlene Verzehrsmenge nicht überschreiten!*

## WOHLSAN DARMGESUNDHEIT PLUS

Wohlsan Darmgesundheit plus ist eine speziell ausgerichtete Nährstoffkombination. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.

**Inhalt: 90 Kapseln**  
**Verzehrempfehlung:**

2 Kapseln 1/2 Stunde vor dem Frühstück mit Wasser einnehmen.

**nur € 29,95**  
Best. Nr.: 9000090

**KOSTENFREIE BESTELLSHOTLINE ☎ 00800 11 800 800**

**ODER BESTELLEN SIE ONLINE [www.melodie-express.tv](http://www.melodie-express.tv)**



## EDITORIAL

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Im März jährt sich der allererste Lockdown Österreichs. Wenn ich an die vergangenen zwölf Monate denke, wird mir unweigerlich bewusst, wie die Coronavirus-Pandemie den Alltag verändert hat. So wurde zum Beispiel der Spaziergang an der frischen Luft für viele zu einer regelmäßigen Unternehmung. Wer glaubt, dass Spazierengehen langweilig (geworden) ist, dem möchte ich den Beitrag zum Thema „Waldbaden“ auf den Seiten 56 und 57 ans Herz legen. Mag. pharm. Barbara Našel erklärt darin, wie und warum sich der regelmäßige Aufenthalt im Wald nachhaltig positiv auf unsere Gesundheit auswirken kann. Inklusive Tipps, wie man sich den Wald quasi mit nach Hause nehmen kann, um länger von der tollen Wirkung des Waldes zu profitieren.

Für mich persönlich zählt vor allem der Entspannungseffekt nach einem Ausflug in die Natur. Wie Sie in diesen besonderen Zeiten sonst noch zur Ruhe und Ausgeglichenheit finden können, lesen Sie im März auf [www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at). Und wer schon mit den Vorbereitungen für die Bikinifigur 2021 starten möchte, findet auf unserem Onlineportal die besten Tipps, wie es trotz kalter Temperaturen mit dem Sporteln klappt.

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

© APOVERLAG, www.fotografiefogler.at, Hersteller

LANA GRICENKO, BAKK.PHIL.  
DA-Redakteurin

IHR MÄRZ

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

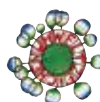


Viele weitere Gewinnspiele  
finden Sie auch unter  
[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

## IMPRESSUM

**Medieninhaber** Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88 – 542, [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at). • **Geschäftsführer** Mag. Heinz Wlzek. • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, Tel. 01/402 35 88 – 26. • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), Tel. 01/402 35 88 – 38, Mag. pharm. Angelika Chlud (ac), Tel. 01/402 35 88 – 67, Lana Grichenko, 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.



# Deine Apotheke 03 2021

## RUBRIKEN ZUM SAMMELN

### Laborwerte Seite 38



CAMILLA BURSTEIN, MA  
DA-Redakteurin

### Heilpflanzen Seite 50



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER  
Apotheker aus Wien

### Hund, Katze & Co. Seite 64



DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO  
Tierärztin



## Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

### 8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

GELENKVERSCHLEISS & CO.

### 14 Unsere Stoßdämpfer auf Abwegen ...

So unterstützen Sie Ihre Bandscheiben  
und machen steife Gelenke wieder flott

### 19 Ihr Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins für den März

ÜBEREIFRIGES IMMUNSYSTEM

### 20 Hier blüht uns was

Die besten Tipps gegen Allergien

### 25 Arzneiformen

Augentropfen: Das geht ins Auge

### 26 Das e-Rezept

Schritt für Schritt erklärt



20

#### IMPFEN

### 28 **Ein Stich für Ihre Gesundheit**

Die wichtigsten Empfehlungen  
für die Schutzimpfungen Ihrer Kinder

### 32 **(K)ein Tabu**

Sorgen in der Pandemie

#### BLÄHUNGEN

### 36 **Dreimonatskoliken**

Wenn Babys ständig schreien ...

### 39 **Erste Hilfe**

Rettung aus der Gefahrenzone

#### HARTNÄCKIGE PILZSPOREN

### 40 **Nicht nur ein kosmetisches Problem**

Machen Sie dem Fußpilz Beine

## Deine Naturheilkunde

#### GEWITTER IM KOPF

### 44 **Unsichtbares Übel**

Heilkräuter bei Kopfschmerzen und Migräne

#### GALLENBESCHWERDEN

### 48 **Vom Griesß zum Stein**

Die besten Tipps gegen  
krampfartige Schmerzen im Oberbauch

# 48



## Dein Lifestyle

#### GRAUES HAAR

### 52 **So tragen Sie Ihr Silber mit Stolz**

Mit guter Haarpflege die Schwachstellen  
des Haares ausgleichen

### 56 **Waldbaden**

Erleben Sie die Heilkräfte der Natur

#### FIT OHNE GERÄTE

### 58 **Effektiv trainieren mit Eigengewicht**

Das modernste Fitnessgerät: unser Körper!

#### REZEPTE

### 62 **Schützen Sie Ihre „Entgiftungszentrale“**

Essen Sie sich gesund

### 65 **Reisegewinnspiel**

Vitalpina® – Hotel Lärchenhof

### 66 **Rätsel & Quiz**

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen



Viele spannende Beiträge zum  
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

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

# Allergien – tagtäglich eine Herausforderung!

**A**llergien sind grundsätzlich im Vormarsch – und oft können sich Betroffene gar nicht erklären, wieso sie plötzlich an einer Allergie leiden.

## Zell Allergie bei akutem Heuschnupfen

Zell Allergie Komplex wird erfolgreich zur Behandlung eines aktuell auftretenden Heuschnupfens eingesetzt. Fließschnupfen und damit einhergehendes vermehrtes Niesen werden rasch gelindert. Besonders unangenehm wirkt sich eine oftmals auftretende Reizung der Augenbindehaut auf das persönliche Wohlbefinden aus, welche ebenfalls durch die enthaltenen Schüßler Salze in seiner Intensität rasch abklingt.

Weitere Allergiesymptome sind Juckreiz und eventuell auftretender Nesselausschlag; Symptome, die sich bei allen Allergien zeigen können.

Schüßler Salze wirken bei akuten Problemen oft schnell! Um eine dauerhafte Verbesserung des Problems zu erreichen, ist jedoch eine längerfristige Anwendung unumgänglich.

## Allergien sind ein grundsätzliches Problem

Einer allergischen Disposition liegt immer eine Belastung mit Schadstoffen aller Art zugrunde. Diese erwirbt man sich in der Regel nicht in kurzer Zeit, sondern baut sie in Jahren auf.

**Im Frühjahr beschäftigt die meisten Betroffenen die Heuschnupfenallergie ganz besonders. Der Alltag ist in dieser Zeit durch die vielen Pollen in der Luft schwer belastet.**

## Schadstoffe belasten unsere Gesundheit

Der Organismus wird – vergleichbar mit einem anfänglich leeren Glas – im Laufe der Lebensjahre mit Belastungen aus Umwelt, Ernährung und psychischen Belastungen mehr und mehr gefüllt. Je nach Lebensweise wird früher oder später die Belastung insgesamt zu groß.

Eines Tages kommt es durch eine neuerliche Umweltbelastung oder

Verletzung usw. „zum Überlaufen“. Die Toleranzgrenze, die der Organismus noch ausgleichen konnte, wurde überschritten. Vergleichbar mit dem „berühmten Tropfen, der das Glas zum Überlaufen bringt“, wird eine Panikreaktion ausgelöst, die Allergie ist da!

Das Problem dabei ist: Niemand sieht den Zusammenhang mit den Belastungen der vergangenen Jahre!

## IMPFBEGLEITUNG MIT SCHÜSSLER

**Die Diskussion, ob man impfen geht oder lieber doch nicht, ist seit einiger Zeit in vollem Gange; und jeder muss das für sich entscheiden. Jedenfalls nimmt die Anzahl der Impfwilligen stetig zu – und damit die Akzeptanz, an der Impfung teilzunehmen.**

Die richtigen Schüßler Salze, ein paar Tage vor der geplanten Impfung bis 2 Wochen nach der Impfung eingenommen, können diese Impfreaktionen abfangen oder lindern.

Stoffwechsel und Abwehrkräfte werden aktiviert, mögliche Impfreaktionen wie Kopfschmerzen oder erhöhte Temperatur dadurch reguliert, die Müdigkeit reduziert sich. Der Aufbau der spezifischen Abwehr wird unterstützt, allergischen Reaktionen vorgebeugt und Schadstoffe abgebaut. Welche Nummern Sie benötigen, erfahren Sie bei der fachkundigen Beratung in Ihrer Apotheke.

Für die äußerliche Anwendung an der Einstichstelle empfiehlt sich die Mineralstoff-Creme Sting Away.





**„Wenn die Neigung zu Heuschnupfen oder einer anderen Allergie abgebaut werden soll, dann ist es wichtig, die eigene Schadstoffbelastung Schritt für Schritt abzubauen.“**

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger  
Apothekerin im Pinzgau

Der Körper kann Belastungen für einen gewissen Zeitraum und bis zu einem gewissen Pegel kompensieren. Man bezeichnet diesen Vorgang auch „biologische Toleranz“. Wird ein gewisser Schwellenwert überschritten, kommt es zur gesundheitlichen Störung.

Vor allem passiert das, wenn das Gleichgewicht von Aufnahme und Ausscheidung nicht mehr aufrechterhalten werden kann und das System erschöpft ist.

Wenn die Neigung zu Heuschnupfen oder einer anderen Allergie abgebaut werden soll, dann ist es wichtig, die eigene Schadstoffbelastung Schritt für Schritt abzubauen. Das braucht Zeit und dauerhafte Betreuung, z. B. durch die regelmäßige Einnahme

von Zell Allergie Komplex und zusätzlich eine alljährliche Detox-Kur. Zell Allergie Komplex ermöglicht eine Absenkung der allergischen Disposition, regt den Stoffwechsel an und baut den Schadstoffpegel langsam ab.

### **Langfristige Einnahme ist empfehlenswert!**

Grundsätzlich wird bei einer natürlichen Heilweise, wie es die Schüßler Salze sind, eine Herabsetzung der Allergiebereitschaft nur erfolgen, wenn eine längerfristige oder wiederholte Einnahme durchgeführt wird.

Im Übrigen ist die Einnahme von Schüßler Komplettmitteln mit jeder medizinischen Therapie kombinierbar. —

 **Qualitätsprodukt  
aus Österreich**

# **ZELL ALLERGIE**

## **Jetzt schon beginnen!**



**Adler Pharma**  
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



**BEI  
HEUSCHNUPFEN  
UND  
AKUTEN ALLERGIE-  
SYMPTOMEN**

Adler Pharma

IHR MÄRZ

IM FOKUS

## Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



COVID-19

### Impfbereitschaft steigt

Der Pharmakonzern AstraZeneca ging im weltweiten Rennen um einen Impfstoff gegen COVID-19 als Nummer 3 ins Ziel; er ist nun für Menschen zwischen 18 und 65 Jahren zugelassen. Doch wie sieht es mit der Impfbereitschaft der Bevölkerung aus? Fest entschlossen zur Coronaimpfung zeigen sich 39 %, eher entschlossen 22 % der Befragten in der aktuellen Gallup-Umfrage. Rund ein Drittel schließt die Impfung grundsätzlich oder eher aus. Anfang Dezember stimmte knapp die Hälfte der Bevölkerung (49 %) einer Coronaimpfung zu, sollte sich der Impfstoff als sicher und wirksam erweisen. Am höchsten ist die Impfbereitschaft bei Menschen über 50 Jahren und Personen mit einer hohen formalen Bildung. Überzeugungsarbeit muss vor allem bei den 31- bis 50-jährigen geleistet werden: In dieser Altersgruppe hat sich der Anteil der Skeptiker im Vergleich zum Dezember kaum verringert.

HOMEOFFICE

## Maus-Arm und Laptop-Nacken

In der Jogginghose im Homeoffice arbeiten ist mittlerweile für viele Alltag. Doch das Arbeiten von Sofa oder Esstisch aus sorgt für neue orthopädische Leiden, wie zum Beispiel dem Laptop-Nacken und dem Maus-Arm.

### Wie eine Schildkröte ...

Meist beginnt es damit, dass der Firmenlaptop in puncto Höhe viel zu niedrig ist. Dies kann noch mit einem Laptopständer korrigiert werden. Nicht aber der zu klein dimensionierte Bildschirm. Um besser sehen zu können, wird der Kopf wie bei einer Schildkröte nach vorne gestreckt – die Folge ist der so genannte Laptopnacken, eine schmerzende Verspannung im Nackenbereich. Wenn man parallel dazu auch noch zu hoch beziehungsweise zu niedrig vor dem Bildschirm sitzt, gesellt sich auch noch eine Verspannung im gesamten Schulterbereich dazu. Um die Muskulatur zu lockern, sind kurze, aktive Pausen sinnvoll. Einfach mal aufstehen, Müll raustragen oder Dehnübungen machen: Richten Sie den Blick nach oben, um eine



Ausgleichsbewegung herbeizuführen. Nacken zur Seite legen und mit der Hand leicht ziehen. Schultern nach oben und dann nach unten ziehen.

#### Handy weglegen – Daumen schonen

Facebook, WhatsApp & Co. verleiten zum schnellen Griff zum Smartphone und zur Beantwortung der Nachrichten – oft mit dem Daumen, was zu einer unnatürlichen Dreh- und Spreizbewegung des Daumens und in Folge zu Schmerzen im Handgelenk führt. Dieses neue orthopädische Krankheitsbild heißt Handy-Daumen. Auch eine Sehnenscheidenentzündung kann die Folge sein. Bei den ersten Anzeichen eines schmerzenden Daumens entweder beidseitig tippen oder noch besser: Das Smartphone mal zur Seite legen, die Finger abspreizen und eine „Merkel-Raute“ formen: Sie entspannt den gepeinigten Daumen.

#### Maus- statt Tennisarm

Der Mausarm zeigt sich durch Entzündung der Sehnenplatten im Ellenbogengelenk, das bei der

*Natürlich ist stundenlanges Sitzen vor einem Tisch, der als Ess- und nicht als Schreibtisch gebaut wurde, für den Körper nicht ideal. Genauso die Arbeit vom Sofa aus.*

Bedienung der Maus unnatürlich verdreht wird: statt zum vertikalen Greifen zum horizontalen Klicken. Erste Symptome des Mausarms, Repetitiv Strain Injury Syndrome genannt, sind Kribbeln und Schmerzen im Handgelenk. Abhilfe schaffen eine ergonomisch geformte Maus und folgende Übung: Faust bilden, bei der der Daumen außen über den anderen Fingern liegt, 10 Sekunden lang halten, dann die Finger ausstrecken und weitere 10 Sekunden in dieser Position bleiben. Das Ganze 5-mal wiederholen.

cb

Zeigen Sie dem **Schmerz**, wer **stärker** ist.

**ratioDolor** Diclofenac Schmerzgel 2 % Gel

- Doppelte Wirkstoffkonzentration\*
- Effektiv gegen Muskel- und Gelenkschmerzen
- Angenehm kühlend nach dem Auftragen

\* Doppelt konzentriert im Vergleich zu niedriger dosierten Diclofenac-Gelen (in mg pro Gramm)



**ratioDolor**

Gute Preise. Gute Besserung.

## KOLUMNE



## Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

### „Die vier Temperamente – Welcher Typ sind Sie?“

In der TEM gibt es vier Basis-Temperamente, die einem in die Wiege gelegt werden. Wir sprechen hier auch vom Konstitutionstyp. Die vier Prägungen sind: Sanguiniker, Phlegmatiker, Choleriker und Melancholiker. In gewissen Situationen bricht die Konstitution durch, wobei es auch Mischformen gibt – was uns wiederum zeigt, dass nicht jeder Mensch gleich ist und spezielle Ausprägungen dominieren. Diesen Wesenszügen sind Körpersymptome, -säfte, Organe und Farben zugeordnet. Sie unterscheiden sich in ihrer Vorliebe für Wärme, Kälte, Feuchtigkeit und Trockenheit – was wiederum für diverse TEM-Behandlungsmethoden sehr wichtig ist. Während der Melancholiker ein Einzelgänger ist, der es gerne kalt und trocken mag, bevorzugt der extrovertierte Sanguiniker es warm und feucht. Der „kühle“ Phlegmatiker wirkt oftmals distanziert. Der „feurige“ Choleriker ist ständig aktiv. Wichtig ist, das Temperament anzunehmen, zu unterstützen und richtig zu behandeln. In weiteren Kolumnen werde ich Ihnen die vier Temperament-Typen näher beleuchten. Detailinfos finden Sie in dem Buch „Traditionelle Europäische Medizin – Altes Heilwissen zeitgemäß anwenden“ von Dr. Steinmetz & Dr. Webersberger, Kneipp Verlag. Wärmstens zu empfehlen!

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

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



#### DIABETES-ECK

### Versorgung in der Pandemie

Die Corona-Pandemie hat auch Auswirkungen auf die Versorgung chronisch kranker Menschen. Aus Angst vor Ansteckung vermeiden einige Patienten den Gang in die Arztpraxis. Eine Studie untersuchte jetzt die medikamentöse Versorgung von Patienten mit Typ-2-Diabetes während der Pandemie. Dabei wurden Patienten untersucht, die zwischen Jänner und Juli 2019 (79.268 Patienten) und Jänner und Juli 2020 (85.046 Patienten) mindestens eine Beratung bekamen. Die Wissenschaftler werteten aus, ob bei den Patienten Therapieänderungen durchgeführt wurden, – also, ob sie neue blutzuckersenkende Medikamente verschrieben bekommen hatten. Dabei berücksichtigten sie sowohl einen Therapiewechsel als auch eine Zusatztherapie. Sie berechneten die Anzahl der Patienten mit mindestens einer Medikationsänderung. Im Zeitraum 15. März bis 31. Juli 2020 gab es weniger Patienten mit einer Medikationsänderung als im gleichen Zeitraum ein Jahr zuvor. Die Neuverordnungen von so genannten DDP-4-Inhibitoren (-15 %), SGLT2-Inhibitoren (-3 %), GLP-1-Rezeptoragonisten (0 %), anderer oraler blutzuckersenkender Medikamente (-6 %) und Insulin (-21 %) nahmen ab. In weiteren Untersuchungen muss eruiert werden, welche weiteren Einflüsse die Pandemie auf die Versorgung von Patienten mit Typ-2-Diabetes hat.



**IMPFFEN SCHÜTZT!**

# Corona erhöht Zeckengefahr

Erreichen die Temperaturen an zwei bis drei aufeinanderfolgenden Tagen etwa 10°C, kommen die Zecken aus ihren Überwinterungsverstecken – meist ist dies im März der Fall. Neuesten Untersuchungen zufolge treten FSME-Fälle jedes Jahr um etwa 0,8 Tage früher auf. Die Zeckengefahr ist nicht zu unterschätzen: 219 Fälle im Jahr 2020 bedeuten den höchsten Wert seit mehr als 30 Jahren in Österreich.

## Der Zeck muss weg ...

Das ist auch dem Umstand geschuldet, dass aufgrund der Corona-Maßnahmen die Menschen ihre Freizeit vermehrt im Freien verbracht haben. Achten Sie daher nach jedem Spaziergang auf möglichen Zeckenbefall. Entfernen Sie den Zeck umgehend, am besten mit einer Zeckenzange, Pinzette, Schlinge oder einer Zeckenkarte. Greifen Sie mit der Zange, Pinzette oder Schlinge den Zeck knapp über der Haut und ziehen Sie ihn senkrecht heraus.

