

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

04 2021

APRIL • GRATIS

PLUS

G'schmackige
Rezepte, tolle
Rätsel, Rabatte
und Gewinne

COVERSTORY

**Sportverletzungen:
Die schmerzhafteste
Seite des Trainings**



GESUNDHEIT

**Wind of Change –
Der beste Weg durch
die Wechseljahre**

NATURHEILKUNDE

**Heilpflanzen für
ein gesundes und
strahlendes Lächeln**

Influencerin Tatjana Kreuzmayr
und ihre Mutter Sissy

@tatanakreuzmayr

Eucerin®

Ein Geschenk zum **MUTTERTAG**



GRATIS

Tag- und Nachtcreme zum Vorteilspreis
im exklusiven Kosmetiktäschchen!



MIT GUTSCHEIN
UM € 5,-
GÜNSTIGER!*

EUCERIN® HYALURON-FILLER bekämpft die ersten Anzeichen der Hautalterung und polstert sowohl erste Fältchen als auch tiefe Falten von innen heraus auf.

Das **plus**: Saponin steigert die hauteigene Hyaluron-Produktion.* HYALURON **plus** Saponin – für ein verjüngtes Aussehen.

www.eucerin.at



eucerin.pflege



eucerin_at

* Aktion nur gültig in teilnehmenden Apotheken, solange der Vorrat reicht.

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, doch ich freue mich schon richtig auf die warme Jahreszeit – ich glaube sogar noch mehr als die Jahre zuvor. Vor allem freue ich mich darauf, endlich wieder im Freien Sport treiben zu können, ohne zu frieren. Wenn auch Sie nur noch nach draußen wollen, passen Sie bitte auf sich auf. Sport ist gesund, eine Verletzung ist aber auch schnell zugezogen. Daher widmen wir uns in dieser Ausgabe all jenen Wehwehchen, die beim Training passieren können. Und wir zeigen Ihnen anhand von einfachen praktischen Beispielen, wie Sie Sportverletzungen mithilfe eines verbesserten Körpergefühls vermeiden können.

Außerdem widmen wir uns dem Schwerpunktthema Wechseljahre und wollen Ihnen zeigen, warum diese Zeit auch durchaus positive Seiten haben kann. Apropos positiv: Wenn sich Ihre Augen oft trocken und gereizt anfühlen, haben wir für Sie in diesem Heft ebenso das richtige Rezept wie gegen Allergien bei Kindern, Blähungen oder gegen Erschöpfungszustände. Sie sehen: Es gibt auch in dieser Ausgabe wieder jede Menge Informatives zu entdecken. In diesem Sinne:

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

© APOVERLAG Romantik Hotel Im Weissen Rössl Hersteller

MAG. ANDREAS FEICHTENBERGER
DA-Chefredakteur

IHR APRIL

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



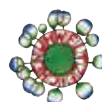
Viele weitere Gewinnspiele
finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

IMPRESSUM

Medieninhaber Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88 – 542, www.apoverlag.at. • **Geschäftsführer** Mag. Heinz Wizek. • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 26. • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), DW 38, Mag. pharm. Angelika Chlud (ac), DW 67, Lana Grichenko, Bakk.phil. (lg), DW 28, Mag. pharm. Irene Senn, PhD (si), DW 67 • **Lektorat** Petra Zacherl (pz), DW 60. • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer. • **Grafik** Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp. • **Anzeigen** Stefan Mitterer, MSc., DW 544, Sieglinde Pöschl, DW 983. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, redaktion@apoverlag.at, Tel. 01/402 35 88 – 26, Fax 01/402 35 88 – 543, www.apoverlag.at. • **Fotos** (sofern nicht anders angegeben): shutterstock. • **Druck** Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn. • **Erscheinungsweise** 12 x im Jahr. • **Gewinnspielbedingungen** Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an direktion@apoverlag.at oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter www.apoverlag.at unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

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



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



Deine Apotheke

04 2021



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 **Wissenswertes**

News für Ihre Gesundheit
auf einen Blick

SPORTVERLETZUNGEN

12 **Die schmerzhafte Seite des Trainings** (Kein) PECH bei Verstauchung, Prellung & Co.