## Bleibende Schäden verhindern

Die FSME-Impfung schützt vor der so genannten Frühsommer-Meningoenzephalitis, einer gefährlichen Viruserkrankung, die bleibende Schäden verursachen oder sogar bis zum Tod führen kann. Beachten Sie, dass die erste Auffrischung nach der Grundimmunisierung nach drei Jahren erfolgt. Weitere Auffrischungen sollten alle fünf Jahre und für über 60-Jährige wieder alle drei Jahre erfolgen. pz

[WWW.ZECKEN.AT](http://WWW.ZECKEN.AT)



**VON  
FSME  
AUS DEM  
LEBEN  
GERISSEN**

# MACH DICH GEGEN FSME- VIREN IMMUN!

**RECHTZEITIG IMPFFEN,  
ZEITGERECHT  
AUFFRISCHEN.**

ÖSTERREICH WIRD VOR  
**FSME GESCHÜTZT**

\* Die FSME-Impfung bietet ausschließlichen Schutz vor der Frühsommermeningoenzephalitis (FSME)  
Medieninhaber: Verein zur Förderung der Impfaufklärung, Wien  
Produziert von: Österreichischer Apothekerverlag, Wien



Verein zur Förderung  
der Impfaufklärung



Mit freundlicher Unterstützung von  
Pfizer Corporation Austria GmbH, Wien





# Gut leben mit Inkontinenz

**In unserem Gespräch mit Frau Alica Haas (PKA und Medizinprodukteberaterin) berühren wir die sensiblen Fragen wie Isolation, Körperpflege und perfekte Produktwahl in seiner Vielfalt.**

**seni** Frau Haas, Sie sind mit dem Thema Inkontinenz jeden Tag in Berührung. Was ist Ihnen besonders aufgefallen?

An erster Stelle freut es mich, dass Inkontinenz nicht mehr verharmlost wird und auch langsam wirklich viele darüber sprechen können. Es gibt speziell angepasste Seni Inkontinenzprodukte für Kinder, Wöchnerinnen, Frauen, Männer und Menschen mit Adipositas.

Neben der passenden Saugstärke zählt besonders für aktive Menschen der Tragekomfort. Hier empfehle ich die Pants **Seni Active Plus** der Marke **SENI**. Dieses Produkt besteht aus einem weichen und atmungsaktiven Material, welches besonders hautschonend ist. Dank der speziellen Art von Superabsorber, der unangenehme Gerüche bindet, können Sie sich an öffentlichen Orten richtig wohlfühlen.

**seni** Wie schaut es mit der Hautpflege bei Inkontinenz aus. Bringt Inkontinenz Gefahren für die Haut mit sich?

Ja, Urin ist sehr aggressiv und zerstört die natürliche Schutzfunktion der Haut. Als Folgen kennt man Hautrötung, Jucken bis hin zu offenen Wunden und Dekubitus. Ich rate bei Produktwechsel die Haut erst gut zu reinigen und sie anschließend vor einem möglichen Kontakt mit Urin zu schützen.

**seni** Also 2 Schritte in der Hautpflege?

Ganz genau. Schritt 1 – Reinigen mit einer milden aber effektiven Waschcreme und Schritt 2 – Schutz vor der aggressiven Wirkung des Urins mit einer Schutzcreme. Dabei kommt es auch auf die fachlich abgestimmten Inhaltsstoffe an. Diese finden Sie in der **Seni Care Waschcreme 3 in 1** für den ersten Schritt – die Hautreinigung. In dieser befindet sich Allantoin – wirkt entzündungshemmend und stimuliert die Zellregeneration. Gibt man

Allantoin noch weitere Zusatzstoffe wie UREA, Biokomplex aus Leinen, Milchsäure und geruchsneutralisierende Substanzen (SINODOR) hinzu, so hat man eine perfekt auf die Bedürfnisse einer inkontinenten Haut zugeschnittene Waschcreme.

Für den 2. Schritt – Schutz der gereinigten Haut – empfehle ich die **Seni Care Schutzcreme mit ARGININ**, angereichert mit Leinsamen-Extrakt und Allantoin (beide zellregenerierend). Diese Schutzcreme bildet einen transparenten und leichten Schutzfilm auf der Haut und dank SINODOR neutralisiert sie zusätzlich den Urin Geruch.

**seni** Viele Betroffene machen sich wegen dem Uringeruch Gedanken. Gibt es auch dafür eine Lösung?

Da gibt es sogar mehrere Lösungen. Zum Beispiel: **Seni Care Waschcreme 3 in 1**, **Seni Care Feuchttücher XXXL** oder **Seni Care Schutzcreme**. All diese Produkte enthalten SINODOR, ein Inhaltsstoff, der unangenehme Gerüche neutralisiert und ein erfrischendes Körpergefühl hinterlässt.

Für Unterwegs, im kleinen Taschenformat, gibt es **SENI Care Inti+ Feuchttücher**. Angereichert mit geruchsbindendem SINODOR und Biolin, einem natürlichen Präbiotikum. Es ist aus einem wasserlöslichen Stoff hergestellt und kann auch umweltschonend entsorgt werden.

**seni** Wer unterstützt mich in der Auswahl und wo kann ich Seni Produkte kaufen?

Gute Pflege benötigt eine professionelle Beratung. Diese bekommen Sie im medizinischen Fachhandel – also bei Apotheken und Bandagisten Ihres Vertrauens.

Ich ermutige Sie auch nach den **SENI Produkten** direkt zu fragen. Es ist ein Produkt mit hervorragenden Qualität, in Europa hergestellt und bemüht mit der riesigen Auswahl jeder Aufgabe gerecht zu werden. —



14 Gelenkverschleiß & Co. 20 Allergien 28 Impfen 36 Eltern & Kind



Mitmachen und  
**1 von 10  
Seni Care-  
Sets\***  
gewinnen!

## TROCKENE HAUT Medizinische Hautpflege

Die Wahl der richtigen Hautpflege fällt oft schwer – welche Pflege für welchen Hauttyp? Vor allem Menschen mit empfindlicher, trockener Haut sollten auf hochwertige Pflege achten. Inhaltsstoffe wie Urea, Betulin oder Nachtkerzenöl halten die Haut feucht und geschmeidig. Betroffene sollten auf stark entfettende Seife oder Duschgel verzichten, da sie die natürliche Talgproduktion stören. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und viel Bewegung an der frischen Luft können trockener Haut vorbeugen.

„DA – Deine Apotheke“ verlost Pflege-Sets von Seni Care im Wert von € 22,-, bestehend aus Produkten mit zahlreichen Aktivstoffen, z. B.: Urea, Biokomplex aus Leinen, Arginin, Panthenol, Biolin und Allantoin. Junge Haut regeneriert sich schnell, aber im Laufe der Zeit wird die Haut trockener und verliert ihre Schutz Eigenschaften. Die medizinischen Seni-Care-Produkte pflegen die Haut besonders sanft und schützen effektiv vor Entzündungen, Hautirritationen, Trockenheit und Spannungen.

### \* Gewinnspielinformation

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



**GELENKVERSCHLEISS & CO.**

# Unsere Stoßdämpfer auf Abwegen ...

Unsere Bandscheiben und Gelenke führen ein regelrechtes Schattendasein. Solange keine Beschwerden auftauchen, bleiben sie unbemerkt und machen ihre Arbeit. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen erinnern uns jedoch daran, dass es sie gibt und wir uns besser um sie kümmern sollten.



Empfehlung Nummer 1 ist Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Was getan wird, spielt dabei keine Rolle – ob Spazierengehen, Walking, Wandern, Kraftkammer, Schwimmen oder Tanzen.

**D**er Mensch besitzt insgesamt 23 Bandscheiben, welche sich von der Halswirbelsäule bis runter zum Kreuzbein erstrecken und jeweils zwei Wirbelkörper miteinander verbinden. Sie bestehen im Wesentlichen aus einem äußeren Faserring und einem inneren Gallertkern. Der Faserring sorgt für hinreichende Stabilität und ist überwiegend aus kollagenhaltigen Bindegewebsfasern aufgebaut. Im Gegensatz dazu strotzt der Gallertkern vor so genannten Glukosaminoglykanen (GAG). Diese verfügen über ein enormes Wasserbindungsvermögen und können ein Vielfaches ihres eigenen Gewichts an Wasser binden. Der verformbare gallertartige Aufbau ist auf diesen hohen Wassergehalt zurückzuführen und erfüllt eine wichtige Aufgabe: Er wirkt als Stoßdämpfer gegen äußere Krafteinwirkungen und ermöglicht auf diese Weise die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Außerdem werden mithilfe der reversiblen Aufnahme und Abgabe von Wasser die Bandscheiben mit dringend notwendigen Nährstoffen versorgt, da sie – mit Beendigung des Wachstums – keine eigenen Blutgefäße mehr haben. Regelmäßige Belastungen in Form von körperlicher Bewegung sind also Voraussetzung für einen funktionierenden Bandscheibenstoffwechsel. Schreib-

tischarbeit und monotone Tätigkeiten hingegen können in Kombination mit degenerativen Prozessen die Zusammensetzung der Gallertmasse verändern und Risse erzeugen. Im schlimmsten Fall hält die Bandscheibe einer akuten Belastung nicht mehr stand und tritt durch den Faserring (Bandscheibenvorfall). Im Gegensatz zur landläufigen Meinung kämpfen auch viele jüngere Menschen mit den Folgen degenerierter Bandscheiben und eingeschränkter Beweglichkeit. ➔



\*Bitte beachten Sie den Coupon auf der Umschlagseite!

## GELENKS-PROBLEME? Arthrobene®!

Holen Sie sich jetzt Ihre Arthrobene® 120er-Kurpackung zum Vorteilspreis!

- + Entwickelt und empfohlen von österreichischen Fachärzten für Orthopädie
- + Hohe Qualitätskriterien für Ihre Sicherheit
- + Hochwertige Inhaltsstoffe
- + Österreichisches Qualitätsprodukt seit mehr als 15 Jahren

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



### → Wer rastet, der rostet

Empfehlung Nummer 1 ist Bewegung, Bewegung und nochmals Bewegung. Was getan wird, spielt dabei keine Rolle – ob Spaziergehen, Walking, Wandern, Kraftkammer, Schwimmen oder Tanzen. Für besonders ausgeprägte Beschwerden bieten sich Gymnastikbälle an, auf welchen in aufrechter Sitzhaltung locker auf und ab gewippt wird. Dies dehnt und komprimiert die Bandscheiben hervorragend und ist selbst bei stärkeren Schmerzen noch machbar. Unterstützend kann mit so genannten Chondroprotektiva der körpereigenen GAG-Produktion unter die Arme gegriffen werden. Sie werden deshalb vorzugsweise auf leeren Magen eingenommen. Wichtig ist die gleichmäßige Einnahme über zumindest drei Monate hinweg. Zudem werden die zugeführten Nährstoffe ohne besagte Bewegung nicht in die Bandscheiben aufgenommen. Senioren sollten auf eine angemessene Proteinzufuhr achten. Mangelnde Proteinaufnahme begünstigt die Abnahme von Muskelmasse und Muskelfunktion im Alter (Sarkopenie), was wiederum einen negativen Einfluss auf die Mobilität hat.



### NSAR-GEBRAUCH Vorsicht bei ...

- Personen > 65 Jahre
- Nierenerkrankungen
- Bluthochdruck
- koronarer Herzkrankheit oder Durchblutungsstörungen
- Herzinsuffizienz
- Geschwür-Diagnose
- gleichzeitiger Einnahme von u. a. Diuretika, ACE-Hemmern, Selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmern (Antidepressiva) und Glukokortikoiden (Steroidhormone)

*Ergänzend kann eine lokale NSAR-Therapie, insbesondere an den Händen und Knien, empfohlen werden. Die meist gelhaltigen Zubereitungen werden großzügig auf das betroffene Gelenk aufgetragen.*

## Steife Gelenke wieder flott machen

So wie die Bandscheiben zwei Wirbelkörper miteinander verbinden, stellen Gelenke eine bewegliche Verbindung zwischen Knochen her. Zu diesem Zweck sind die beiden Gelenkkörper durch einen flüssigkeitsgefüllten Gelenkspalt voneinander getrennt und einer GAG-haltigen Knorpelschicht umgeben. Die „Gelenksschmiere“ bildet eine Art Gleitfilm und vermindert den Reibungswiderstand. Gelenksschmerzen präsentieren sich häufig mit Schwellung und Steifheit. Ursächlich sind entweder eine Fehlbelastung, eine Entzündung oder artikulare Veränderungen (u.a. chronische Arthrose). Beginnend mit einer Reizung der Sehnenansätze sind Gelenksknorpeldehnungen und reaktive Entzündungen die Folge. Während bei akuten Schmerzen Kälte für angenehme Linderung sorgt, ist sie bei chronischen Prozessen kontraproduktiv und sollte durch Wärme ersetzt werden. Jüngere Menschen und solche ohne Begleiterkrankungen können die Schmerzen kurzfristig mit so genannten Nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR) behandeln. Bei älteren Personen ist sicherheitshalber Paracetamol die erste Wahl, weil es deutlich besser verträglich ist, weniger Interaktionen hat und bei Arthrose zu einer vergleichbaren Schmerzstillung führt. Ergänzend kann eine lokale NSAR-Therapie, insbesondere an den Händen und Knien empfohlen werden. Die meist gelhaltigen Zubereitungen werden am besten großzügig auf das betroffene Gelenk aufgetragen. Das im Kühlschrank gelagerte Gel hält länger und wirkt beim Auftragen angenehm kühlend. Positiven Einfluss auf das Entzündungsgeschehen können ebenso Omega-3-Fettsäuren haben, die als Gegenspieler der Arachidonsäure fungieren. Optimal werden weitere Mikronährstoffe hinzugegeben. Vitamin C, Selen, Mangan und Zink etwa sind antioxidativ wirksam und fangen freie Radikale ab. Schlussendlich kann durch Curcuma ein direkter entzündungshemmender und schmerzlindernder Effekt erzielt werden. ■



Mehr zum Thema „Gelenke“  
erfahren Sie unter

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

vertebene®

# RÜCKEN- FIT

3 x 1 Kapsel  
täglich für  
4 Wochen



jetzt  
in Ihrer  
Apotheke!



Jetzt:  
€ 7,-  
sparen\*

vertebene®  
Bandscheibenkapseln

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

Eine sinnvolle Ergänzung  
zu Schmerzmitteln

\*Bitte beachten Sie den  
Coupon auf der Umschlagseite!



# Das passiert auf www.DeineApotheke.at

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



## COUPONING

### Rabatt-Gutscheine am Handy dabei

Exklusive Marken aus der Apotheke zum Vorteilspreis? Schauen Sie ganz einfach auf unserer Homepage vorbei und scrollen Sie bis zu den Apotheken-Gutscheinen herunter. Sie können die Coupons zu Hause ausdrucken oder gleich am Handy-Display dem Apotheker zeigen.  
[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

## KOSTENLOSER DA-NEWSLETTER

### Schon angemeldet?

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

#### Top-3-Artikel des Monats

- 1 Coronavirus – Die verschiedenen Testverfahren im Überblick
- 2 PDMS – Eine Unterart des Prämenstruellen Syndroms (PMS)
- 3 Zervikalsyndrom – Steifer Hals und Nackenschmerzen

## NUR ONLINE

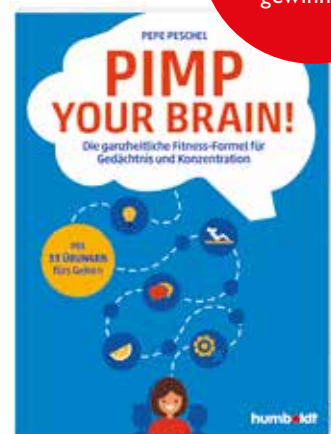
### Jetzt Mitmachen und gewinnen

Unsere Konzentrations-, Wahrnehmungs- und Erinnerungsfähigkeit wird durch viele Faktoren beeinflusst; etwa durch unsere Ernährung, Bewegung oder Stress. In diesem Ratgeber wird erklärt, was man für einen wachen Geist tun kann. Inklusive 33 Memory-Übungen für mehr Gedächtnisstärke, Konzentration, Fantasie und Kreativität.

#### Pimp your brain!

von Pepe Peschel  
2020, Humboldt Verlag  
€ 20,60  
ISBN: 978-3-8426-4212-6,  
Alle Infos zu unserem Gewinnspiel unter:  
[www.DeineApotheke.at/lifestyle/buchtipps](http://www.DeineApotheke.at/lifestyle/buchtipps)

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



# 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**



## Die Innovation von Eucerin für ein ebenmäßiges Hautbild

Das neue Hyaluron-Filler Porenverfeinerndes Serum wirkt den ersten Zeichen der Hautalterung entgegen. Hyaluronsäure mildert erste Fältchen, Glykol- und Milchsäure verfeinern die Poren für ein ebenmäßiges Hautbild. Mit allen Eucerin-Gesichtspflegeprodukten kombinierbar.

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



## Schweißausbrüche im Wechsel?

Die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren, oft verbunden mit Hitzewallungen, macht vielen Frauen das Leben schwer. Immer mehr Betroffene wollen die Probleme pflanzlich und hormonfrei in Angriff nehmen. Genau dafür wurde Dr. Böhm® Wechseljahre – eine einzigartige Kombination aus Salbei und Isoflavonen – entwickelt. Nur 1 Dragee täglich reicht aus.

Nahrungsergänzungsmittel; Exklusiv in Ihrer Apotheke erhältlich; PZN 3046824



## Die geballte Kraft von Pflanzen-extrakten und Mikronährstoffen

Das in VIRCODOR® enthaltene ätherische Öl des Sternanis zeigt antibakterielle und antivirale Eigenschaften. Thymian unterstützt Abwehrkräfte und Atemwege. Vitamin C und Coenzym Q10 fördern den Energiestoffwechsel. Ergänzend stärken Vitamin D3 und Selen unser Immunsystem.

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



TEXT VON  
CAMILLA BURSTEIN, MA  
DA-Redakteurin

ÜBEREIFRIGES IMMUNSYSTEM

# Allergien von A bis Z





**Die Sonne lacht endlich wieder vom Himmel, die Temperaturen steigen. Wir wollen nun die Natur in vollen Zügen genießen. Für Allergiker ist der Genuss jedoch schnell vorbei. Aber nicht nur der so genannte „Heuschnupfen“ ist weitverbreitet – auch Hausstaubmilben- und Nahrungsmittelallergien machen vielen Österreichern zu schaffen.**

**D**ie Zahl der Allergiker steigt. Trotz vieler Therapiemöglichkeiten gibt es immer noch Betroffene, die aus unterschiedlichen Gründen nicht oder nicht ausreichend behandelt werden.

Wenn wir an einer Allergie leiden, ist unser Immunsystem zu eifrig. Ein eigentlich harmloser Stoff wird von unserer Immunabwehr angegriffen. Unser Körper setzt dann den Botenstoff Histamin frei, der den fälschlicherweise als gefährlich eingestuften Stoff zerstören soll. Histamin sorgt wiederum für unsere allergischen Symptome wie tränende Augen.

### **Die Pollen kommen ...**

In Österreich gibt es rund eine Million Pollenallergiker – vermutlich liegt die Dunkelziffer jedoch weit höher. Die Symptome der allergischen Rhinitis, wie die Pollenallergie auch genannt wird, sind dabei individuell unterschiedlich: Niesanfälle sowie eine juckende, laufende oder

verstopfte Nase sind sehr verbreitet. Typisch sind aber auch gerötete, tränende, juckende Augen sowie Husten oder eine pfeifende Atmung. In manchen Fällen kann sich auch ein allergisches Asthma entwickeln. Es können auch Hautreaktionen wie Juckreiz auftreten. Manche juckt es sogar in den Ohren oder am Gaumen, andere leiden unter Magen-Darm-Beschwerden. Die Betroffenen sind oft in ihrem Alltag eingeschränkt. Aufgrund erschwelter Atmung oder Juckreiz sind Schlafstörungen und Leistungseinschränkungen am Tag keine Seltenheit.

### **Belastungsspitzen beachten**

Im Wesentlichen stammen die allergieauslösenden Pollen von Kräutern, Bäumen oder Gräsern. Bei den Bäumen wirken vor allem Birke, Hasel, Erle und Esche allergen, bei den Gräsern die Süßgräser, und bei den Kräutern rufen am ehesten Beifuß und Ambrosia unangenehme Reaktionen hervor.

### **Die Blühzeiten variieren**

Grundsätzlich sollten sich Pollenallergiker an Tagen mit hoher Belastung möglichst nicht im Freien aufhalten. In ländlichen Regionen ist die Belastung morgens am höchsten, in →

### **GUTE KEIME**

#### **Der Bauernhofeffekt**

Unser Immunsystem kann vor allem in jungen Jahren gut trainiert werden. Beispielsweise entwickeln Kinder mit Kontakt zu Bauernhoftieren weniger Allergien. Übertriebene Hygiene führt zum gegenläufigen Effekt. In einer aktuellen Studie konnte nachgewiesen werden, dass ein von Kühen abgesondertes Protein (BLG) eines der Schlüsselmoleküle für den „Bauernhofeffekt“ darstellt. Es ist sowohl im gesammelten Stallstaub als auch in der Umgebungsluft nachweisbar.

➔ Städten erreicht sie ihren Spitzenwert mittags bis nachmittags. Über die aktuelle Lage im In- und Ausland informiert der Österreichische Pollenwarndienst kostenlos unter [www.pollenwarndienst.at](http://www.pollenwarndienst.at).

### Besonders belastend: Ragweed

Als hochallergen gelten besonders die Pollen der Ambrosia – viele kennen diese Pflanze vielleicht unter ihrem englischen Namen „Ragweed“. Was an Ragweed so besonders ist, ist, dass relativ wenige Pollen ausreichen, um allergische Beschwerden auszulösen. Ambrosia blüht von Anfang August bis Ende September, manchmal auch noch bis Ende Oktober. Die Pflanze stammt eigentlich aus Nordamerika und hat ihren Weg erst vor einigen Jahren nach Europa gefunden. Sie nistet sich häufig an Straßenrändern, Äckern oder auf Baustellen ein.

### Hilfe aus der Apotheke

Mit teilweise rezeptfreien Arzneimitteln aus der Apotheke bekommen Sie die allergischen Symptome gut in den Griff. Je nach den Beschwerden kommen unterschiedliche Arzneimittel in Form von Tabletten, Tropfen, Sprays, Salben oder Inhalationslösungen infrage. Gute Wirkungen erzielen Antihistaminika, Cromone, die sich besonders für die Therapie bei Kindern eignen, und Medikamente mit Kortison. Letztere kommen erst bei hochgradigen Beschwerden zum Einsatz. Bei leichten Symptomen können auch Nasenspülungen oder befeuchtende Nasensprays mit Meersalz ausreichen. Im Bereich der Homöopathie kommen Ameisensäure gegen stechenden Juckreiz und eine rinne Nase, weißer Arsenik, Reißblei und Schwefel gegen geschwollene Schleimhäute, Stoffe der Honigbiene gegen gereizte Augen oder Belladonna gegen besonders stark auftretende Beschwerden zum Einsatz.



Alle Beschwerden von Unverträglichkeiten konzentrieren sich auf unser Verdauungssystem. Bei allergischen Reaktionen durch Lebensmittel sind die Reaktionen weitaus vielfältiger.

*Bei Ragweed lösen bereits relativ wenige Pollen allergische Beschwerden aus. Die Pflanze stammt eigentlich aus Nordamerika und hat ihren Weg erst vor einigen Jahren nach Europa gefunden. Sie nistet sich häufig an Straßenrändern, Äckern oder auf Baustellen ein.*

Wer langfristig erscheinungsfrei werden möchte, kann sich für eine Spezifische Immuntherapie (SIT), auch Hyposensibilisierungstherapie genannt, entscheiden. Die Therapie erfolgt mittels Impfkur oder Tabletten und dauert mindestens drei Jahre lang.

### Kreuzallergien – Gemeinheit der Natur

Birke, Gräser, Beifuß und Traubenkraut sind für Kreuzallergien auf bestimmtes Obst und Gemüse

### GUTE BESSERUNG

#### Fünf einfache Tipps für Allergiker

- nach dem Aufenthalt im Freien Haare und Gesicht waschen, Kleidung wechseln
- zu Hause Fenster geschlossen halten oder Pollenschutzgitter anbringen
- Auch für Autos gibt es bereits Pollenfilter.
- Bei einsetzendem Regen ist die Pollenbelastung besonders hoch, da sie aufgewirbelt werden. Daher ist es bei kurzen, heftigen Schauern ratsam, im Trockenen zu bleiben.
- Machen Sie Urlaub auf hoher See, ab 1.500 Metern Höhe in den Bergen oder auf küstenfernen Inseln

bekannt. Kleine Eiweißbausteine in den Pollen können beim Menschen Allergien auslösen. In bestimmten Obst- und Gemüsearten gibt es Allergieauslöser, die mit jenen in den Pollen verwandt sind. Ein Beispiel: Den Baustein in der Birke gibt es genauso in Karotten, Sellerie, Soja, Kern- und Steinfrüchten. Der Körper kann das nicht auseinander halten und reagiert auf beides.

### Nahrungsmittelallergien – Genuss mit Folgen

Bei manchen Menschen führen Nüsse, Sojabohnen, Schalentiere oder Früchte zu gesundheitlichen Beschwerden. Der genaue Mechanismus dieser Nahrungsmittelallergien ist trotz weltweiter Forschung noch nicht ganz klar. Experten wissen aber, dass es sich um eine Kombination von Umweltfaktoren mit genetischen Risiken handelt. Leiden bereits die Eltern an Allergien, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder ebenfalls erkranken, deutlich höher. So genannte Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind davon jedoch abzugrenzen.

Zur Unterscheidung: Viele Menschen vertragen keine Milchprodukte. Eine Laktoseunverträglichkeit liegt vor, wenn der Darm Milchzucker nicht richtig verwerten kann. Es kommt dann zu Bauchschmerzen und Blähungen. Alle Beschwerden konzentrieren sich auf unser Verdauungssystem.

Bei allergischen Reaktionen durch Lebensmittel sind die Reaktionen weitaus vielfältiger. Die Augen tränen, und die Nase läuft. Vielleicht beginnt die Haut zu jucken, möglicherweise bilden sich charakteristische Ausschläge am Körper. In seltenen Fällen kommt es zu Atemnot – der Kreislauf droht zusammenzubrechen. Dann ist unverzüglich ein Notarzt hinzuzuziehen. ➔

## Einzigartige Kombination aus Curcumin und Weihrauch



i

### Die erste und einzige mizellierte Kombination aus Curcumin und Weihrauch:

- Hervorragende Aufnahme in den Körper durch patentierte Mizellentechnologie<sup>\*1,2</sup>
- Vielfältige Einsatzmöglichkeiten, z. B. für gesunde und flexible Gelenke



**Exklusiv in Apotheken:  
Fragen Sie nach dem Treuepass!**

<sup>\*</sup>Kombination zum Patent eingereicht. <sup>1</sup>Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527.

<sup>2</sup>Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11: 12-16.

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

Stand: Februar 2021; Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrriesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, [info@loges.at](mailto:info@loges.at), [www.loges.at](http://www.loges.at)



**Wer langfristig *erscheinungsfrei* werden möchte, kann sich für eine *Spezifische Immuntherapie*, auch *Hyposensibilisierungstherapie* genannt, entscheiden.**

## NEWS

### mRNA-Impfstoffe für Allergiker unbedenklich

Für Allergiker und Asthmatiker sind die bisher verfügbaren CoV-Impfstoffe überwiegend unbedenklich und daher zu empfehlen. Das betonte die Gesellschaft für Pneumologie (ÖGP) zu Berichten über allergische Reaktionen auf mRNA-Impfstoffe. Vorsicht ist nur nach einem schweren anaphylaktischen Schock bei früheren Impfungen geboten.

### ➔ Immunsystem auf der Jagd

Eine Nahrungsmittelallergie entwickelt sich jedoch nicht von heute auf morgen. Der regelmäßige Kontakt mit bestimmten Eiweißen aus Lebensmitteln führt zur Sensibilisierung. Unser Immunsystem bildet Antikörper gegen diese Inhaltsstoffe, sprich Allergene. Konsumieren wir ähnliche Produkte, begeben sich Mastzellen auf die Jagd nach den vermeintlich gefährlichen Stoffen. Dabei werden Histamine ausgeschüttet. Sie führen zu den typischen Beschwerden.

Reagieren Sie auf bestimmte Lebensmittel, sollte Ihr erster Weg immer zum Arzt führen. Eine echte Heilung ist derzeit nicht möglich. Experten raten deshalb, auslösende Allergene bestmöglich zu meiden.

Apotheker empfehlen außerdem so genannte H1-Antihistaminika. Entsprechende Medikamente schwächen die Wirkung von Histamin als Auslöser körperlicher Reaktionen ab.

Je nach Symptomatik gibt es lokal wirksame Nasensprays und Augentropfen oder Tabletten.

### Gut zu wissen:

#### Allergene in Lebensmitteln

Hersteller von Lebensmitteln müssen laut der EU-weit gültigen Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) Stoffe mit hohem Allergiepotenzial angeben. Dazu gehören glutenhaltige Getreidesorten, Krebstiere, Eier, Fische, Erdnüsse, Sojabohnen, Milch (einschließlich Laktose), Schalenfrüchte beziehungsweise Nüsse wie zum Beispiel Mandeln, Hasel- und Walnüsse, Cashewnüsse, Sellerie, Senf, Sesamsamen, Schwefeldioxid und Sulfite, Lupinen und Weichtiere.

### Hausstaubmilbe – der Feind in unserem Bett

Hausstaubmilben zählen zu den häufigsten Allergieauslösern. Die Symptome sind oft nicht eindeutig zuzuordnen – bis zur richtigen Diagnose können Jahre vergehen. Es handelt sich um mikroskopisch kleine Tierchen, die zum Beispiel in unseren Matratzen und Teppichen leben. Sie bieten ausreichend Nahrung in Form von menschlichen Hautschuppen und Pilzen. Zudem garantieren Matratzen Feuchtigkeit und Wärme. Eine Hausstaubmilbenallergie wird nicht durch die Milben selbst, sondern durch das Einatmen ihres – im Hausstaub enthaltenen – Kotes ausgelöst. Während Pollenallergien die Betroffenen nur saisonweise quälen, leiden Hausstaubmilben-Allergiker das ganze Jahr. Zu den häufigen Beschwerden zählen behinderte Nasenatmung, Dauer-

oder Fließschnupfen sowie Niesanfälle, tränende, brennende und gerötete Augen und verklebte Augenlider, Juckreiz in Augen, Nase, Gehörgängen oder Rachen, „Verschleimtheitsgefühl“ in den Bronchien, trockener Reizhusten, Druckgefühl im Brustraum, pfeifende oder rasselnde Atemgeräusche, Atemnot, Hautjuckreiz, Hautekzeme.

Nach der Diagnose „Hausstaubmilbenallergie“ sollten Betroffene zu Hause mit effektiven Maßnahmen umfassend und sorgfältig die Lebensbedingungen für Hausstaubmilben verschlechtern, um die Allergenbelastung möglichst gering zu halten. Dazu zählt eine konsequente Kontrolle des Raumklimas. Weiters können Antihistaminika und Kortison die akuten Beschwerden lindern helfen. Dritte Säule der Behandlung ist die Spezifische Immuntherapie. ■



Hausstaubmilben ernähren sich von menschlichen Hautschuppen und Pilzen. Zudem schätzen sie die Feuchtigkeit und Wärme unserer Matratzen. Eine Hausstaubmilbenallergie wird durch das Einatmen ihres – im Hausstaub enthaltenen – Kotes ausgelöst.

# Das geht ins Auge

**Die größte Problematik bei der Verwendung von Augentropfen, -salben oder -gelen besteht vor allem in dem hohen Risiko einer Verunreinigung durch unsachgemäße Handhabung und Aufbewahrung. Das Eintropfen von Arzneimitteln am Auge stellt manche vor große Herausforderungen.**

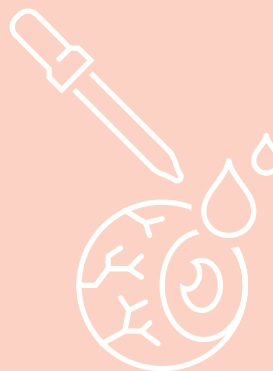
VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Grundsätzlich sind bei der Verwendung von Augenarzneimitteln ein paar einfache Regeln zu beachten:

- Vor jeder Anwendung darf keinesfalls auf das Händewaschen vergessen werden.
- Sind die Augen mit Sekret oder Eiter verklebt oder verschmutzt, müssen sie vorher gereinigt werden. Dazu eignet sich am besten ein weicher, steriler Tupfer, welcher mit Kochsalzlösung angefeuchtet werden kann.
- Fläschchen oder Tube dürfen nicht mit Auge, Finger etc. in Berührung kommen, um so jede Verunreinigung mit Bakterien oder anderen Keimen zu vermeiden.
- Manche Augentropfen müssen vor der Verwendung geschüttelt werden.
- Nach dem Aufbringen Behältnis sofort wieder schließen.
- Ein Augentropfenfläschchen bzw. eine Augensalben-tube darf immer nur von einer Person verwendet werden.



## WISSENSWERTES Auf die Haltung kommt es an



- Augentropfen können im Stehen oder Sitzen – gegebenenfalls auch im Liegen – verabreicht werden. Für Ungeübte ist die stehende Position vor einem Spiegel eher zu empfehlen. Sitzen und Liegen empfiehlt sich für ältere Personen und unruhige Kinder.
- Beugen Sie den Kopf nach hinten, um das Einfallen des Tropfens oder des Salbenstranges in den Bindehautsack zu gewährleisten, dann das Unterlid nach unten ziehen, mit den Augen ein Ziel fixieren.
- Bei Augentropfen genügt ein Tropfen pro Auge. Muss eine Augensalbe oder -gel verabreicht werden, so reicht ein Strang von ca. 0,5 cm aus.
- Unterlid vorsichtig freilassen und das Auge vorsichtig schließen. Blinzeln und starkes Zukneifen der Augen sollten dabei vermieden werden. Damit sich der Wirkstoff rasch verteilt, empfiehlt es sich, den Augapfel etwas zu rollen.
- Anschließend sollten die Augenlider optimalerweise bis zu 2 Minuten geschlossen gehalten werden.
- Müssen zwei oder mehrere verschiedene Präparate am selben Auge angewendet werden, so sollte ein zeitlicher Abstand von mindestens 10 Minuten eingehalten werden.

Die Corona-Pandemie hat gezeigt, wie wichtig eine papierlose und sichere Rezeptübermittlung ist. Die österreichischen Apotheken arbeiten derzeit mit der Sozialversicherung intensiv daran, dass das e-Rezept für alle praktisch und zuverlässig wird.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

# Das elektronische Rezept

## 1 Worum geht es genau?

Der Dachverband der Sozialversicherungsträger, die Österreichische Ärztekammer und die Österreichische Apothekerkammer haben sich auf die Einführung des elektronischen Rezeptes geeinigt. 60 Millionen Papierrezepte gibt es pro Jahr – in Zukunft schrittweise werden sie nun durch eine elektronische Lösung ersetzt. Auf Wunsch erhalten Patienten einen Code elektronisch auf ihr Handy und können im Portal der Sozialversicherung unter [www.meinesv.at](http://www.meinesv.at) ihre e-Rezepte abrufen. Bezahlte Rezeptgebühren werden dem Rezeptgebührenkonto (REGO) der Versicherten tagesaktuell angerechnet.

## 2 Wann geht es los?

Der Pilot startete nun in ausgewählten Apotheken in den Kärntner Bezirken Völkermarkt und Wolfsberg. „Hier wird die Anbindung der unterschiedlichen Apotheken-Software-Lösungen an das e-Rezept-System getestet“, so Mag. pharm. Christian Wurstbauer, Vizepräsident der Österreichischen Apothekerkammer.







## 3 Wie funktioniert es?

Der Arzt erstellt das e-Rezept im e-card-System, wo es dann auch gespeichert wird.

Bis zur flächendeckenden Einführung des e-Rezeptes wird weiterhin ein Papierrezept mit einem Code ausgestellt. In der Apotheke wird dieser Code gescannt und das e-Rezept aus dem e-card-System abgerufen. Durch Stecken der e-card in der Apotheke kann das e-Rezept auch ohne Code abgerufen werden. Danach speichert die Apotheke die Einlösung des Rezeptes im e-card-System und rechnet die e-Rezepte elektronisch mit der Sozialversicherung ab.



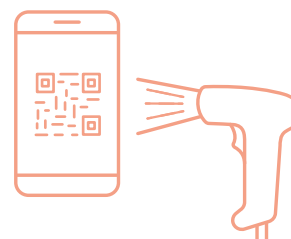
### Schritt 1

Arzt erfasst e-Rezept im e-card-System



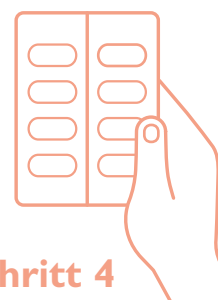
### Schritt 2

Patient erhält e-Rezept-Beleg elektronisch auf das Smartphone oder Ausdruck (auf Wunsch)



### Schritt 3

Apotheker scannt Code → e-Rezept wird aus dem e-card-System abgerufen. Apotheker steckt die e-card → Liste der e-Rezepte aus e-card-System abrufen



### Schritt 4

Apotheker löst e-Rezept ein und erfasst Rezeptgebühren. Patient erhält Medikament, elektronische Abrechnung der e-Rezepte.

## 4 Worin liegen meine Vorteile?

- **Das e-Rezept bringt Sicherheit und Service:** Missbrauch, Mehrfacheinlösen oder Fälschungen können effektiv unterbunden werden.
- **Einfach:** Für die Einlösung eines e-Rezeptes reicht die e-card bzw. der Code.
- **Überblick:** Patienten können ihre e-Rezepte über eine App im Portal der Sozialversicherung [www.meinesv.at](http://www.meinesv.at) elektronisch abrufen. Es ist kein Papierbeleg mehr notwendig – außer dieser wird ausdrücklich gewünscht.
- **Back-up:** Wenn ein Papierbeleg verloren geht oder nicht mehr lesbar ist, kann das e-Rezept durch Stecken der e-card in der Apotheke abgerufen werden.
- **Aktuell:** Die Anrechnung der Rezeptgebühren auf das Rezeptgebührenkonto erfolgt tagesaktuell, d.h. Patienten sind gleich am nächsten Tag ab dem Überschreiten der Rezeptgebührenobergrenze von der Rezeptgebühr befreit.

N

och vor einigen Jahrzehnten waren Kinderlähmung, Diphtherie, Windpocken und ähnliche Krankheiten eine ernste Bedrohung. Dass bakterielle oder virale Infektionen viel von ihrem Schrecken verloren haben, liegt vor allem an Vakzinen – und an regelmäßig aktualisierten Empfehlungen. Experten überarbeiten den „Impfplan Österreich“ anhand neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse. Die wichtigsten Empfehlungen für Kinder und Jugendliche:

### **Pertussis**

#### **Heftige Hustanfälle**

Keuchhusten wird durch Bordetella-pertussis-Bakterien ausgelöst. Daher kommt der wissenschaftliche Name. Patienten leiden an stakkatoartigen Hustenanfällen. Um dies zu verhindern, raten Kinderärzte zur Impfung im 3., im 4. bis 5. und im 11. bis 12. Lebensmonat; danach erst wieder im 7. bis 9. Lebensjahr, gefolgt von Auffrischungen.