TROCKENE AUGEN

18 **Behalten Sie den Durchblick**

Wie Bildschirme und Masken
unseren Tränenfilm beeinträchtigen

22 **Arzneiformen**

Augentropfen 2: Lagerung und Fristen

23 **Ihr Apothekerschränkchen**

Medizinische Helferleins für den April

WECHSELJAHRE

26 **Wind of Change**

Wie Sie Ihren Körper in dieser
Phase unterstützen können

INTERVIEW

32 **Dr. Eva Lehner-Rothe im Gespräch**

„Es kommen auch positive
Dinge in den Wechseljahren“

35 **Erste Hilfe**

Rettung aus der Gefahrenzone

ELTERN & KIND

36 **Allergien bei Kindern**

Wenn Atemnot, Ausschlag & Co.
Probleme bereiten

40 **(k)ein Tabu**

Blähungen – viel Wind um nichts?

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte Seite 34



CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Heilpflanzen Seite 52



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co. Seite 64



DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO
Tierärztin

Deine Naturheilkunde

ZAHNPFLEGE

44 Heilpflanzen für ein strahlendes Lächeln

Mit Heilpflanzen Karies, Zahnfleischentzündungen und Mundgeruch vorbeugen

DUNGL-TIPP

48 Erschöpfung pur

Sind Sie saft- und kraftlos?

Dein Lifestyle

KOSMETIK

54 Peelings & Masken

Frischekur für Ihr Gesicht

KOORDINATION

58 Verbessern Sie Ihr Körpergefühl

Gleichgewicht und Reaktionsfähigkeit trainieren

REZEPTE

62 Die wichtigste Mahlzeit des Tages

Abwechslungsreiches, gesundes Frühstück

65 Reisegewinnspiel

Romantik Hotel Im Weissen Rössl

66 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen



Viele spannende Beiträge zum Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

44

54



Schönheit von innen!



Kieselerde + Calcium-Pulver

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

200 g-Packung:
PZN 4907240,
UVP: 13,00 €

Unsere weiteren
Kieselerde-
Produkte:



Haben Sie schon unsere B-Vitamine probiert?



Vitamin B-Komplex Kapseln

60 Kapseln: PZN 2996920,
UVP: 9,25 €

Vitamin B12 Tabletten

60 Tabletten: PZN 4495464,
UVP: 8,85 €

twardy.de



Stärkung für Frauen

Frauen waren schon immer die „Gesundheits-Managerinnen“ für ihre Familie! Umso mehr sind sie in diesen Zeiten beansprucht; vor allem, wenn es gilt, die Kinder zu betreuen, die entweder nicht oder nur teilweise in die Schule gehen dürfen.

Diese Zeit ist für alle besonders herausfordernd, unser Energiehaushalt ist gefordert wie noch nie. Damit man nicht mit Langzeitfolgen konfrontiert wird, die sich in Erschöpfung bis hin zum Burn-out zeigen, ist es wichtig, den eigenen Energiehaushalt zu stärken.

Zell Vita ist jetzt das richtige Komplexmittel mit 6 Schüßler Salzen in jeder Tablette. Die Schüßler Salze in Zell Vita fördern Durchblutung und Stoffwechsel. Gehirnfunktionen wie Lernleistung und Konzentration sowie der Energiehaushalt insgesamt werden gestärkt. Mit einer gut aufgebauten Lebenskraft kommt man einfach leichter durch anstrengende Zeiten.

Zell Vita mit Kalium Energie kombinieren

Wenn nach den Monaten der Krise der Energiepegel schon sehr stark abgesenkt ist, dann ist es empfehlenswert, Zell Vita mit der Nährstoffmischung Kalium Energie zu kombinieren. Diese Nährstoffmischung

enthält Kalium und den gesamten Vitamin-B-Komplex sowie Lecithin. Auf diese Weise gut versorgt, kann das Leben wieder mit ausreichend Power bewältigt werden.

Stress wirkt sich belastend auf das Wohlbefinden von Frauen aus!

Das alles zehrt natürlich an den Nerven und an den körperlichen Ressourcen. Stress führt bei Frauen unter Umständen dazu, dass verstärkt Periodenkrämpfe auftreten. Das Frauen-Komplexmittel Zell Euclim kann bei Periodenkrämpfen nachhaltig hilfreich eingesetzt werden.