*Keuchhusten beginnt oft unauffällig mit Schnupfen und Reizhusten, Fieber muss nicht auftreten. Mit dem Auftreten der Symptome beginnt die Ansteckungsfähigkeit – insbesondere während der ersten beiden Wochen der Erkrankung sind die Betroffenen hochansteckend.*



### **Rotavirus**

#### **Durchfallerkrankung bei Kindern**

Rotaviren verbreiten sich über Schmierinfektionen, über Lebensmittel oder – in Österreich weniger relevant – über verunreinigtes Trinkwasser. Sie führen zu heftigem Durchfall und gefährden vor allem Säuglinge und Kleinkinder. Auch ältere Menschen über 60 Jahren oder Patienten mit Vorerkrankungen droht Gefahr. Die Schutzimpfung wird in der 7. Lebenswoche, im 3. sowie im 4. bis 5. Lebensmonat empfohlen.

### **Diphtherie**

#### **Selten, aber gefährlich**

So genannte Corynebakterien lösen Diphtherie aus: eine potenziell tödliche Infektion im Bereich der Atemwege. Bevor es Impfungen gab, war vom „Würgeengel der Kinder“ die Rede. Erreger werden vor allem durch Tröpfcheninfektion übertragen. Ärzte impfen Kinder im 3., im 4. bis 5., im 11. bis 12. Lebensmonat und zwischen dem 7. und 9. Lebensjahr; Auffrischungen folgen mit größerem Abstand.

### **Tetanus**

#### **Schwerwiegende Erkrankung**

Schon kleinste Verletzungen machen unsere Haut durchlässig für Tetanusbakterien aus der Erde. Gelangen sie in den Körper, lösen bakterielle Giftstoffe den „Wundstarrkrampf“, also Tetanus, aus – eine schwerwiegende Erkrankung, bei der es zur Lähmung von Muskeln kommt. Trotz medizinischer Versorgung überleben nicht alle Patienten die Infektion, doch Vakzine schützen. Ideal sind laut Impfplan Österreich der 3. und der 4. bis 5. Lebensmonat, gefolgt vom 11. bis 12. Monat und vom 7. bis zum 9. Lebensjahr. Auch hier raten Experten zu Auffrischungen.

### **Poliomyelitis**

#### **Befallene Nervenzellen**

Das Poliovirus führt zur Poliomyelitis – besser bekannt als Kinderlähmung – aus. Es befällt vor allem Nervenzellen, die Muskeln an Extremitäten steuern, teilweise auch die Atemmuskulatur. Selbst nach überstandener Infektion sind viele Menschen körperlich eingeschränkt. Um dies zu vermeiden, sollten bereits Kleinkinder ab dem 3. Monat sowie zwischen dem 4. und 5. Monat die Vakzine →



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



# Ein Stich für Ihre *Gesundheit*

Infektionen können zu schweren, teils lebensbedrohlichen, Erkrankungen führen – Impfungen können dies verhindern. Aktuell liegt der öffentliche Fokus vor allem auf den COVID-19-Impfstoffen – trotz der aktuellen Lage darf jedoch nicht auf die anderen Schutzimpfungen vergessen werden. Wir haben die wichtigsten Empfehlungen für Ihr Kind zusammengestellt.



→ bekommen, gefolgt von einer Spritze zwischen dem 11. und 12. Monat. Die nächste Dosis ist im 7. bis 9. Lebensjahr sinnvoll. In größerem Abstand folgen Auffrischungen.

### **Haemophilus influenzae Typ B**

#### **Hirnhaut- und Kehldeckelentzündung**

Entzündungen der Hirnhäute sowie der Lunge und des Herzmuskels sind nach Infektionen mit dem Bakterium *Haemophilus influenzae* Typ B (HiB) zu befürchten. In manchen Fällen kommt es auch zur Blutvergiftung. Seit es Vakzine gibt, erkranken nur noch wenige Menschen. Idealerweise lässt man bereits Kleinkinder im 3. sowie zwischen dem 4. und 5. Monat impfen, gefolgt von einer Spritze im 11. bis 12. Monat.

### **Pneumokokken**

#### **Verursachen Lungenentzündung**

Pneumokokken sind Bakterien, die eine Nasennebenhöhlen-, Mittelohr- oder Lungenentzündung auslösen können. Mit Impfungen, nämlich im 3. Monat, zwischen dem 4. und 5. Monat sowie zwischen dem 12. und 14. Monat, lässt sich dies vermeiden.

*Für Säuglinge und Kleinkinder besteht ein erhöhtes Risiko, weil ihr Immunsystem allein noch nicht in der Lage ist, eine Pneumokokkeninfektion abzuwehren. Ein großer Teil der eitrigen Hirnhautentzündungen im Kindesalter wird von Pneumokokken verursacht.*



### **Hepatitis B**

#### **Selten, aber fast immer chronisch**

Unter Hepatitis B verstehen Ärzte eine Infektionskrankung der Leber, ausgelöst durch Viren. Sie kann Leberzellen zerstören, aber auch zu Leberkrebs führen. Heute schützen Impfungen dagegen – im 3., 4. bis 5. und im 11. bis 12. Lebensmonat. Nach einer längeren Pause steht die nächste Spritze erst wieder zwischen dem 7. und 15. Lebensjahr an. Mittlerweile gibt es auch Impfungen gegen Hepatitis A (ab dem 13. und ab dem 16. Monat).

### **Mumps, Masern und Röteln**

#### **The big three**

Gegen die bekanntesten viralen Kinderkrankheiten gibt es mittlerweile einen Kombinationsimpfstoff. Ärzte empfehlen ihn zwischen dem 10. und 12. Monat sowie im 13. Monat – sprich vor dem Eintritt in Kindertagesstätten. Ohne Schutz können Infektionen zu schweren bleibenden Schäden führen. Bei Schwangeren führen Röteln zu teils schweren Komplikationen.

### **Meningokokken**

#### **Gefahr für Hirnhautentzündung**

Meningokokken gehören zu den Bakterien. Meist infiziert man sich mit den Serotypen A, B, C, W und Y. Sie führen zu Hirnhautentzündungen und Blutvergiftungen. Als Schutz empfiehlt der Impfplan Österreich Vakzine zwischen dem 11. und 13. Lebensjahr. Davon abweichend gibt es auch separate Impfstoffe gegen die Serotypen B (im 3., 4. und ab dem 13. Monat) und C (ab dem 13. Monat).

### **ÜBERBLICK BEWAHREN**

#### **Apo-App**

für Android und iOS, kostenlos



Die „Apo-App – Apotheken und Medikamente“ ist mit fast 800.000 Downloads eine der größten Gesundheits-Apps in Österreich.

Nutzen Sie die App als elektronischen Impfpass. Speichern Sie Impfungen und Impferinnerungen für sich und Ihre Angehörigen ein – getrennt und übersichtlich in einem eigenen Profil pro Person.



*Gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen (inkl. PAP-Abstrich und HPV-Test) sollten auch nach der Impfung in regelmäßigen Abständen weiterhin durchgeführt werden.*

## **Humane Papillomaviren (HPV)**

### **Lösen Gebärmutterhalskrebs aus**

Vakzine gegen HPV-Viren gehören zu den neueren wissenschaftlichen Entdeckungen unserer Zeit. Im Jahr 2008 erhielt der deutsche Virologe Professor Dr. Harald zur Hausen dafür einen Nobelpreis. Er hat nachgewiesen, dass HPV-Viren Gebärmutterhalskrebs und andere Krebsarten auslösen. Vom Schutz profitieren Jungen und Mädchen gleichermaßen, und zwar im 10. und im 11. bis 12. Lebensjahr.

## **Frühsommer-Meningoenzephalitis**

### **Der Zeckenbiss**

Während die meisten genannten Bakterien oder Viren durch Schmier- oder Tröpfcheninfektion übertragen werden, gelangt das FSME-Virus durch Zeckenbisse in unseren Körper. Impfungen sind ab dem 13. Monat, dann wieder ab dem 14. und ab dem 20. Monat vorgesehen. Auffrischungen folgen in längeren Abständen.

## **Feuchtblattern (Varizellen)**

### **Juckende Bläschen**

Diese bekannte Infektionskrankheit wird durch das hochgradig ansteckende Varizella-Zoster-

Virus ausgelöst. Neben Fieber zählen Hirn- und Lungenentzündungen sowie Entzündungen der Haut zu den gefürchteten Komplikationen. Impfstoffe schützen dagegen. Sie sollten ab dem 13. und ab dem 14. Monat verabreicht werden. Für ältere Menschen ab 51 gibt es Vakzine gegen die Gürtelrose. Sie wird vom gleichen Erreger ausgelöst wie die Windpocken.

## **Influenza**

### **Die Echte Grippe**

Grippeviren verändern ihr Erbgut rasch. In jeder Saison zirkulieren andere Erreger. Deshalb sollten laut Impfplan Österreich Kinder ab dem 7. Monat sowie Erwachsene Jahr für Jahr geschützt werden. Zu den Risikogruppen für eine schwere Influenza mit Komplikationen gehören ältere Menschen, Patienten mit verschiedenen Vorerkrankungen, aber auch werdende Mütter.

## **Es ist nie zu spät**

Der Impfplan Österreich nennt ideale Zeitpunkte für die Gabe von Vakzinen. Ein Blick in den Impfpass zahlt sich immer aus! Gerne übernimmt das Ihr Apotheker und berät Sie zu eventuell fehlenden oder anstehenden Impfungen. ■

## SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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



# Sorgen in der Pandemie

**Das Coronavirus hat viele Auswirkungen – auch auf die Psyche. Viele leiden unter Ängsten, die die Lebensqualität massiv beeinträchtigen können. Doch wie kann man der Angst Herr werden?**

VON MAG. PHARM. NATASCHA MARAKOVITS

Steigende Infektionszahlen, Ausgangsbeschränkungen, Lockdown hart folgt Lockdown light – soziale Kontakte finden nur noch virtuell statt, und der Mund-Nasen-Schutz ist zu unserem ständigen Begleiter geworden. Unser Alltag hat sich durch die Corona-Pandemie stark verändert. Was früher normal war, ist heute undenkbar: Geburtstage und Hochzeiten feiern, dicht gedrängt bei einem Konzert abtanzen, sich noch schnell in die volle U-Bahn quetschen oder ganz einfach die besten Freunde umarmen. Die Pandemie zwingt uns, auf viele Bereiche im Leben zu verzichten. Die Dauer ist ungewiss. Und genau diese Ungewissheit ist es, die vielen zu schaffen macht und im Endeffekt eines auslöst: Angst.



Eines gleich vorweg: Angst ist per se nichts Negatives, sondern eine urmenschliche Emotion, die uns hilft, Gefahren zu erkennen und darauf zu reagieren. Dies geht mit physischen Reaktionen einher: Stresshormone werden ausgeschüttet, Herzschlag und Muskelspannung erhöhen sich, der Geist ist hochkonzentriert. Der Körper ist in Alarmbereitschaft und leistungsbereit. In der Regel ist die Dauer dieses Zustands zeitlich begrenzt – sei es die Angst vorm Zahnarzt, eine Prüfung oder Sorgen um geliebte Menschen. Auch Lebenskrisen oder schwere Krankheiten lösen Ängste aus, die in der Norm Handlungsimpulse auslösen, um aus dieser Situation wieder herauszukommen. Entweder aus eigener Kraft oder auch mithilfe von außen, wie zum Beispiel Mediziner oder Therapeuten. Ist die Gefahr dann gebannt, klingen die Stressreaktionen ab, und Entspannung macht sich breit. Der Körper wird wieder auf sein normales Reaktionsniveau zurückgefahren.

*Angst ist per se nichts  
Negatives, sondern eine  
urmenschliche Emotion, die uns  
hilft, Gefahren zu erkennen  
und darauf zu reagieren.*

### Im Daueralarmzustand

Doch gerade die Corona-Pandemie ist eine Zeit, in der die Gefahr nicht von heute auf morgen gebannt ist. Unsicherheit, wie es mit der Zukunft weitergeht, macht sich breit, und infolgedessen kann es zu Angstzuständen kommen. Dabei spielt nicht nur das reale Szenario eine Rolle, sondern vor allem auch, ob jemand generell – auch ohne besonderen Anlass – ängstlich ist. In der Psychologie spricht man von Angst als Charaktereigenschaft. Ängstliche Menschen reagieren sensibler auf ihre Umwelt, und so kann es passieren, dass sich der Zustand der Entspannung nicht mehr einstellt und der Körper sich in einer Art Daueralarmzustand befindet. Negative Schlagzeilen in den Medien wirken hierbei wie Verstärker, und es wird immer schwieriger, die Angstspirale zu durchbrechen. Die Folgen: anhaltendes Grübeln, Schlafstörungen, Nervosität, bis hin zu depressiven Verstimmungen. Man kommt nicht mehr zur Ruhe, und mit der Dauer wird der Leidensdruck immer größer.

## ANGSTFREI

## So befreien Sie sich aus der Angstspirale

### 1. Informieren, aber nicht ständig

Kreisen die Gedanken nur noch um Corona und die Folgen ist es ratsam, den Medienkonsum einzuschränken. Information ist gut, Kontrolle ist besser. Um auf dem Laufenden zu bleiben, muss nicht jeder Artikel gelesen oder jede Sendung im Fernsehen angesehen werden. Sich bewusst informationsfreie Auszeiten zu schaffen ermöglicht es, dass sozusagen der Alarmknopf im Gehirn nicht immer wieder neu ausgelöst wird.

### 2. Darüber reden

Rufen Sie einen Freund/eine Freundin an oder reden Sie in der Familie über Ihre Ängste. Oftmals genügt dieses Teilen der Sorgen, um aus dem Grübeln heraus und so auf neue Gedanken zu kommen. Zudem wirken soziale Kontakte – und sei es auch nur übers Telefon oder die Webcam – auf die Psyche stabilisierend.

### 3. Rausgehen schafft Erholung für Körper und Geist

Gerade in Zeiten von Ausgangsbeschränkungen wird Bewegung an der frischen Luft nicht umsonst unter „psychischer Erholung“ eingestuft. Egal, ob eine Joggingrunde oder ein Spaziergang – beides tut Körper und Seele gut und schafft eine Erholungsauszeit.

### 4. Tagesstruktur und gesunder Lebensstil

Eine geordnete Tagesstruktur kann ebenso dazu beitragen, dass die Angst im Alltag nicht überhand nimmt. Außerdem sollte man auf eine gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf achten. Ist der Schlaf beeinträchtigt, können Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Yoga helfen.

### 5. Keine Scheu vorm Gang zum Experten

Tritt keine Besserung ein und wird der Leidensdruck immer größer, sollte man keine Scheu haben, einen Experten aufzusuchen. In der Regel ist dies zuallererst der Hausarzt, der einen im Bedarfsfall zu einem Psychologen oder Psychotherapeuten weiter verweist.



REIZDARM

Das Reizdarm-Syndrom ist weit verbreitet – es wird immer dann diagnostiziert, wenn keine körperlichen Ursachen für die Beschwerden gefunden werden.

# Endlich den Darm in den Griff bekommen!

**Gesundheit und Wohlbefinden beginnen im Darm. Ist das Gleichgewicht des sensiblen Organs gestört, wirkt sich das oft negativ auf die Lebensqualität aus. Die gute Nachricht: Die Beschwerden lassen sich mit pflanzlicher Unterstützung leicht behandeln.**

**V**erdauungsstörungen stehen für viele Menschen an der Tagesordnung. Allein neun von zehn Frauen haben regelmäßig Probleme mit einem Blähbauch: Der Bauch rumort und tut weh, der Darm macht seltsame Geräusche, man fühlt sich, als hätte man den ganzen Tag Luft geschluckt. Weitere Beschwerden, die ganz oben auf der Liste der Dinge, die man nicht braucht, stehen, sind Verstopfung, Bauchkrämpfe oder Durchfall. Und ganz egal, was davon zutrifft – von Wohlbefinden ist keine Rede mehr. Hinzu kommen peinliche Momente – zum Beispiel, wenn man es in der Besprechung nicht mehr aushält, weil man auf die Toilette muss, oder wenn in der Öffentlichkeit Darmgeräusche entweichen.

## Warum Darmbeschwerden?

Dass sich der Darm mit Problemen meldet, ist vielfach auf unseren Lebensstil zurückzuführen: Statt unserem Verdauungssystem regelmäßige Ruhepausen zu gönnen, essen wir hastig und unregelmäßig. Fett, Zucker und Alkohol tragen auch nicht zu einer ruhigeren Verdauung bei. Im Gegenteil – die Verarbeitung dieser Stoffe ist sowohl für den Darm als auch für die Leber echte Schwerstarbeit. Auch Magen-Darm-Infekte oder die Einnahme von Antibiotika können den Darm schwer beleidigen. Eine große Rolle im Zusammenhang mit unserer Verdauung spielen darüber hinaus Stress, Sorgen und Ängste. Man weiß heute, dass es eine direkte Verbindung zwischen dem Darm und dem zentralen Nervensystem im Gehirn gibt –

Bauchbeschwerden wirken sich somit auf die Psyche aus und umgekehrt.

### Ärzte setzen auf Pfefferminzöl

Wenn die Verdauungsprobleme mehr als drei Monate anhalten und keine körperlichen Symptome dafür zu finden sind, spricht die Medizin vom sogenannten Reizdarmsyndrom, einer chronischen Funktionsstörung des Darmtraktes. Zur Behandlung wird in den aktuellen S3-Leitlinien für Ärzte (siehe Infobox) Pfefferminzöl empfohlen. Die positive Wirkung dieses natürlichen Heilmittels bei Verdauungsbeschwerden ist schon seit dem Mittelalter bekannt und heute durch zahlreiche Placebo-kontrollierte Studien bestätigt. Das Wirkprinzip beruht auf einem heute bekannten 4-fach-Effekt: Pfefferminzöl ist krampflösend, beruhigt den Darm, lindert Blähungen und verbessert die Fettverdauung.

### Die richtige Einnahme

Doch Achtung: Das ätherische Öl der Pfefferminze kann im Magen Reizungen verursachen. Es empfiehlt sich also die Einnahme mittels magensaftresistenter Weichkapseln.

Aus diesem Grund wurden in der Grazer Forschungsabteilung von Dr. Böhm® spezielle Reizdarmkapseln entwickelt. Das hochwertige Produkt aus der Apotheke enthält hoch dosiertes Pfefferminzöl, ist bestens verträglich und kann bedenkenlos über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Die kleinen und leicht zu schluckenden Weichkapseln lösen sich erst im Darm auf, wo ihre Wirkung gebraucht wird, und belasten damit den Magen nicht. Eine deutliche Verbesserung der Symptome ist normalerweise schon nach zwei Wochen zu erwarten. —

### SCHON GEWUSST?

Wenn es um den Umgang mit Erkrankungen geht, ist die ärztliche S3-Leitlinie das Maß aller Dinge und die wichtigste Entscheidungshilfe für Ärzte im deutschsprachigen Raum. In dieser Therapieempfehlung für Ärzte wird zur Behandlung des Reizdarmsyndroms ausdrücklich auf Pfefferminzöl, wie es in den Reizdarmkapseln von Dr. Böhm® enthalten ist, als Mittel der Wahl hingewiesen.