Periodenkrämpfe

Periodenkrämpfe machen aber auch jungen Mädchen zu schaffen. Hier ist prophylaktisch auf eine regelmäßige Einnahme von Zell Euclim zu achten. Im akuten Bedarf bzw. in der ersten Zeit der Einnahme kann es sinnvoll sein, zusätzlich noch die „Heiße 7“ dazu zu nehmen, bis der Körper die entsprechenden Mineralstoffreserven ausreichend aufgebaut hat.

Kennzeichen eines Bedarfs an diesem Mineralstoff ist das überaus große Verlangen nach Schokolade.

Zyklusunregelmäßigkeiten

Zyklusunregelmäßigkeiten stellen sich besonders oft ein, wenn „Frau“ langfristig überarbeitet und gestresst ist. Davon sind eher junge Frauen betroffen. Die Regelblutungen treten dann unregelmäßig auf. Der Hormonhaushalt ist durcheinander und muss sich wieder einpendeln, um zu seinem natürlichen Rhythmus zu finden.

Es gibt Frauen, wo diese Regelmäßigkeit des Zyklus auch in späteren Jahren immer wieder Probleme macht. Das belastet die nervliche Konstitution in besonderem Maße, weil man ständig verunsichert ist, ob nicht eine Schwangerschaft Grund für das Aussetzen der Periode ist.

Zell Euclim, als Kombination zur Regulierung des weiblichen Zyklus, unterstützt die Prozesse, die den Rhythmus der monatlichen Regelblutung der Frau in allen Altersstufen ermöglichen.



„Denken wir auch an die vielen Frauen, die im Bereich der Pflege, im Spital oder im Bereich der Nahversorgung und in den Apotheken ihren ‚Mann stehen‘. Ihnen allen gilt ein besonderer Dank für ihre unermüdliche und engagierte Einsatzbereitschaft!“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Zell Euclim beruhigt

Am Abend kann das Einschlafen schwerfallen, Zell Euclim entspannt, bringt eine ausgeglichene Stimmungslage und erleichtert das Einschlafen.

Nervosität & Einschlafprobleme

Während des Eisprungs oder auch bei PMS leiden einige Frauen unter körperlichen und emotionalen Beschwerden. Das Nervenkostüm ist mitunter nicht so belastbar wie üblich. Häufig kommt es zu Nervosität oder Stimmungsschwankungen, was eine erhebliche Beeinträchtigung des Wohlbefindens für die betroffene Frau darstellt.

In den Wechseljahren

Zyklusunregelmäßigkeiten & Schlafstörungen

Zu Beginn der Wechseljahre kommt es zu häufigen und zu starken Regelblutungen.

Besonders die starken Regelblutungen machen oft Probleme. In diesem Fall sollte zusätzlich zu Zell Euclim Nr. 1 Calcium fluoratum eingenommen werden. Zell Euclim begleitet die Frau durch diese Zeit der Rhythmusumstellung.

Gerade in den Wechseljahren ist dies ein wichtiger Aspekt, weil hier die unausgeglichene Stimmungslage erhebliche Probleme macht.

Hitzewallungen der Wechseljahre

Sie kennen das leidige Problem der Hitzewallungen? Hitzewallungen werden leichter, wenn die Einnahme von Zell Euclim regelmäßig und über einen längeren Zeitraum erfolgt. Bleiben Sie stark und gesund! —

 **Qualitätsprodukt
aus Österreich**

POWER IM LEBEN

Stark in den Frühling!



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



**ZYKLUS-
UNREGELMÄßIGKEITEN
&
WECHSELJAHR-
BESCHWERDEN**

Adler Pharma



**BEI
KRAFTLOSIGKEIT
& ERSCHÖPFUNG**

Adler Pharma

IHR APRIL

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



ANTIGEN-SELBSTTESTS

13 Millionen Tests in 3 Wochen

Seit 1. März sind Gratis-Selbsttests in Apotheken verfügbar. Pro Person und Monat stehen bis zu fünf kostenlose Tests zur Verfügung – und das Angebot wird dankbar angenommen: Bereits in den ersten drei Wochen der Aktion wurden von Österreichs Apothekern 13 Millionen Gratis-Tests abgegeben. „Es gibt angesichts der großen, für die kommenden Wochen zugesagten Liefermengen keinen Grund, die Apotheken zu stürmen“, so Mag. pharm. Dr. Gerhard Kobinger, Österreichische Apothekerkammer. „Großes Lob an alle Personen, die sich für ihren Infektionsstatus interessiert haben und beim Abholen der Tests in den Apotheken so geduldig waren.“ Ein Selbstabstrich aus der vorderen Nase kann eine verlässliche Alternative zu einem professionellen Abstrich sein. In einer Studie der Charité Berlin wurde der „Wohnzimmertest“ mit professionellem Schnelltest und PCR-Test verglichen. Laut PCR waren 39 der 289 Probanden positiv, laut Schnelltest aus dem tiefen Nasen-Rachen-Raum 31 und beim Selbstabstrich aus der vorderen Nase 29 (Stand: 18.03.2021).

FIEBERBLASEN

Gestresste Neuronen

Juckreiz, unangenehmes Kribbeln und ein Spannungsgefühl der Lippen können erste Anzeichen einer Fieberblase (Herpes labialis) sein. Etwa 90 Prozent der Bevölkerung haben zumindest einmal im Leben bereits eine Infektion mit dem Herpesvirus durchgemacht und tragen damit den Erreger in sich. Nach der Erstinfektion wandern die Herpes-simplex-Viren entlang der Nervenbahnen in die Nervenknotten. Dort ruhen sie ein Leben lang, können aber durch Faktoren wie etwa Stress oder ein geschwächtes Immunsystem reaktiviert werden. Forscher rund um Anna Cliffe, University of Virginia in Charlottesville (USA), fanden heraus, dass das Virus dann aus dem Ruhemodus kommt, wenn unsere Nervenzellen vermehrt Impulse feuern – zum Beispiel bei Stress oder Fieber. Der Körper reagiert darauf, indem er ein Zytokin namens Interleukin-1 freisetzt. Außerdem scheint bei der Reaktivierung von schlummernden Herpesviren auch ein Eiweißmolekül namens DLK eine wichtige Rolle zu spielen. Dieses könne ein Angriffspunkt für neue Medikamente werden, um das Auftreten von Fieberblasen zu verhindern. So könnte erreicht werden, dass das Virus nicht mehr auf Stresssignale reagiert und im Schlummermodus bleibt.

cb



DIABETES-ECK

Neue Erkenntnisse zu Prädiabetes-Subtypen

Typ-2-Diabetes ist keine Erkrankung, die plötzlich entsteht. Meist entwickelt er sich über Jahre hinweg aus einer Vorstufe heraus, dem so genannten Prädiabetes. Auch wenn der Betroffene selbst nichts merkt, ist die Regulation des Blutzuckerspiegels schon in dieser Phase leicht beeinträchtigt. Trotzdem bilden Menschen mit Prädiabetes keine homogene Gruppe, wie Mediziner nun in der Fachzeitschrift „Nature Medicine“ erklären. Im Rahmen einer Langzeitstudie konnten sie sechs Subtypen des Prädiabetes identifizieren, die sich in Bezug auf Risikofaktoren, Krankheitsentstehung und Prognose deutlich unterscheiden. Beispielsweise laufe nicht jede Person mit Übergewicht automatisch auch Gefahr, einen manifesten Diabetes zu entwickeln. „Erst die Kombination einzelner Parameter wie Körperfettverteilung oder Insulinsensitivität macht eine klarere Einschätzung möglich“, so die Studienleiter. Die Studie zeige deutlich, wie wichtig es ist, auch andere Parameter neben den Blutzuckerspiegeln für eine Risikoeinschätzung einzubeziehen.

TIPP Podcast „Diabetesplauscherl“
Dr. Christian Tatschl, Mediziner und Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision, Bettina Blanc, Lehrerin und Typ-1-Diabetikerin, sowie Peter P. Hopfinger, Journalist und Diabetiker, plaudern mit illustren Gästen über die Stoffwechselerkrankung. In der aktuellen Folge geht es um die Frage, ob Menschen mit Diabetes stigmatisiert werden.
<https://diabetes-austria.com/dies-das/podcast>

DIE REVOLUTION BEI FIEBERBLASEN



**Kann die Bläschen-
bildung verhindern!**

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

- Stoppt die Virenvermehrung
- Bekämpft die Entzündung



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

VORSORGE-TELEFON

Darmkrebsvorsorge trotz Corona!