Dr. Böhm®

## PFLANZLICHE HILFE BEI REIZDARM



Pflanzliches Arzneimittel

### Endlich Linderung.

Leiden Sie immer wieder an Bauchkrämpfen, Verstopfung oder Durchfall und Blähungen? Dann könnten dies Symptome eines gereizten Darms sein. Genau für diese Beschwerden gibt es jetzt die Reizdarmkapseln von Dr. Böhm® mit reinem Pfefferminzöl. Das pflanzliche Arzneimittel beruhigt die Verdauung auf 3-fache Weise:

- ✓ Lindert Bauchschmerzen und leichte Krämpfe
- ✓ Beruhigt den gereizten Darm und trägt zu einer Normalisierung der Verdauung bei
- ✓ Lindert Blähungen

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

\*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

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



## DREIMONATSKOLIK

# Wenn Babys ständig schreien ...

David ist zwei Wochen alt, er schreit nach dem Stillen heftig. Sein Kopf ist ganz rot, und er zieht seine Beinchen an. Das Schreien dauert schon eine halbe Stunde und seine Eltern sind verzweifelt. Er ist ihr erstes Kind, und sie sind ratlos, wie sie es beruhigen können ...

**K**ommt Ihnen die geschilderte Situation bekannt vor? Der kleine David leidet unter einer Dreimonatskolik. Es bezeichnet einen Zustand, der meist nach der zweiten Lebenswoche beginnt und bis zum dritten Lebensmonat andauern kann. Manchmal dauern die Schreiphasen besonders lange – oft bezeichnet man solche Kinder als Schreibabys. Das Schreien findet meistens nachmittags und abends statt und kann für die Eltern sehr belastend sein, da sich die Babys sehr schwer beruhigen lassen. Rund 15 Prozent der Babys sind in den ersten Monaten betroffen.

## Welche Symptome liegen vor?

- Das Baby schreit und hat einen roten Kopf. Der Bauch ist aufgebläht. Diese Symptome verschwinden nach einigen Stunden von selbst wieder.
- Das Baby schreit sehr lange und wird blass. Es wirkt in seinem Allgemeinzustand geschwächt und angegriffen.



Die Ursache für Dreimonatskoliken sind meist Blähungen. Babys trinken oft sehr hastig und schlucken dabei sehr viel Luft.



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

Selten, aber doch kann eine so genannte Invagination vorliegen. Hier kommt es zu einer Einstülpung des Darmes, sodass dieser nicht mehr durchblutet wird. Es handelt sich hierbei um einen Notfall, bei dem man unverzüglich in eine Kinderambulanz fahren sollte.

### Welche Ursachen kommen infrage?

Meist handelt es sich um Blähungen – Kinder trinken oft sehr hastig und schlucken sehr viel Luft. Der Sauger bei der Milchflasche wird zu groß gewählt, dadurch kommt sehr viel Milch auf einmal in den Mund – und die Kinder verschlucken sich schnell.

Wenn das Baby zusätzlich zum Schreien Ausschläge bekommt, leicht reizbar ist und manchmal teilnahmslos wirkt, könnte eine Kuhmilchallergie vorliegen. Durchfälle und mangelnde Gewichtszunahme können ebenfalls auftreten. Dabei liegt eine Allergie gegen bestimmte Eiweißanteile der Kuhmilch vor. In diesem Fall sollte eine Eliminationsdiät der Mutter begonnen werden. Bei Formulanahrung gibt es speziell hydrolysierte Produkte. Meist bildet sich diese Allergie durch eine Toleranzentwicklung bis zum zweiten Lebensjahr wieder zurück.

Auch Ängste und Unsicherheiten der Eltern können ursächlich sein. Babys spüren, wenn ihre Eltern überlastet sind, und reagieren oft mit Schreien darauf. Die Unsicherheit der Eltern kann durch eine traumatische Geburt, durch wenig Unterstützung durch den Partner und/oder die Familie ausgelöst sein. Der Schlafmangel tut sein Übriges dazu, um die Belastung zu erhöhen.

### Was können wir als Eltern tun?

Scheuen Sie nicht, sich Unterstützung zu holen. Gegen die Blähungen kann man Kirschkernkissen auflegen, eine Bauchmassage mit Kümmelöl durchführen und das



Zum Körper angezogene Beine, kombiniert mit Schreien und Weinen, sind ein typisches Zeichen für Bauchschmerzen.

Baby nach dem Trinken aufstoßen lassen. Der Fliegergriff hilft dem Baby auch beim Entspannen der Bauchdecke.

Die stillende Mutter sollte möglichst auf blähende Nahrungsmittel verzichten, wie zum Beispiel Kohl, Sauerkraut etc. Wenn der Verdacht auf Milchunverträglichkeit besteht, sollte auch Kuhmilch gestrichen werden.

Wenn Sie als Eltern überlastet sind, bitten Sie Verwandte oder Freunde um Unterstützung. Ein Spaziergang oder ein paar Stunden Schlaf können für Ihre Stimmung Wunder wirken. Um Hilfe zu bitten, ist kein Versagen – es zeugt sogar von großer Stärke!

Sollte das Baby blass werden beim Schreien oder blutige Stühle haben, dann gehen Sie bitte umgehend zum Arzt. ■

### KONTAKT

#### Haben Sie Fragen?

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

**SERIE**

ZUM SAMMELN

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

# Glucose

**Glucose ist ein wichtiger Energielieferant für die Körperzellen, insbesondere für das Gehirn und die Nervenzellen. Das in der Bauchspeicheldrüse gebildete Insulin ist dafür zuständig, dass Glucose in die Körperzellen gelangt. Wird zu wenig Insulin produziert, steigt der Blutzuckerspiegel. Der Glucosespiegel im Blut sollte vor allem bei Verdacht auf Diabetes überwacht werden.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

**REFERENZWERTE**

60 bis 110 mg/dl (Nüchternblutzucker)



Symptome wie starker Durst und häufiges Wasserlassen sowie Gewichtsabnahme, Müdigkeit und Schlappheitsgefühl sind typisch für Typ-I-Diabetes. Bei Typ-2-Diabetes sind die Symptome wenig charakteristisch. Wer Familienmitglieder mit Diabetes Typ 2 hat, sollte wegen des hohen erblichen Risikos zumindest einmal jährlich seinen Glucosewert bestimmen lassen. Umso mehr, wenn andere Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bluthochdruck vorliegen. Auch während einer Schwangerschaft sind Kontrollen des Blutzuckers essenziell, um Schwangerschaftsdiabetes rechtzeitig zu erkennen.

**Was bedeuten erhöhte Werte?**

Der Blutzuckerwert wird meist aus dem Kapillarblut – aus dem Finger oder dem Ohrläppchen – bestimmt. Wenn der Nüchternblutzucker bei mehrmaliger Messung über 125 mg/dl liegt, gilt die Diagnose Diabetes mellitus als gesichert.

**Hyperglykämie: zu viel Glucose**

Bei einer Hyperglykämie liegt der Blutzuckerwert über 250 mg/dl. Erste typische Symptome der „Überzuckerung“ sind vermehrtes Durstgefühl, Schwindel und eine erhöhte Harnmenge. Außerdem begünstigt ein hoher Blutzuckerspiegel die Entstehung von Abszessen, Furunkeln und Pilzinfektionen. Ein erhöhter Blutzuckerspiegel kann aber auch auf Erkrankungen wie zum Beispiel Morbus Cushing, eine Überfunktion der Schilddrüse oder auf Lebererkrankungen hinweisen.

**Hypoglykämie: zu wenig Glucose**

Ein plötzlicher niedriger Blutzuckerspiegel ist eine Notsituation. Der Körper stößt Adrenalin aus – Schwitzen, Zittern, Herzklopfen, Heißhunger und Blässe sind die Folge. Dazu kommt, dass dem Hirn Blutzucker fehlt. Auf diesen Mangel reagiert es mit rauschähnlichen Zuständen, Verwirrtheit, Krämpfen, Sehstörungen oder Lähmungen. Je nach Schweregrad der Unterzuckerung kann sich der Diabetiker manchmal durch die Einnahme von Traubenzucker selber helfen, manchmal ist er aber auf die Hilfe von Mitmenschen oder eines Arztes angewiesen.





ERSTE HILFE

# Rettung aus der Gefahrenzone

Ist die Unfallstelle gesichert, geht es darum, das Unfallopfer aus der Gefahrenzone zu bringen.

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. Diese Serie soll einen Beitrag dazu leisten.

Mit den folgenden Techniken ist es möglich, Verunglückte schnell, schonend und ohne weitere Hilfsmittel aus akuten Gefahrenzonen zu retten:

## Den Verletzten aus der Gefahrenzone wegziehen

Wenn der Verletzte auf dem Boden liegt, ist es relativ einfach, ihn aus der Gefahrenzone wegzuziehen. Diese Art des Wegziehens funktioniert sowohl in der Rücken- als auch in der Bauchlage.

- 1 Führen Sie die Arme des Betroffenen am Boden entlang nach oben und überkreuzen Sie sie unter dem Kopf des Verletzten.
- 2 Vergewissern Sie sich, dass der Kopf auf den überkreuzten Armen liegt und nicht am Boden schleift.
- 3 Dann umfassen Sie beide Handgelenke und ziehen ihn aus der Gefahrenzone. ■



Mehr zum Thema „Erste Hilfe“  
finden Sie unter

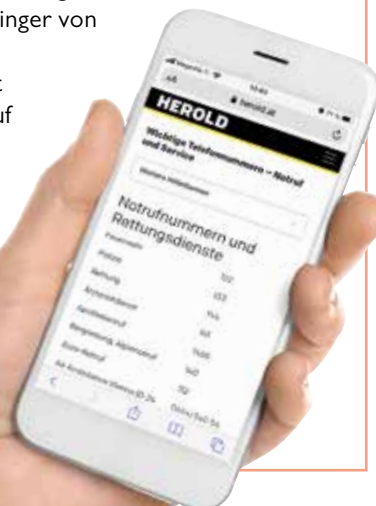
[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

## SO WIRD'S GEMACHT

### Der Rautek-Rettungsgriff

**Mit dem Rautekgriff kann man Menschen rasch aus Autos, Badewannen oder aus dem Bett ziehen. Nehmen wir an, es handelt sich um einen Autounfall:**

- Kontrollieren Sie, ob der Verletzte bei Bewusstsein ist.
- Wenn es sich um einen Autounfall handelt: Motor abstellen, Handbremse anziehen, Schlüssel stecken lassen.
- Kontrollieren Sie, ob die Arme und Beine des Verunglückten frei und nicht eingeklemmt sind (die Befreiung eingeklemmter Personen ist Aufgabe der Feuerwehr – rufen Sie 122).
- Öffnen Sie den Sicherheitsgurt und stützen Sie den Verletzten, damit er nicht nach vorne kippt.
- Legen Sie einen Unterarm des Verletzten quer vor dessen Oberkörper und greifen Sie dann von hinten unter seinen Achseln durch, um den Unterarm zu ergreifen.
- Achten Sie darauf, dass alle fünf Finger von Ihnen nach vorne schauen.
- Drehen Sie den Betroffenen leicht und ziehen Sie ihn mit Schwung auf Ihren gebeugten Oberschenkel.
- Bringen Sie ihn rasch aus der Gefahrenzone und legen Sie ihn an einem sicheren Ort ab.
- Falls ein zweiter Helfer vor Ort ist, kann dieser die Beine umfassen und so beim Tragen helfen.



M

änner leiden häufiger als Frauen an einem Fußpilz und ältere Men-

schen öfter als die jüngere Generation. Eine frühzeitige Diagnose sowie ein rascher Behandlungsbeginn, ein konsequentes Durchhalten der Therapie sowie regelmäßige Hygienemaßnahmen erhöhen die Chancen, den „lästigen Besucher“ auf Dauer wieder loszuwerden.

Viele Betroffene halten befallene Nägel vorwiegend für ein kosmetisches Problem; jedoch ist der Krankheitswert beträchtlich, zumal Nagelpilz nicht von alleine ausheilen und sich vor allem bei einem schwachen Immunsystem oder Grunderkrankungen wie Diabetes auch andere Körperregionen befallen kann. Am häufigsten werden die Zehennägel befallen, nicht selten beginnend bei der Großzehe. Eine Verdickung der Nagelplatte sowie brüchige und verfärbte Nägel sind meist gute Hinweise auf einen Pilzbefall; jedoch



**NICHT NUR EIN KOSMETISCHES PROBLEM**

# Machen Sie dem Fußpilz Beine

**Zwischen drei und 20 Prozent der Bevölkerung kämpfen mit einem Nagelpilz und tragen hartnäckige Pilzsporen unter der Nagelplatte – Tendenz steigend ...**

VON MAG. PHARM. IRINA SCHWABEGGER-WAGER

Am häufigsten werden die Zehennägel von Fußpilz befallen, meist beginnend bei der Großzehe.

können auch andere Erkrankungen wie beispielsweise eine Psoriasis derartige Symptome hervorrufen. Daher sollte vor Behandlungsbeginn die ärztliche Begutachtung erfolgen.

### Lokal, systemisch – oder ganz weg?

Eine alleinige lokale Behandlung hat nur dann Aussicht auf Erfolg, wenn maximal drei Nägel – und diese nur bis zur Hälfte der Nagelfläche – betroffen sind. Auch muss die Nagelwurzel noch intakt sein. Hat sich der Befall bereits darüber hinaus ausgebreitet, so sollte die antimykotische Therapie auch systemisch, also mittels Arzneimittel zum Einnehmen, erfolgen – meist in Kombination. Ob eine teilweise Entfernung des Nagels zum Therapieerfolg beiträgt, liegt im Ermessen des Arztes, bewirkt jedoch jedenfalls eine Reduktion der befallenen Areale und macht so den Wirkort für lokale Therapiemaßnahmen besser erreichbar.

### Lacke, Creme, Spray und Stift – die Qual der Wahl

Für die lokale Therapie stehen unter anderem Wirkstoffe wie Amorolfine, Ciclopirox in Form von Lacken sowie Bifonazol als Creme in der Apotheke rezeptfrei zur Verfügung. Maßgeblich für die erhoffte Wirkung ist dabei neben dem Einhalten einer Anwendungsdauer von bis zu zwölf Monaten auch die richtige Handhabung mit den einzelnen Präparaten. Generell ist beim Auftragen zu beachten, dass auch die seitlichen Nagelränder sowie die vordere Nagelkante sorgfältig mitbehandelt wird. ➔



# Weg mit der Schamsocke.

WEG MIT NAGELPILZ.

**excilor®**

/ 24 Stunden wirksame Filmschicht

/ Nach dem Trocknen transparent

/ Einmal pro Tag anwenden  
kein Feilen erforderlich



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6391 Fieberbrunn. Stand: Februar 2021.



➔ Alle Lacke zur Nagelpilzbehandlung werden prinzipiell wie kosmetische Nagellacke angewendet, jedoch gibt es Unterschiede in der Häufigkeit der Anwendung pro Woche. Vor jedem Auftragen wird die vorhandene Lackschicht mit einem Alkoholtupfer entfernt. Wasserlösliche Lacke müssen täglich aufgetragen werden, am besten abends.

Ebenfalls täglich angewendet werden Nagelpilzcremen. Sie enthalten meist Bifonazol und Harnstoff, welcher die erkrankten Nagelanteile aufweicht und so leichter entfernbar macht. Tagsüber empfiehlt es sich, den Nagel mittels Pflaster abzukleben, welches abends vor dem täglichen Fußbad entfernt wird. Im warmen Wasser weicht die erkrankte Nagelsubstanz auf und kann so leichter abgeschabt werden, bevor anschließend erneut Creme und Pflaster angewendet werden. Je nach Zustand des Nagels wird dieser Vorgang bis zu zwei Wochen wiederholt, um im Anschluss daran für weitere vier Wochen die Behandlung mittels harnstofffreier Pilzcreme abzuschließen.

Stifte zur Nagelpilzbehandlung enthalten meist organische Säuren, wie zum Beispiel Milchsäure oder Essigsäure. Sie senken den pH-Wert am Nagel so weit ab, dass sich die Lebensbedingungen für den Pilz verschlechtern, und er nicht mehr in der Lage ist, das Keratin des Nagels weiter anzugreifen. Für sie spricht ihre sehr praktische Handhabung und ihre gute Wirkung bei noch sehr gering befallenen Nägeln. Fragen Sie Ihren Apotheker, er berät Sie gerne!

Achten Sie während einer Behandlung auch darauf, den erkrankten Nagel zu kürzen und erkrankte Nagelanteile mit Einmalnagelfeilen zu entfernen – und vergessen Sie nicht, die Nagelschere nach dem Gebrauch zu desinfizieren.



In öffentlichen Schwimmbädern barfuß zu gehen, erhöht das Risiko eines Fußpilzes erheblich.

### Wer war's?

Die Quelle der Ansteckung liegt nicht selten in der eigenen Familie, dabei bevorzugen Pilze feuchtwarmes Klima, wie man es in Sauna, Duschen, aber auch in Schwimmbädern vorfindet.

Pilzsporen nisten sich auch gerne in feuchten Zehenzwischenräumen ein und verursachen dort zuerst Fußpilz, welcher unbehandelt auf die Nägel übergreifen kann. Auch

enges Schuhwerk, Sportschuhe und unzureichende Fußpflege bei spröder Haut, ein rissiges Nagelbett oder eine schlechte Durchblutung schaffen Eintrittspforten für Fuß- und Nagelpilz gleichermaßen. Daher ist eine regelmäßige und aufmerksame Fußpflege das beste Mittel, um lästigem Nagelpilz vorzubeugen. Besonders Diabetiker brauchen eine regelmäßige Kontrolle der Füße und medizinische Fußpflege. ■



### Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. IRINA SCHWABEGGER-WAGER



#### Vorbeugen hilft

- Achten Sie auf funktionelles, gut passendes und belüftetes Schuhwerk, welches nicht drückt.
- Waschen Sie täglich Ihre Füße und trocknen Sie sie danach gut ab.
- Vermeiden Sie die Entstehung von Hautrissen und spröder Haut, indem Sie eine entsprechende Fußcreme verwenden.
- Wechseln Sie täglich Ihre Socken.
- Vermeiden Sie an Orten barfuß zu laufen, wo hohe Ansteckungsgefahr lauert – Badeschlapfenpflicht in Schwimmbädern oder Umkleidekabinen.
- Desinfizieren Sie regelmäßig Ihre Schuhe und Strümpfe.
- Fußpilz ist ansteckend – auch in der Familie! Handtücher, Badematten und Bettwäsche mit mindestens 60 °C waschen.

# Deine Naturheilkunde



44 Pflanzliche Helfer bei Migräne 48 Gallenbeschwerden



## SANDDORN

### Superfood für die (Frauen-)gesundheit

Dass Sanddorn mit seinen natürlichen Anteilen an Vitamin A und E und einem zehnmal so hohen Vitamin-C-Gehalt wie Zitrusfrüchte die perfekte Ergänzung für ein gesundes Immunsystem darstellt, ist nicht der einzige Vorteil des Ölweiden-gewächses. Es verfügt über Eigenschaften, die Frauen von der Pubertät bis zur Menopause und darüber hinaus unterstützen. Das enthaltene Beta-Carotin hat einen zellerneuernden und hautregenerierenden Effekt, insbesondere auch für Schleimhäute. In der Traditionellen Tibetischen Medizin werden die Beeren, aber auch die Blüten und Blätter des Sanddorns seit Menschengedenken verwendet, um u. a. die Abwehrkräfte und die Fitness zu steigern sowie Hautkrankheiten zu kurieren.

03 2021  
MÄRZ

**F**ür Migräne typische Symptome sind anfallsartig auftretende, pulsierende, starke Kopfschmerzen, die sich meist durch Bewegung verschlimmern; weitere, häufig vorkommende Symptome sind Übelkeit, Erbrechen, Licht- und Lärmempfindlichkeit. Prinzipiell kann Migräne unterschiedlich verlaufen. Es kommt häufig, aber nicht immer, zu bestimmte Phasen.