Darmkrebs-Vorsorgeuntersuchungen können Leben retten! Durch regelmäßige Koloskopien wären an die 4.500 Darmkrebs-Erkrankungen jährlich in Österreich vermeidbar. Für Menschen ab dem 50. Lebensjahr werden die Kosten der Vorsorge-Koloskopie von den Krankenkassen übernommen. Allerdings nehmen nach wie vor nur ca. 10 Prozent der Österreicher im betreffenden Alter dieses Angebot auch tatsächlich wahr. In Zeiten von Corona ist die Bereitschaft zur Darmkrebs-Vorsorge leider noch weiter gesunken. „Vor allem im ersten Lockdown ab März 2020 wurden generell nur Notfälle behandelt und auch Koloskopien nur bei Vorliegen eines konkreten Verdachts im Einzelfall durchgeführt“, so Dr. Friedrich Anton Weiser, Endoskopie-Spezialist. „Wir gehen dementsprechend davon aus, dass eine große Zahl krankhafter Veränderungen, die wir sonst hätten entdecken können, nicht aufgefunden wurden. Genaue Zahlen gibt es dazu noch nicht, diese werden aber – nicht nur für Darmkrebs, sondern auch für andere Karzinome sowie für Herz-erkrankungen und Diabetes – gerade evaluiert.“ **cb**

TIPP Seit März bietet die „Selbsthilfe Darmkrebs“ wieder ihre kostenlose Darmkrebs-Vorsorge-Hotline an! Am Telefon beraten Sie:

- Helga Thurnher
(Präsidentin der „Selbsthilfe Darmkrebs“)
Jeden Montag 9 bis 11 Uhr, 0676/934 07 46
- Dr. Friedrich A. Weiser
(Experte für Endoskopien)
Jeden Montag 18 bis 21 Uhr, 0664/307 85 85

KOLUMNE



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

„Temperamente – Sind Sie ein Melancholiker?“

Eines der vier Basis-Temperamente in der TEM ist der Konstitutionstyp „Melancholiker“, der einige ganz spezielle Ausprägungen vorweist: Melancholiker zeichnen sich durch eine nachdenkliche, pessimistische, ja fast schon depressive Grundhaltung aus. Sie sind eher introvertiert und bleiben gerne im Hintergrund, da ihr Selbstbewusstsein nicht sehr ausgeprägt ist. Sie grübeln gerne und wirken dadurch sehr ernst und einzelkämpferisch. Als verlässliche und gewissenhafte Menschen können sie jedoch sehr feinfühlig und kreativ sein. Was der Melancholiker braucht, ist Anerkennung und Zuspruch. Gesundheitlich sind die Schwachstellen oftmals die Lunge beziehungsweise die Bronchien. In der TEM versucht man, die klassischen Krankheitsbilder mittels Wärme und Feuchtigkeit – Bäder, Leberwickel, Melissen-Brennnessel-Johanniskraut-Tee – zu therapieren. Heilpflanzen wie Artischocke, Johanniskraut, Melisse, Ingwer und Engelwurz heizen dem Melancholiker ein und sorgen für sein Wohlbefinden. Speisen wie Karotten, Bananen, Mandeln und Honig, aber auch Geflügel und Fisch, tun ihm gut. Aktivitäten wie Fechten, Ballett, Tanzen, Golfen oder Wandern bieten dem oftmals schwermütigen Einzelgänger die perfekte Möglichkeit, seine Balance zu finden.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



Deine Gesundheit



12 Sportverletzungen 18 Trockene Augen 26 Wechseljahre 36 Eltern & Kind



Mitmachen und
**1 von 10
Bioelectra®-
Sets**

gewinnen!