Zuerst kommt es bei einigen Menschen zur sogenannten Vorbotenphase, welche sich mehrere Stunden bis Tage vor dem Anfall beispielsweise mit Gereiztheit, Müdigkeit, Konzentrations-

schwäche, Licht- und Lärmempfindlichkeit bemerkbar macht. Direkt vor der Attacke kann es zu einer Migräneaura kommen, wobei es sich um Seh- oder Sprachstörungen sowie Kribbelgefühle, Schwindel und sogar Lähmungserscheinungen handeln kann.

Darauf folgt die Kopfschmerzphase, die durch pulsierende oder stechende Schmerzen, meist des halben Kopfes und vor allem im Bereich der Stirn, Schläfen und Augen, charakterisiert ist. Diese Beschwerden sind häufig wie oben beschrieben kombiniert mit Licht- und Lärmempfindlichkeit, aber auch Übelkeit, Erbrechen und Geruchsempfindlichkeit.

Sind die Kopfschmerzen schließlich überstanden, kommt es zur Rückbildungs- und Erholungsphase, in der es bei manchen noch für mehrere Tage zu Müdigkeit und Erschöpfung kommen kann. Die Dauer einer Migräne-attacke kann von vier Stunden bis zu drei Tagen reichen. Ihre genauen Ursachen sind bisher nicht restlos geklärt. Wahrscheinlich kommt es zu einer plötzlichen, übermäßigen Aktivierung des Gehirns in Kombination mit verschiedenen auslösenden Faktoren. Dabei werden in kurzer Zeit zu viele Nervenbotenstoffe – allen voran Serotonin – freigesetzt.

Diese Reaktion wird vom Gehirn fehlinterpretiert, woraufhin Schutzreflexe wie Übelkeit und Erbrechen aktiviert werden. Zudem werden Schmerzrezeptoren aktiviert, welche zu einer Entzündungsreaktion führen, und auch die Durchlässigkeit der Gefäße wird erhöht. Zu den oben genannten auslösenden Faktoren zählen unter anderem Stress, Schlafmangel, zu geringe Flüssigkeitszufuhr, das Weglassen von Mahlzeiten, föhniges Wetter, Medikamente, Alkohol und Koffeinentzug; außerdem sind Frauen häufiger vor Beginn der Menstruation betroffen. Um Migräneanfälle zu vermeiden beziehungsweise zu reduzieren, können Betroffene versu-

## PULSIEREND & STECHEND

# Hilfe gegen das Gewitter im Kopf

**Viele Menschen sind von Migräne betroffen, die sich in Form starker Kopfschmerzen und Begleitsymptomen wie Übelkeit und Erbrechen äußert. Migräne kann belastend sein und das alltägliche Leben einschränken. Doch wie kommt es zur Migräne, wie kann man vorbeugen und welche pflanzlichen Helfer können zum Einsatz kommen?**





TEXT VON  
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER  
Apothekerin in Wien

## MIGRÄNE & CO. Zahlen & Fakten



# 40 bis 50 %

der Österreicher leiden an  
Kopfschmerzen.

Rund drei Viertel der  
**18- bis 29-Jährigen**  
leiden zumindest einmal im Monat  
daran. Insgesamt gibt es ungefähr  
**250 verschiedene Arten**  
von Kopfschmerzen.

# 90 %

aller Kopfschmerzen sind den  
Spannungskopfschmerzen  
zuzuordnen, die zweithäufigste  
Art ist die Migräne, die  
**1- bis 6-mal pro Monat**  
auftreten und bis zu  
72 Stunden anhalten kann.



**Zu den auslösenden Faktoren einer Migräne zählen unter anderem Stress, Schlafmangel, zu geringe Flüssigkeitszufuhr, das Weglassen von Mahlzeiten, Medikamente, Alkohol, Koffeinentzug und föhniges Wetter; Frauen sind außerdem häufiger vor Beginn der Menstruation betroffen.**

chen, auf die Auslöser zu achten und diese zu vermeiden. Positive Auswirkungen haben eine geregelte Lebensweise, Ausdauersport, Entspannungsübungen und die Vermeidung von Stress und Anspannung. Tritt eine Attacke auf, hilft es meist, sich in einen ruhigen, dunklen Raum zu legen. Neben den klassischen Schmerzmitteln und Migränemedikamenten gibt es auch pflanzliche Helfer zur Unterstützung und Prophylaxe. →



## Pfefferminze

Bei der Pfefferminze handelt es sich um eine lange bekannte Heilpflanze, die wahrscheinlich im 17. Jahrhundert durch die spontane Kreuzung zweier Minzarten entstanden ist. Verwendung finden die Blätter der Pflanze, aus welchen das ätherische Pfefferminzöl gewonnen wird. In Österreich und Deutschland wird die Pfefferminze für den Inlandsbedarf kultiviert. Pfefferminzöl kann zu Linderung von Migräne, aber auch anderen Kopfschmerzen wie dem Spannungskopfschmerz verwendet werden. Hierbei werden 2 bis 3 Tropfen des ätherischen Öls beispielsweise auf Schläfen, Stirn und Nacken aufgetragen und einmassiert. Am besten wird diese Anwendung bis zu dreimal täglich wiederholt. Dabei spürt man einen kühlenden Effekt, welcher vermutlich durch eine Anregung der Kälterezeptoren zustande kommt; zeitgleich werden auch die Schmerzrezeptoren unempfindlicher. Als Nebenwirkung kann es beim Auftragen auf die Haut zu allergischen Reaktionen kommen. Pfefferminzöl sollte keinesfalls bei Babys oder Kleinkindern verwendet werden, da es zu Krämpfen und schlimmstenfalls zu einem Atemstillstand kommen kann. Weiters sollte das Öl bei Personen mit Asthma nicht oder nur sehr vorsichtig verwendet werden.

# Heilkräuter gegen Kopfschmerzen und Migräne

## Mutterkraut

Das Mutterkraut stammt aus dem östlichen Mittelmeerraum und Westasien, ist mittlerweile aber in ganz Europa verbreitet. Die medizinische Verwendung ist seit dem 16. Jahrhundert gut dokumentiert. Mutterkraut wird vor allem in der Vorbeugung von Migräneattacken verwendet, da es im Akutfall weniger gut wirkt. Es vermindert die Anzahl der Migräneanfälle und ihre Begleiterscheinungen wie Übelkeit und Erbrechen, da es die Erweiterung von Blutgefäßen hemmt und auch Entzündungsvorgänge verhindert, indem die Serotoninfreisetzung herabgesetzt wird. Damit Extrakte aus der Pflanze ihre Wirkung entfalten können, ist eine regelmäßige Einnahme von mindestens zwei Monaten wichtig. Stellt sich nach diesem Zeitraum kein Effekt ein, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Mutterkraut wird grundsätzlich gut vertragen. Selten kommt es zu Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden oder Entzündungen der Mundschleimhaut; häufiger kann es zu allergischen Reaktionen kommen, vor allem bei bestehender Korbblütlerallergie. Mutterkraut ist außerdem nicht für Schwangere geeignet. Wird die Einnahme von Mutterkrautpräparaten beendet, sollte die Dosis schrittweise reduziert werden, da ein plötzliches Beenden der Einnahme zum so genannten Rebound-Effekt führen kann. Das bedeutet, dass es bei plötzlichem Absetzen zu einem verstärkten Wiederauftreten der Symptome kommen kann.







# MEDIZIN populär



**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





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

## GALLENBESCHWERDEN

# Vom Griefß zum S

Und wieder ist es passiert: Am Abend zu fett und zu viel gegessen – und die Beschwerden im Oberbauch haben Sie nicht schlafen lassen. Übelkeit, gepaart mit krampfartigen Schmerzen, kommt dann in Wellen, sodass es Ihnen den Schweiß auf die Stirn treibt...



Nach dem Besuch beim Arzt wissen Sie nun schon mehr: Er hat „Gallensand/Gallengriefß“ diagnostiziert und eine Diät verordnet. Wenn Sie jetzt nicht handeln, so werden Gallensteine mit einer Folgeoperation nicht zu verhindern sein. Der erste Schritt ist getan; denn gerade bei Gallenbeschwerden ist die Diagnose des Arztes unumgänglich. Die Gallenblase sowie die Gallengänge können sich nämlich durch eine chronische Reizung und Verlegen durch Gallensteine entzünden und weitere Schäden verursachen.

### Einfache Maßnahmen helfen

Damit es aber gar nicht so weit kommt, werden Sie aktiv! Das Wichtigste sind diätetische Maßnahmen, so wie es Ihnen der Arzt wahrscheinlich schon empfohlen hat. Denken Sie an ausreichende Flüssigkeitszufuhr: 0,35 Liter pro 10 kg Körpergewicht ist eine gute Faustregel als Orientierung für Ihren Flüssigkeitsbedarf.

Selbstverständlich kann man in diese Bilanz auch die über Nahrung zu sich genommene Flüssigkeit mitbilanzieren, und etwas produziert der Körper selbst. Dennoch bedeutet dies bei einer 70 kg schweren Frau zirka 1,5 Liter Bedarf an Was-

Im gesunden Zustand produziert die Leber täglich 600 bis 800 ml Gallenflüssigkeit. Sie enthält vor allem Gallensäuren. Diese können die Fette aus der Nahrung spalten und helfen, Nährstoffe aufzunehmen.



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

# tein

ser und Co. Überlegen Sie einmal, wie viel Sie wirklich trinken. Viele vergessen einfach darauf. Das beste Mittel dagegen sind Trinkerinnerungen. Stellen Sie an zwei verschiedene Plätze einen Krug mit Wasser und ein kleines Glas. Warum ein kleines Glas? Ganz einfach: Es wird rascher leer, sie haben eine positive Bestätigung für Ihr Tun und trinken gerne das nächste.



*Gallensteine sind auskristallisierte Bestandteile der Gallenflüssigkeit. Sie können in der Gallenblase oder im Gallengang entstehen – begünstigt durch Faktoren wie Übergewicht und familiäre Veranlagung.*

## A

### Was können Sie sonst noch tun?

Ihr Apotheker rät Ihnen unter Umständen zu Artischockenpräparaten. Nicht umsonst – denn diese verhelfen zu einer kontinuierlichen Verbesserung des Gallenflusses und so auch zum Ausspülen von Gallengrieff. Zu beachten ist hier allerdings, dass sie keinesfalls bei Gallensteinen oder entzündlichen Veränderungen der Gallenwege angewendet werden dürfen. Ebenso ratsam sind Tees, die Löwenzahn und Pfefferminze enthalten. Die Pfefferminze gilt nämlich auch als hervorragend krampflösendes Mittel. In der Traditionellen Chinesischen Medizin verwenden wir sie überall dort, wo Verdauungsbeschwerden gemeinsam mit innerer Anspannung und Stress auftreten. Tut Ihnen Wärme gut, rate ich zu einem warmen Leberwickel. Hierfür tranken Sie ein Baumwolltuch in einer Abkochung von Schafgarbenkraut, Löwenzahnwurzel und Pfefferminze und legen es unterhalb des rechten Rippenbogens auf. Wickeln Sie das Tuch mit einem angenehm warmen Thermophoran und lassen es 20 Minuten verweilen. Dazu eine Tasse Tee trinken und die Ruhe genießen.



### Speiseplan „aufmöbeln“

Auch eine gezielte Gewichtsreduktion verhilft langfristig zu einer Besserung der Beschwerden. Wichtig ist allerdings, dass Sie nicht über eine Crashdiät den „Speck“ reduzieren, sondern kontinuierlich über eine Verbesserung der Ernährungsgewohnheiten.

Gerade das Frühjahr eignet sich optimal, Neues auszuprobieren. Möbeln Sie Ihren Speiseplan mit Bitterstoffen auf. Die haben den Vorteil, dass Sie die Fettverdauung anregen und auch die Produktion der Gallenflüssigkeit fördern. Ist Gallengrieff vorhanden, so wird dieser besser ausgespült. Bitterstoffe sind zum Beispiel in bitteren Salaten wie Chicorée und Radicchio sowie in Gemüse wie Zucchini oder Artischocken enthalten. Dieses herrliche

Gemüse schmeckt mit Joghurt – mit Zitronensaft, etwas Senf und Essigurkerln verfeinert – einfach köstlich und tut gut. Denn neben den Bitterstoffen sorgen die enthaltenen Ballaststoffe für die verstärkte Ausscheidung von Gallensäuren auch für die positive Beeinflussung des Cholesterinspiegels. Ein paar leber- und gallenfreundliche Rezepte finden Sie ab S. 62. ■



Mehr Tipps & Tricks für  
Leber & Galle finden sie unter  
[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

**SERIE**

ZUM SAMMELN

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

# Mariendistel

**Extrakte aus den Mariendistelfrüchten schützen und regenerieren die Leber. Die Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) kürte diese zur Arzneipflanze des Jahres 2021.**

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

**BOTANISCHER STECKBRIEF**

*(Silybum marianum (L.) Gaertner)*

Die Mariendistel ist ein rund 2 m hochwachsender Korbblütler. Die Blätter sind stachelig, und auch die Hüllblätter der Blütenköpfe enden in Dornen. Aus den meist purpurrot bis violetten Röhrenblüten entwickeln sich im Herbst bräunlich glänzende, weizenkorngroße Früchte. Der Bezug zu Maria in der wissenschaftlichen und deutschen Bezeichnung liegt der Legende nach an den charakteristischen weißen Streifen der marmorierten Mariendistelblätter, die von der Milch der Muttergottes stammen sollen. Die Mariendistel galt dementsprechend als milchbildende Heilpflanze.

Die leberschützende Wirkung der Mariendistelfrüchte wurde vor mehr als 150 Jahren vom Arzt Johann Gottfried Rademacher entdeckt. Als „Rademachers Tinktur“ wurde die Mariendistel bei Leber- und Milzleiden sowie bei akuter Hepatitis eingesetzt. Der wirksame Bestandteil der Mariendistelfrüchte ist das Silymarin. Es wirkt zum einen schützend auf die Zellen der Leber, indem es die Zellwand stabilisiert; zum anderen stimuliert Silymarin auch die Zellregeneration und fängt schädigende Radikale ab, wodurch sich die geschädigte Leber wieder erholen kann. Eine Anwendung von Mariendistel ist bei Lebererkrankungen wie Fettleber und Leberzirrhose sinnvoll, aber auch bei Leberschäden, zum Beispiel durch Umweltgifte oder Arzneimittel. Eine vorbeugende Einnahme von Mariendistelpräparaten wirkt besser als die Einnahme bei schon vorhandenen Beschwerden. Zusätzlich regen sie die Verdauung an und lindern Blähungen und Völlegefühl. Aufgrund dieser überzeugenden Wirkungen wurde die Mariendistel vom Gremium der HMPPA, eine Vereinigung von Arzneipflanzen-Experten der österreichischen Universitäten, zur Arzneipflanze des Jahres 2021 gewählt.

**TEEREZEPT****So schützen Sie Ihre Leber**

Da der leberschützende Wirkstoff Silymarin schlecht wasserlöslich ist, ist eine Anwendung als Tee nur bei Verdauungsproblemen wie Blähungen und Völlegefühl sinnvoll. Hierzu sollten die sehr harten Früchte vor der Teebereitung etwas zerkleinert werden. Pro 100 ml Wasser werden 3 bis 5 g der Früchte 2- bis 3-mal täglich als Tee (mindestens 10 Minuten ziehen lassen) zubereitet. Für die Anwendung bei Leberbeschwerden ist die Dosis in einem Teeauszug allerdings viel zu gering. Sollte die Leber geschützt bzw. Leberschäden kuriert werden, sind deshalb Fertigpräparate mit einem Trockenextrakt aus Ihrer Apotheke sinnvoller.







Mitmachen und  
**1 von 10**  
**UreaRepairPlus\***  
**Duschschaum**  
gewinnen!



## HAUTPFLEGE

### Richtig duschen: Worauf Sie achten sollten!

Als morgendlicher Muntermacher oder als Erfrischung nach dem Sport: Duschen steht für viele Menschen zumindest einmal täglich auf dem Programm. Hautärzte mahnen jedoch, es nicht zu übertreiben: Denn beim Duschen werden nicht nur Schmutz und Schweißpartikel von der Haut entfernt, sondern auch der natürliche Säureschutzmantel angegriffen. Wer zu häufig duscht, entzieht der Haut mehr Fett als sie produzieren kann. Die Folge können trockene Haut, Rötungen und Juckreiz sein. „DA – Deine Apotheke“ verlost 10 x Urea Repair PLUS Duschschaum (200 ml im Dosierspender) von Eucerin im Wert von € 12,85. Der mild-schonende Körperreinigungsschaum reinigt, pflegt und verwöhnt trockene, raue Haut spürbar. Klinische und dermatologische Studien bestätigen die sehr gute Pflegewirksamkeit und Hautverträglichkeit bei trockener Haut und Psoriasis. Auch als therapiebegleitende Pflege. Ideal mit den UreaRepair PLUS Pflegeprodukten von Eucerin kombinierbar.

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

#### \* Gewinnspielinformation

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

GRAUE HAARE PFLEGEN

# So tragen Sie Ihr Silber mit

*Stolz*



## Tipp von Ihrer PKA

VON KATJA EIBENBERGER



### Graue Haare, na und?

- Achten Sie im Sommer auf zusätzlichen Schutz. Grauen Haaren fehlt die UV-schützende Pigmentierung.
- Mit zunehmendem Alter braucht das Haar mehr Feuchtigkeit und Pflege. Verwöhnen Sie es öfters mit pflegenden Spülungen und Kuren.
- Gegen unerwünschten Gelbstich helfen Shampoos mit Blaupigmenten. Wenden Sie diese nicht täglich an, damit die Haare keinen bläulichen Farbton annehmen.
- Am Ende der Haarwäsche sorgt ein Schwall kaltes Wasser für glänzende Haare.
- Nahrungsergänzungsmittel wie Spermidin-Kapseln helfen von innen, die Zellen frisch und gesund zu halten.





TEXT VON  
DIPL.-ING. CARINA STEYER  
Medizinjournalistin

## Das Alter verändert den Körper und macht auch vor den Haaren nicht Halt. Sie werden schwächer und pflegebedürftiger. Mit der richtigen Pflege bleiben sie aber noch lange schön.

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Haare. Während einige Männer schon früh mit lichter werdendem Haar und Haarverlust zu kämpfen haben, kann es bei Frauen ab etwa 40 Jahren zu ersten Veränderungen kommen. Das Haar wird feiner und dünner, weil die körpereigene Keratinproduktion nachlässt. In den Wechseljahren wird der Prozess durch den nachlassenden Östrogenspiegel noch einmal beschleunigt. Die Haardichte kann abnehmen, die Frisur wirkt weniger voluminös, Haare und Kopfhaut werden trockener. Insgesamt glänzen die Haare weniger und können – vor allem, wenn sie regelmäßig gefärbt oder dauergewellt werden – schnell strohig wirken.

Gute Haarpflege sollte im Idealfall die Schwachstellen des Haares ausgleichen. Kommen hingegen ungeeignete Substanzen oder falsche Pflegeroutinen zum Einsatz, belastet das die Haare zusätzlich. Sie können brechen oder im schlimmsten Fall ausgehen. So konnte in jungen Jahren das mehrmalige Einshampooen noch wahre Wunder gegen das zu schnell fettende Haar bewirken, mit zunehmendem Alter sollte diese Angewohnheit aber besser wieder abgelegt werden. Stattdessen raten

Haarexperten, am Ende der Wäsche einen Schwall kaltes Wasser über das Haar laufen zu lassen. Das bringt eine Extraportion Glanz ins Haar. Wer sich überwinden kann, sollte auch während der Haarwäsche das Wasser nur lauwarm einstellen, da dies schonender für Haar und Kopfhaut ist.