MULTITALENT MAGNESIUM Bewegt in den Frühling

Für das optimale Zusammenspiel des Bewegungsapparates benötigt der Körper ausreichend Mineralstoffe und Vitamine. Allein Magnesium ist für die Aktivierung von mehr als 300 Enzymen im menschlichen Organismus erforderlich. Es ist ein lebensnotwendiger Mineralstoff, welcher sowohl an der Muskel- und Nervenfunktion als auch am Energiestoffwechsel beteiligt ist. Es ist wichtig für die Kommunikation zwischen Muskel- und Nervenzellen – und somit für die Muskelentspannung. Auch der Herzmuskel benötigt Magnesium. Ebenfalls ist Magnesium für den Erhalt von Knochen und Zähnen von Bedeutung. Fehlt dem Körper Magnesium, so kann es zu den bekannten Muskelkrämpfen kommen.* „DA – Deine Apotheke“ verlost 10 Pakete mit je 5 Produkten von Bioelectra® im Wert von über 60 Euro für entspannte Muskeln Tag und Nacht.** Jeder hat einen anderen Alltag – und daher einen unterschiedlichen Bedarf an Magnesium. Mit Bioelectra® können Sie Ihren täglichen Magnesium-Bedarf einfach und unkompliziert decken – ganz nach Ihren Bedürfnissen. www.bioelectra-magnesium.at

* Magnesium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Muskelfunktion und einer normalen Funktion des Nervensystems sowie zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

** Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Bioelectra“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30. April 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.

04 2021

APRIL



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

SPORTVERLETZUNGEN

Die schmerz- hafte Seite des Trainings

Eine blöde Bewegung – und schon ist es passiert. Sport ist gesund, doch gerade Freizeitsportlern drohen manchmal kleinere Blessuren. Wir haben zusammengestellt, was Sie selbst unternehmen können – und wann Ihr Weg zum Arzt führen sollte.



DAS SCHMERZGEL MIT DER FORTE-FORMEL



Voltadol Forte Schmerzgel

Forte – *wirksam*

Stark konzentriert: Schmerzlindernd und entzündungshemmend.

Forte – *gezielt*

Bei Schmerzen der Muskeln und Gelenke.

Forte – *langanhaltend*

Schmerzlinderung für bis zu 12 Stunden.

Bei welchen Sportarten passieren in Österreich die meisten Unfälle? Fußball steht laut Kuratorium für Verkehrssicherheit zahlenmäßig an der Spitze, gefolgt vom alpinen Skilauf, von weiteren Mannschaftssportarten mit dem Ball, von Mountainbiking und Radfahren sowie Wandern beziehungsweise Klettern. Unfälle beim Turnen, Joggen, Laufen, Nordic Walken, Snowboarden oder Eislaufen rangieren zahlenmäßig unter ferner liefen.

Meist verletzen sich Hobbysportler. Sie trainieren bei jedem Wetter, wärmen sich nicht immer richtig auf und haben teilweise auch keine perfekte Ausrüstung. Das hat Folgen.

Unterschiedliche Verletzungsmuster

Besonders häufig erleiden sie Verstauchungen am Sprunggelenk oder am Knie. Gelenke und Bänder werden jenseits des anatomisch Möglichen beansprucht. Später macht sich ein Bluterguss bemerkbar. Schwellungen und Schmerzen sind die Folge. Knicken Sportler mit ihrem Fuß um, kann das Außenband reißen; und bei Unfällen mit Beteiligung des Knies nimmt das Kreuzband teilweise Schaden. Im Unterschied zu Verstauchungen wird das betroffene Gelenk durch einen Bänderriss sichtbar instabil.

Prellungen wiederum entstehen durch stumpfe Gewalteinwirkung auf Muskeln, Knochen oder Gelenke. Besonders häufig ist das bei Kampf- oder Teamsportarten der Fall. Rammt ein Sportler sein Knie gegen die Außenseite des gegnerischen Oberschenkels, entsteht der bekannte „Eisenbahner“, ein Bluterguss mit charakteristischem Aussehen.

Inlineskater oder Skateboarder, die keine Protektoren tragen, erleiden wiederum Schürfwunden. Seit Snakeboards, Waveboards oder Skatcycles den Markt erobert haben, sehen Ärzte auch solche Verletzungen häufiger.