### **Pflegen, pflegen, pflegen**

Feine, empfindliche Haare brauchen milde, hautverträgliche Präparate, die dem Haar mehr Volumen verleihen. Hierfür eignen sich zum Beispiel keratinhaltige Produkte. Sie wirken dem körpereigenen Keratinverlust entgegen und stärken die Haarstruktur. Milchproteine spenden Feuchtigkeit, Fette aus Panthenol oder Weizen wirken rückfettend. Shampoos mit Malvenextrakt reinigen sanft, wirken reizmildernd und schützen damit das Haar. Auch einige Kräutereextrakte sind als Inhaltsstoffe gut geeignet. Dazu gehören zum Beispiel Salbei, Amaranth, Sanddorn oder die Ringelblume.

Das richtige Shampoo allein reicht bei trockenem, brüchigem Haar jedoch meist nicht aus. Spülungen, die nach der Haarwäsche einmassiert und ausgespült werden, sowie regelmäßige Kuren überziehen das Haar mit einem elastischen Film, der vor weiteren Schäden schützen kann. Ist das Haar besonders trocken, brüchig und matt, können Haaröle helfen. Sie werden auf die Spitzen und Längen aufgesprüht und müssen in der Regel nicht ausgewaschen werden. Fehlt es an Volumen, können Styling-Produkte wie Schaumfestiger oder Volumensprays dem Haar mehr ➔

*Das richtige Shampoo allein reicht bei trockenem, brüchigem Haar meist nicht aus. Ist das Haar besonders trocken, brüchig und matt, können Haaröle helfen. Sie werden auf die Spitzen und Längen aufgesprüht und müssen in der Regel nicht ausgewaschen werden.*





**Wann oder wie früh man „grau wird“ ist nicht direkt eine Frage des Alters. Der Zeitpunkt ist genetisch bestimmt und lässt sich von außen nicht beeinflussen. Graue Haare entstehen, wenn die Melanozyten die Produktion des farbgebenden Melanins einstellen.**

➔ Fülle verleihen. Wird es über eine Rundbürste geföhnt, kann man zusätzliches Volumen erzeugen.

### **Keine Frage des Alters**

Während einige Menschen schon in den frühen 20ern deutlich ergraut sind, hält die natürliche Haarfarbe bei anderen wesentlich länger. Wann oder wie früh man „grau wird“ ist somit nicht direkt eine Frage des Alters. Der Zeitpunkt ist genetisch bestimmt und lässt sich von außen nicht beeinflussen. Graue Haare entstehen, wenn die Melanozyten die Produktion des farbgebenden Melanins einstellen. Statt der Pigmente kommt es zu Lufteinschlüssen im Haar, die es weiß aussehen lassen. Dass das Haar auf dem gesamten Kopf grau erscheint, ist eine optische Täuschung. Sie kommt dadurch zustande, dass pigmentierte und weiße Haare dicht nebeneinander liegen.

### **UV-Schutz fürs Haar**

Dass die Haut vor der Sonne geschützt werden muss, wissen wir alle. Weit weniger bekannt ist, dass dies auch für die Haare gelten kann. Solange die Haare noch nicht ergraut sind, übernimmt das Haarpigment Melanin den Sonnenschutz. Es dient als UV-Absorber, schützt das Haar vor Sonnenschäden und bewahrt es davor, einen Gelbstich zu bekommen. Wenn die Melaninproduktion versiegt und sich immer mehr weiße Haare auf dem Kopf zeigen, lässt somit auch der natürliche UV-Schutz nach. Nun ist es an der Zeit, von außen nachzuhelfen.

Pflegeprodukte, die einen UV-Absorber enthalten, sind auf die Bedürfnisse reifer Haare abgestimmt. Sie schützen das Haar vor der Strahlung und wirken einer Verfärbung entgegen. Silbershampoos enthalten blaue und violette Farbpigmente und kommen zum Einsatz, wenn sich

bereits ein gelblicher Schimmer im Haar zeigt. Genutzt wird hierbei das Prinzip der Komplementärfarben. Blau und Lila heben als Komplementärfarben zu den verschiedenen Gelbtönen den Gelbstich optisch auf. Doch Vorsicht, die Shampoos sind nicht für die tägliche Anwendung geeignet. Die Farbpigmente lagern sich am Haar ab und verursachen – bei zu häufiger Nutzung – einen deutlich sichtbaren lila-blauen Farbton. Sollte dies einmal passieren, ist das aber kein Grund zur Sorge. Die Farbpigmente sind auswaschbar, und nach ein paar Haarwäschen ist die normale Haarfarbe wieder hergestellt. Eine natürliche Alternative bieten Haarspülungen mit Salbei. Sie sollen bei regelmäßiger Anwendung ebenfalls gelblichen Verfärbungen vorbeugen.

### **Farbig bleiben**

Nicht jeder mag sich mit grauen Haaren – und so gibt es unzählige Möglichkeiten, ein wenig am „Rad der Zeit“ zu drehen. Eine vollständige Abdeckung erreicht man mit permanenten Haarfärbungen. Sie können zu Hause oder beim Frisör durchgeführt werden und müssen im Durchschnitt alle vier bis sechs Wochen am Ansatz erneuert werden.

Anti-Graushampoos sollen bei regelmäßigem Gebrauch Farbpigmente in den Lufträumen des Haares einlagern und damit die verloren gegangenen Farbpigmente ersetzen. Ein deutlicher Effekt zeigt sich jedoch meist nur bei leicht ergrautem Haar. Eine natürliche Alternative sind Haarfarben auf Hennabasis. Neben Henna sind weitere färbende Pflanzenextrakte enthalten, mit denen viele unterschiedliche Farbnuancen erreicht werden können. Pflanzliche Haarfärbungen dringen nicht in das Haar ein, sondern lagern sich außen an, sodass die eigene natürliche Haarfarbe das Endergebnis mitbestimmt. ■



**NEU**



PATENTIERTES  
**THIAMIDOL**



# MILDERT ALTERSFLECKEN SICHTBAR AB 2 WOCHEN\*

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

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

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

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



eucerin.pflege



eucerin\_at

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





TEXT VON  
MAG. PHARM. DR. BARBARA NAßEL  
Apothekerin in Wien

## WALDBADEN

# Erleben Sie die Heilkräfte der Natur

Unser Wald hat nicht nur wichtige ökologische und ökonomische Funktionen, sondern auch noch eine enorme soziale Funktion – genauer gesagt ist er Erholungs- und Gesundheitsraum. Diese Erkenntnis machen sich japanische Ärzte und Naturwissenschaftler schon lange zunutze und setzen den Aufenthalt im Wald als „Waldbaden“ (japanisch: Shinrin-Yoku) zur Förderung der Gesundheit therapeutisch ein.

### Was macht den Wald so besonders?

Zum einen ist es die Farbe „Grün“, die auf uns Menschen eine ganz besondere Wirkung hat. Grün steht für Natur, Frühling, Fruchtbarkeit und Leben, als Symbol für Wachstum und Erneuerung. Eine weite grüne Wiese, grüne Wälder und Auen lassen uns entspannen und erholen. Grün wirkt beruhigend und harmonisierend. Dass wir uns in der Natur wohl und geborgen fühlen, wird „Biophilie“ genannt und liegt sozusagen in unseren Genen.

Zum anderen ist es der Wald selbst. Die Duftstoffe etwa, die die Bäume ausströmen, so genannte Terpene, haben einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit und riechen auch gut.

Die Duftstoffe, die die Bäume ausströmen, haben einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit.



**Dass Bewegung in der freien Natur gesund ist, ist längst kein Geheimnis mehr. Dass der regelmäßige Aufenthalt im Wald die Gesundheit nachhaltig positiv beeinflussen kann, vielleicht schon.**



## Positive Energie liegt in der Luft

Ein Spaziergang im Wald wirkt sich positiv auf unsere Stimmung aus. Unsicherheiten, Kraftlosigkeit und Müdigkeit können durch die Faszination an der Natur in neue Energie und gesteigerte Kreativität umgewandelt werden. Negative Gefühle wie Groll und Ärger verfliegen im Nu ...

## Entstressen mit jedem Schritt

Permanenter Stress stellt eine echte Bedrohung für unsere Gesundheit dar und kann eine Reihe von Erkrankungen auslösen. Japanische Forscher haben bewiesen, dass Waldbaden Stress reduzieren kann. Nicht nur der Puls und der Blutdruck werden ins Gleichgewicht gebracht, sondern auch die Stresshormone. Daneben können durch Stress ausgelöste und auch Schlafprobleme anderer Ursache reduziert werden.

## Power fürs Immunsystem

Wie stark unser Immunsystem ist, hängt von vielen verschiedenen Einflüssen ab. Eine positive Stimmung, weniger Stress und mehr Ausgeglichenheit sind wesentliche positive Faktoren. Zusätzlich haben Forscher entdeckt, dass durch Spaziergänge im Wald körpereigene Abwehrzellen aktiviert werden und dadurch das Immunsystem unterstützt wird.

## Let's do it!

Waldbaden ist für jeden Fitness-Level möglich. Ein Aufenthalt von mindestens zwei Stunden wäre gut. Lassen Sie Ihr Mobiltelefon am besten zu Hause oder – im Falle, dass Sie sich damit sicherer fühlen – auf lautlos gestellt in der Tasche. Gehen Sie Ihr eigenes Tempo und konzentrieren Sie sich auf das „Hier und Jetzt“. Bewusstes Atmen, Meditation oder Yoga können die entspannende Wirkung unterstützen. Versuchen Sie, den Wald mit

APPS

### Naturklänge fürs Smartphone

**Sie wollen sich ein bisschen Wald mit nach Hause mitnehmen? Mit diesen Apps gelingt das.**



**Pure Nature 3D Soundscapes** *AppStore, kostenlos*  
Die App „Pure Nature 3D Soundscapes“ bringt die Stimmen der Natur in Ihre vier Wände. Sie enthält über 80 weiträumige 3D-Stereo-Klanglandschaften, die der Aufnahmekünstler Lang Elliott in Wildnisgebieten in ganz Nordamerika und darüber hinaus gesammelt hat. Beruhigen Sie sich selbst mit den allumfassenden Stimmen von Gewitter, Regen, Wind und Wellen.



**Shinrin-yoku – Waldbad** *Playstore, € 1,09*  
Diese App schickt Sie auf eine Reise durch den Wald. Beachten Sie die Stärke der Bäume, stellen Sie sich die Blätter vor, die nach der Sonne greifen. Spüren Sie die Gerüche, Geräusche und Farben.

allen Sinnen wahrzunehmen. Hören Sie auf die Waldgeräusche, schließen Sie dabei die Augen, um besser zu hören. Riechen Sie die unterschiedlichen Düfte des Waldes. Betrachten Sie die einzelnen Pflanzen, angefangen von den Bäumen über Sträucher, Kräuter, Moose, Farne und Pilze. Haben Sie schon einmal beachtet, wie viele Grüntöne es im Wald gibt oder welche unterschiedlichen Formen in der Natur vorkommen? Betasten Sie die verschiedenen Rinden der Bäume und – wenn Sie sicher sind, dass diese essbar sind – kosten Sie die Früchte des Waldes.



## Nehmen Sie den Wald mit nach Hause

Nicht nur die direkte Natur, sondern schon allein die Bilder im Kopf von „grüner“ Natur bewirken, dass wir uns wohler fühlen. Daher können Sie durch dieses „nach Hause mitnehmen“ des Waldes die positiven Effekte länger nützen. Nehmen Sie ein Blatt oder ein anderes „Kleinod“ aus dem Wald mit, das Sie auch während der Woche an den Wald erinnert und die Gefühle und Bilder wiedererweckt.

Holen Sie sich die Düfte des Waldes nach Hause. Neben einer Desinfektion der Raumluft zeigen die ätherischen Öle der Sibirischen Fichte, Kiefer und Latsche etwa deutlich stressreduzierende und ausgleichende Wirkungen. Die Düfte der Riesentanne und der Weißtanne haben neben einer stimmungsaufhellenden und psychisch stärkenden Wirkung zusätzlich eine immunstimulierende. Ob in der Duftlampe, im Badewasser oder in das Saunaaufgusswasser getropft: Die ätherischen Öle der Nadelbäume wirken sich auf unsere Gesundheit in jeder Hinsicht positiv aus. ■

Die Beliebtheit von modernen Trainingsgeräten ist hauptsächlich das Ergebnis von Marketing. In vielen Haushalten stehen Fitnessgeräte im Wohn-, Arbeitszimmer oder Kellerraum, die man sich vor lauter Finesseuphorie zugelegt hat. Nach einer anfänglichen Begeisterung dienen sie in vielen Fällen bald nur noch als Staubfänger oder Kleiderablage. Für die günstigste und einfachste Variante für den Muskelaufbau benötigen Sie lediglich eine Gymnastikmatte. Ihr eigenes Körpergewicht reicht aus, um abzunehmen oder Muskulatur zu definieren.

### Sie sind Ihr eigenes Trainingsgerät

Unser Körper beginnt bereits ab dem 25. Lebensjahr, langsam an Muskelmasse abzubauen. Daher ist es wichtig, aktiv etwas dagegen zu unternehmen und die Muskulatur durch gezieltes Krafttraining zu fordern und fördern. Viele Prominente schwören auf Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht – wie zum Beispiel Pop-Diva Madonna oder Kung-Fu-Genie Bruce Lee. Wer das Ziel hat abzunehmen oder die Muskulatur zu definieren, wird mit Krafttraining ohne Geräte schnell Fortschritte machen. Unser Körper ist das modernste Fitnessgerät, das jemals entwickelt wurde und das beste: Jeder besitzt es. Das bedeutet auch, dass uns dieses Trainingsgerät nahezu immer zur Verfügung steht. Sie können jederzeit mit einem Workout beginnen, ob zu Hause, im Büro oder im Park ...

### Teilweise effektiver als mit Geräten

Training mit Gewichten isoliert meist einzelne Muskeln und fordert nur eine geringe Menge der gesamten Muskelmasse, während das Training mit dem eigenen Körpergewicht viele Muskeln gleichzeitig einbindet. Solche Übungen haben den Vorteil, dass sie die Stabilität der Körpermitte (Core) wesentlich stärker trainieren als Übungen mit Gewichten oder Geräten. Das Körpergewichtstraining arbeitet außerdem mit Bewegungen, die vor vielen chronischen Verletzungen, wie zum Beispiel Gelenkproblemen, schützen. Damit eine Übung den Alltagsanfor-

## FIT OHNE GERÄTE

# Effektiv t mit *Eigeng*

### KONTAKT

#### Haben Sie Fragen?

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





TEXT VON  
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER  
Sportwissenschaftlerin

# trainieren mit eigenem Gewicht

**Trainieren ohne Geräte kann man jederzeit allein und überall, auch ohne die Hilfe von Personal Trainern oder Fitnessstudios. Gerade in der jetzigen Zeit der Coronakrise ist man auch trainingsmäßig auf sich gestellt. Wir zeigen Ihnen, worauf es ankommt.**



derungen nützen kann, sollte sie der Bewegung, für die trainiert wird, möglichst ähnlich sein. Was könnte also nützlicher sein, um Kraft für Alltagsaktivitäten zu entwickeln, als das Training mit dem eigenen Körpergewicht? Durch Körpergewichtsübungen werden Kraft und Energie entwickelt, die Ausdauer von Muskeln und Herz-Kreislauf-System gestärkt und dazu Schnelligkeit, Koordination (Balance), und Beweglichkeit verbessert. Kombiniert mit einer gesunden Ernährung und Disziplin werden bald körperliche und gleichzeitig auch mentale Fortschritte zu erkennen sein.

## Darauf ist zu achten

Es ist ein verbreitetes Missverständnis, dass man Körpergewichtstraining nicht groß variieren kann. Liegestütz, Klimmzüge, Sit-ups – viel mehr gibt es nicht. Falsch! Es gibt ganze Bücher voller Übungsbeispiele. Ein weiterer Mythos ist, dass man bestimmte Muskelgruppen unmöglich mit Körpergewichtsübungen trainieren kann. Die einzige Grenze beim Training mit dem eigenen Körpergewicht ist der Einfallsreichtum. Jede Bewegung beim Gewichtheben kann imitiert und leichter oder schwerer gestaltet werden. So können die Übungen sowohl von stark übergewichtigen als auch von älteren Personen durchgeführt werden. Der Schwierigkeitsgrad kann auf die Bedürfnisse buchstäblich jedes Einzelnen abgestimmt werden. Man hat volle Kontrolle über den Widerstand. ➔

## AUF EINEN BLICK

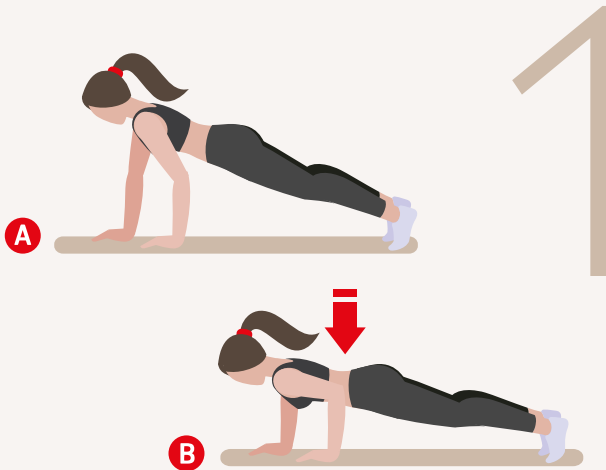
### **Zu einfach? Ändern Sie den Schwierigkeitsgrad**

- die Hebelwirkung verstärken oder verringern (z. B. Liegestütz an der Wand machen, anstatt am Boden)
- eine Übung auf instabilen Untergrund ausführen (z. B. Liegestütz mit den Händen auf einem Ball durchführen)
- Pausen zu Beginn, am Ende und/oder in der Mitte der Übungen
- eine Übung mit nur einem Arm oder einem Bein ausführen

© Beigestellt



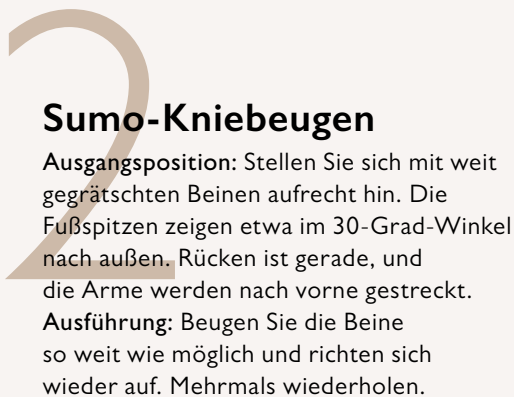
# Übungen zum Nachmachen



## Liegestütz auf einer Linie

**Ausgangsposition:** Begeben Sie sich in die klassische Liegestützposition. Dann positionieren Sie eine Hand unter Ihrem Brustbein und die andere auf Höhe des Gesichts. Die Ellbogen bleiben eng am Körper.

**Ausführung:** Nun versuchen Sie sich soweit abzusenken, bis die hintere Hand das Brustbein berührt und wieder zurück. Handpositionen nach einigen Wiederholungen wechseln.



## Sumo-Kniebeugen

**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich mit weit gegrätschten Beinen aufrecht hin. Die Fußspitzen zeigen etwa im 30-Grad-Winkel nach außen. Rücken ist gerade, und die Arme werden nach vorne gestreckt.

**Ausführung:** Beugen Sie die Beine so weit wie möglich und richten sich wieder auf. Mehrmals wiederholen.

## Seitsprung

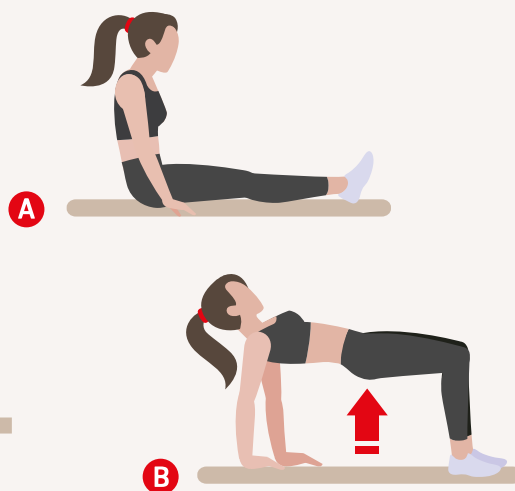
**Ausgangsposition:** Stellen Sie sich gut verwurzelt aufrecht hin.

**Ausführung:** Springen Sie so schnell Sie können von links nach rechts über einen Gegenstand (Kissen, ein paar Schuhe). Je nach Trainingslevel kann die Übung einbeinig oder beidbeinig durchgeführt werden.

## Hüftheber

**Ausgangsposition:** Setzen Sie sich im Streck-sitz auf den Boden. Platzieren Sie die Hände jeweils links und rechts neben Ihr Gesäß, sodass die Finger nach vorne schauen.

**Ausführung:** Nun strecken Sie die Arme und heben das Gesäß so weit an, bis nur noch Handflächen und Fußsohlen den Boden berühren. Oberschenkel und Unterschenkel sind im 90-Grad-Winkel gebeugt. Der Oberkörper und die Oberschenkel sind eine Linie. Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an und halten diese Position einige Sekunden, bevor Sie wieder in die Ausgangsposition zurückgehen. Mehrmals wiederholen.



## STUDIE

# Für den Ernstfall vorsorgen

**An einen Schicksalsschlag denkt niemand gerne. Doch die Corona-Pandemie hat gezeigt, wie schnell sich das Leben verändern kann.**

Eine Studie der Österreichischen Notariatskammer aus dem Jahr 2018 zeigt, dass die Österreicher dem Thema Vorsorge hohe Aufmerksamkeit widmen. Damals wurden 1.500 Personen in ganz Österreich zwischen 24 und 69 Jahren befragt. Die Corona-Pandemie hat zu einer weiteren Sensibilisierung beigetragen.

### Die Vorsorgevollmacht:

#### Ein gutes Instrument der Selbstbestimmung

Wenn man körperlich oder geistig nicht mehr in der Lage sein sollte, selbständig Entscheidungen zu treffen, dominieren laut der Studie von 2018 folgende Ängste:

- Dinge des Alltags nicht mehr selbständig entscheiden zu können (65 Prozent)
- vom Gericht eine Person, die man nicht kennt, beigestellt zu bekommen, die sich um die Geschäfte kümmert (57 Prozent)
- über medizinische Eingriffe nicht mehr selbst bestimmen zu können (56 Prozent)
- eigene Bankgeschäfte nicht mehr abwickeln zu können (55 Prozent)

Mehr als jeder Zweite hat sich bereits Gedanken über seine Vorsorge gemacht, für den Fall, dass man körperlich oder geistig nicht mehr in der Lage sein sollte, zu handeln oder eigenständig Entscheidungen zu treffen. 21 Prozent derer, die keine Vorsorgevollmacht haben, denken darüber nach, eine solche zu erstellen. Die Errichtung ist ein sehr komplexes Thema mit umfassendem Beratungsbedarf. Zur Vermeidung von Unsicherheit und Streitigkeiten hat der Gesetzgeber bestimmt, dass eine Vorsorgevollmacht nur wirksam ist, wenn sie bei einem Notar, Rechtsanwalt oder Erwachsenenschutzverein erstellt wird. ■



VORSORGE

## Selbstbestimmt bleiben

**Nicht nur im Alter, auch in jungen Jahren kann man wegen einer Erkrankung oder eines Unfalls seine Entscheidungsfähigkeit (Geschäftsfähigkeit) verlieren. Mit einer Vorsorgevollmacht kann man in guten und gesunden Zeiten selbstbestimmt für diesen Fall vorsorgen, erläutert Mag. Ilse Radl, Notarin in Obervellach:**



Die Vorsorgevollmacht bietet die Möglichkeit, vorab jene Vertrauensperson festzulegen, die einen vertreten soll, wenn man selbst entscheidungsunfähig sein sollte. Es können auch mehrere Personen bestimmt werden. Die Vorsorgevollmacht kann für sämtliche Bereiche, insbesondere für medizinische und wirtschaftliche Angelegenheiten, erteilt werden. Von Vorteil ist, dass sie maßgeschneidert erstellt werden kann.

Die Vorsorgevollmacht entfaltet ihre Wirksamkeit erst zu dem Zeitpunkt, zu welchem der Vollmachtgeber die erforderliche Entscheidungsfähigkeit tatsächlich verliert. Eine Vorsorgevollmacht ist unbegrenzt gültig, kann aber jederzeit widerrufen werden.

Zum Vergleich: Durch eine Patientenverfügung kann man festlegen, welche medizinischen Maßnahmen im Fall der Entscheidungsunfähigkeit nicht durchgeführt werden sollen. Eine Patientenverfügung ist acht Jahre für den Arzt verbindlich.

Jede Vorsorgevollmacht ist im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis (ÖZVV) zu registrieren. Damit soll sichergestellt werden, dass sie im Ernstfall auch gefunden wird. ■

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

# Schützen Sie Ihre „

Eine Fettleber ist die häufigste chronische Lebererkrankung – sie entsteht meistens durch einen ungesunden Lebensstil.

Doch das muss nicht sein! In diesem Kochbuch finden Sie Rezepte, die Ihnen gesundes Essen schmackhaft machen werden.

## Garnelen mit grünem Spargel

**Zutaten für 2 Personen**

**Dauer: 30 Minuten**

**Schwierigkeit: leicht**

*1 Knoblauchzehe (fein gehackt), 1 Zwiebel (fein gehackt), 300g Garnelen, 1 EL Zitronensaft, Chili, 3 EL schwarzer Sesam, 2 EL Olivenöl, 400g grüner Spargel (grob geschnitten, 100 ml Gemüsebrühe, 100 ml Wasser, Salz und Pfeffer, 1 TL Süße nach Wahl, einige Parmesanspäne*

- 1 Knoblauch und Zwiebel mit Garnelen, Zitronensaft und Chili mischen. Schwarzen Sesam ohne Fett anrösten.
- 2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die marinierten Garnelen kurz anbraten und aus der Pfanne nehmen. Spargel kurz anbraten, mit der Gemüsebrühe und Wasser aufgießen, 5 Minuten köcheln.
- 3 Spargel mit Garnelen und Sesam vermischen und mit Salz, Pfeffer und Süße würzen. Mit Parmesanspänen bestreut servieren.





# Entgiftungszentrale“



## BUCHTIPP

### Essen Sie sich gesund

Lebensmittel können heilen – oder auch krank machen: Inzwischen leidet jeder Dritte an einer so genannten nichtalkoholischen Fettleber. Doch das muss nicht sein: Mit einer gezielten Ernährungsumstellung kann sich unsere kranke Leber schnell wieder erholen und gesund werden. Die beiden Diätologinnen Daniela Pfeifer und Christina Biechl kombinieren wissenschaftliche Erkenntnisse über LowCarb-Ernährung und leberaktive Wirkstoffe mit der zeitgemäßen Anwendung der TCM. Profitieren Sie von den Anregungen zur Entfettung Ihrer „Entgiftungszentrale“ und genießen Sie die 55 „Einfach-und-Gut“-Rezepte.

#### So wird meine Leber wieder schlank!

Daniela Pfeifer & Christina Biechl  
2019, Kneipp, 19,00 Euro  
ISBN: 978-3-7088-0777-5  
Erhältlich bei Buchaktuell  
in 1090 Wien oder unter  
[www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)

## Linsen-Chili

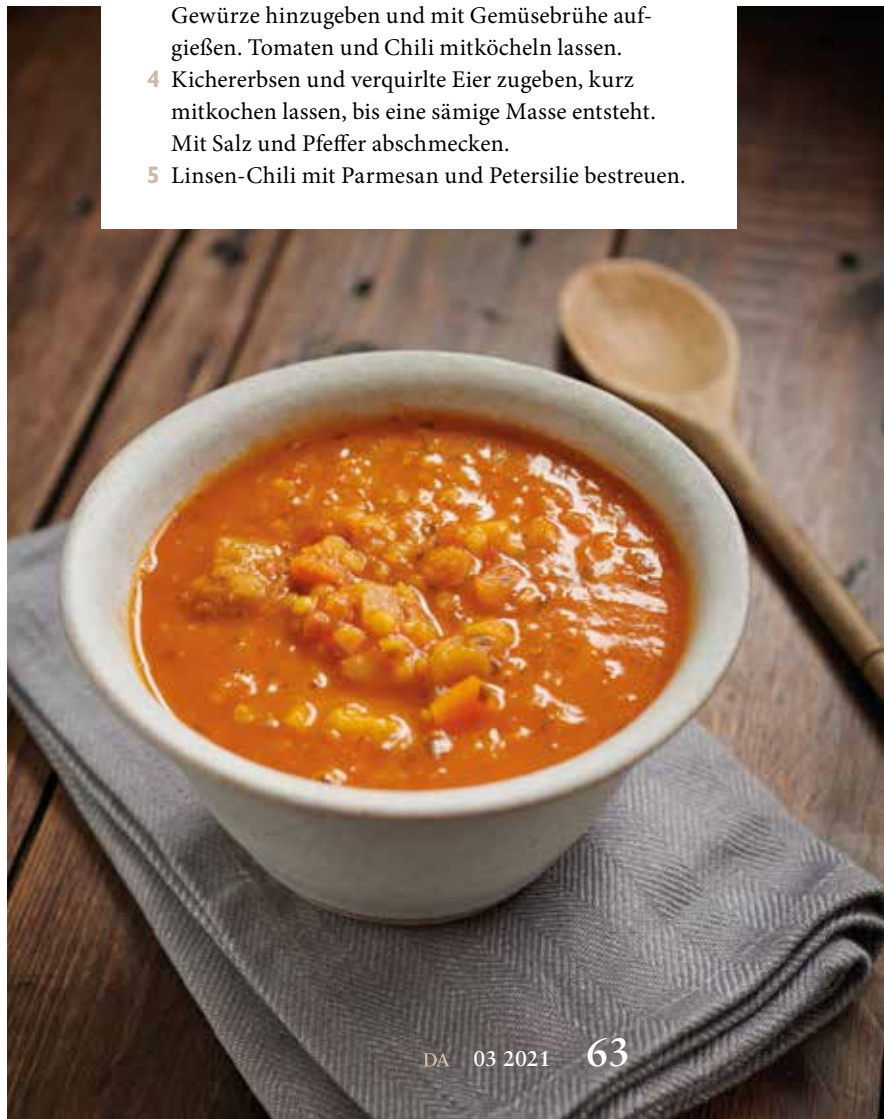
Zutaten für 2 Personen

Dauer: 50 Minuten

Schwierigkeit: leicht

½ rote Paprikaschote, ½ Zucchini, ½ Stangensellerie, 50g Champignons, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 kleines Stück Ingwer, Olivenöl, 50g rote Berglinsen, ½ TL Kurkuma, ½ TL Currypulver, 100 ml Gemüsebrühe, 120g Tomatenstücke, 100g Kichererbsen aus der Dose, 2 Eier, Chiliflocken, Oregano, Salz und Pfeffer, Petersilie, 50g Parmesan

- 1 Gemüse würfeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden.
- 2 Zwiebel und Knoblauch in etwas Olivenöl dünsten. Linsen zugeben, ca. 5 Minuten mitdünsten lassen.
- 3 Paprika, Zucchini, Sellerie, Champignons und Gewürze hinzugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Tomaten und Chili mitköcheln lassen.
- 4 Kichererbsen und verquirlte Eier zugeben, kurz mitkochen lassen, bis eine sämige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Linsen-Chili mit Parmesan und Petersilie bestreuen.



## SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE &amp; CO.

So halten Sie  
Ihren kleinen  
Liebling gesundGefahr im  
Garten

**Im Frühling, wenn alles zu  
sprießen beginnt, beginnen auch  
die Arbeiten im Garten.**

**Damit alles prachtvoll grünt  
und blüht, kommen verschiedene  
Dünger zum Einsatz. Aber wie  
düngt man richtig, ohne Gefahr  
für Mensch und Tier?**

VON DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO

## GEWUSST WIE ...

Sie wollen nicht nur Ihre Haustiere, sondern auch andere Lebewesen schützen, die in Ihrem Garten so kriechen und flüchten? Verwenden Sie ausschließlich Bio-Dünger, diese sind unschädlich für Mensch und Tier und ermöglichen Pflanzen ein starkes, gesundes Wachstum – mit der Kraft des lebendigen Bodens.



Sie möchten Ihrem Rasen etwas Gutes tun, aber auch Ihren vierbeinigen Liebling nicht belasten?

Mineralische Dünger und insbesondere Rasendünger mit zugesetztem Unkrautvernichter sollten Haustierbesitzer besser vermeiden. Ihr Haustier könnte zu viel davon aufnehmen, indem es nach dem Düngen gezielt die salzigen Körner aus den Halmen nascht. Mineralische Dünger enthalten vor allem die Elemente Stickstoff, Kalium und Phosphor in konzentrierter Salzform. Diese lösen sich im Verdauungstrakt des Tieres und rufen Vergiftungserscheinungen hervor. Die Schleimhäute in Magen, Darm und Maul werden gereizt, und das Hämoglobin im Blut kann in seiner Funktion beeinträchtigt werden, wodurch lebensgefährlicher Sauerstoffmangel eintreten kann.

Symptome für eine Vergiftung sind starker Speichelfluss, Blut im Stuhl, Erbrechen, Atemnot, Schwäche und Krämpfe. Kontaktieren Sie umgehend Ihren Tierarzt oder die nächstgelegene Tierklinik.

## SO GEHT'S

## Richtiges Rasendüngen

- Rasen vor dem Düngen tief mähen – so fällt das Düngekorn tief zwischen die Halme und kann nicht so leicht von Haustieren erreicht werden.
- Düngemittel grundsätzlich für Tiere und Kinder un erreichbar aufbewahren.
- Tierfreien Rasendünger ohne Rizinus-Schrot verwenden: Dieser kann bei Produktionsfehlern das hochgiftige Rizin enthalten, das auch in kleinen Dosen tödlich für Mensch und Tier ist.
- Organische Dünger sind nicht nur völlig unbedenklich für Hund, Katze & Co. Sie beleben auch die Bodenflora und -fauna, was ein besseres Pflanzenwachstum zur Folge hat.







„DA“ verlost bei eigener Anreise  
**1x2 Nächte\***  
inklusive 3/4-Verwöhn-  
pension für  
2 Personen



## GEWINNSPIEL

# Das Vitalpina®- Hotel Lärchenhof

**Eine wanderbare Auszeit: Im Lärchenhof, dem kleinsten 4\*\*\*\* Sterne Hotel in Meransen, dreht sich alles um das unvergessliche Bergerlebnis.**

Das „Hotel der Berge“ befindet sich auf 1.310m über dem Meeresspiegel und ist so das perfekte Basislager für unzählige Aktivitäten wie ausgiebige Wanderungen, genussvolle Waldspaziergänge und Erkundungen mit dem (E-)Bike. Das Team rund um Gastgeber Gerd Oberhofer versorgt Aktivbegeisterte neben spannenden Tourentipps auch mit hochwertiger Leihausstattung und einem Shuttle-Service. 4 x pro Woche lädt der Lärchenhof zu geführten Wanderungen ein, die der Hausherr



Die sorgfältige Auswahl und liebevolle Zubereitung der Nahrungsmittel liegen allen Hotels der Vitalpina®-Gruppe sehr am Herzen.

Gerd, ausgebildeter Wanderführer, wann immer es ihm möglich ist, gerne persönlich begleitet und den Gästen dabei die eindrucksvolle Bergwelt mit viel Leidenschaft nahebringt.

## Auf Gipfelglück folgt Entspannung pur

Nachdem sich Outdoorfreunde tagsüber an der frischen Bergluft in Meransen ausgepowert haben, können sie anschließend die beanspruchten Muskeln im 450m<sup>2</sup> großem Spa- und Wellnessbereich verwöhnen lassen und dabei den Ausblick auf das malerische Panorama der Dolomiten und des Pustertals genießen. Körper und Geist erfreuen sich über Entspannung in der finnischen Sauna, im Aroma-Dampfbad oder bei Verwöhn-Anwendungen ganz im Zeichen der Lärche.

Das Vitalpina®-Hotel verköstigt seine Gäste mit einer 3/4-Verwöhn-pension, die ein vitales Frühstücksbuffet, ein Nachmittagsbuffet und ein 4-Gang-Abendmenü umfasst. Vorzugsweise werden regionale Produkte von Südtirols Bergbauernhöfen und aus dem hauseigenen Bergkräutergarten verwendet. Unbedingt empfehlenswert sind die Lärchenweggen, die die Gastgeber wöchentlich nach altem Familienrezept backen und zusammen mit herrlichen Wurst- und Käsespezialitäten von Bauern und Sennern aus der Nachbarschaft servieren. ■

**Hotel Lärchenhof\*\*\*\***  
Familie Oberhofer  
Lindenstraße 2, I-39037 Meransen  
Tel: +39 0472 520 189  
[www.laerchenhof.it](http://www.laerchenhof.it)  
[www.vitalpina.info](http://www.vitalpina.info)

### \* Gewinnspielinformation

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

# Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

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

## BILDERRÄTSEL

## Finden Sie die Fehler!

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

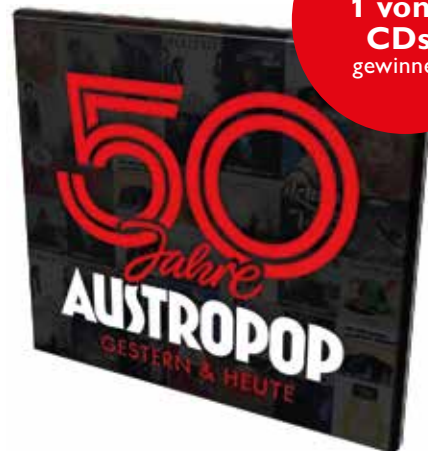


## GEWINNFRAGE

## Welche Pflanze wurde zur Arneipflanze des Jahres 2021 gewählt?

Können Sie unsere Gewinnfrage beantworten? Zu gewinnen gibt es dieses Mal die CD „50 Jahre Austropop – Gestern & Heute“ erschienen bei Universal Music. Das Album gibt einen schönen, kompakten Überblick über einige der größten Hits der vergangenen 50 Jahre Austropop! Mit dabei sind unter anderem Georg Danzer, STS, Opus, Wolfgang Ambros, Falco und EAV – aber auch Christina Stürmer, Bilderbuch und Wanda.

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



## \* Gewinnspielinformation

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

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

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

**Auflösung**

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

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



## Bücher für jeden Augenblick seit 50 Jahren!

**Buch***aktuell*

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

Telefonische Beratung  
Keine Mindestbestellmenge

# Gratis Antigentests jetzt auch in der Apotheke!

Die Liste der testenden  
Apotheken finden Sie unter  
[www.apothekerkammer.at](http://www.apothekerkammer.at)

Getestet werden  
symptomfreie Personen.  
Bitte um telefonische  
Voranmeldung, e-card und  
Ausweis mitnehmen.



**IHRE APOTHEKERINNEN UND APOTHEKER.**