Bei Unfällen an die PECH-Regel denken

Läuft beim Sport etwas schief, gibt die PECH-Regel wertvolle Hilfe für Sofortmaßnahmen:

- Pause (P)
- Eis (E)
- Compression (Kompression, C)
- Hochlagern der betroffenen Gliedmaßen (H)

SPORTVERLETZUNGEN Zahlen & Fakten



Einer Studie der MedUni Wien und des Orthopädie-Zentrums Innere Stadt zufolge betreffen die häufigsten Sportverletzungen die Kniegelenke. Diese machen

41,2 Prozent
der Verletzungen aus.

Danach kommen Blessuren am Fuß- und Sprunggelenk mit

25,6 Prozent.

Auf Platz 3 bzw. 4 liegen Unterschenkel-/ Achillessehnenverletzungen mit

13 Prozent
sowie Hüft- und

Beckenbeschwerden mit

8,5 Prozent.

Durch die Pause verschlimmern sich Schäden an möglicherweise lädierten Bändern oder Gelenken nicht weiter. Wer die Zähne zusammenbeißt und weiter trainiert, schädigt den eigenen Körper zusätzlich. Das gilt es, zu vermeiden.

Eisbeutel oder Kühlkompressen senken die Temperatur im lädierten Bereich. Blutgefäße ziehen sich zusammen. Schwellungen gehen zurück, und Blutergüsse sind weniger ausgeprägt. Nach maximal 20 Minuten Kühlung kurz unterbrechen,



Eisbeutel oder Kühlkompressen senken die Temperatur im lädierten Bereich. Blutgefäße ziehen sich zusammen. Schwellungen gehen zurück, und Blutergüsse sind weniger ausgeprägt. Nach max. 20 Minuten Kühlung kurz unterbrechen.

um später die Behandlung bei Bedarf fortzusetzen. Kühlelemente dürfen nie direkt auf die Haut gegeben werden, da ansonsten Erfrierungen drohen.

Ein Kompressionsverband verringert durch mechanischen Druck den Austritt von Gewebsflüssigkeit und Blut. Bei Patienten schwillt die betroffene Extremität weniger stark an. Das Hochlegen betroffener Körperteile über Herzhöhe ist eine zusätzliche Maßnahme gegen Einblutungen. →

Wenn der zweite Stock zum Großglockner wird.

Nimm Ibu – aus der Tube.

Bei Rücken- und Gelenkschmerzen zur äußerlichen Anwendung.

So wirksam wie Tabletten.*
Aber besser verträglich.



* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5%) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.

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

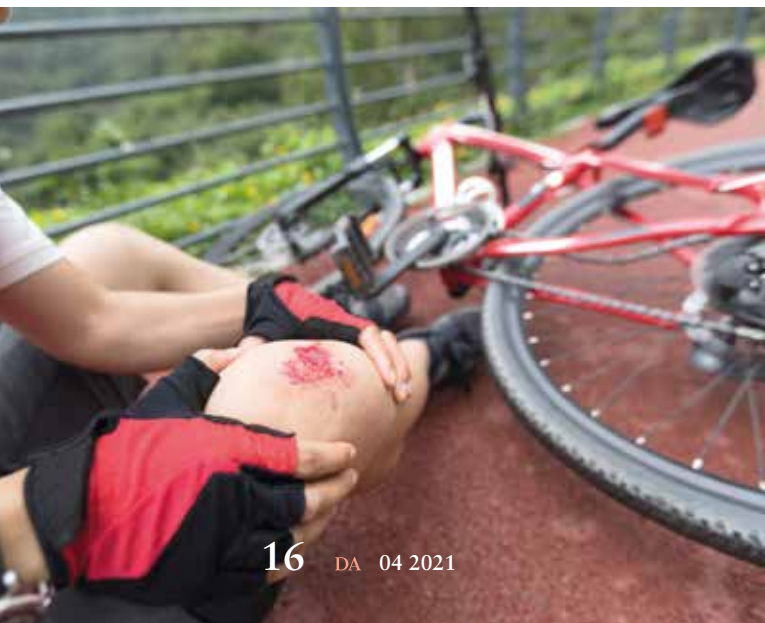
→ Schmerz, lass nach

Besonders unangenehm sind Schmerzen nach Unfällen. Bei leichteren Beschwerden empfiehlt Ihr Apotheker Wirkstoffe aus der Gruppe der Nicht-steroidalen Antirheumatika (NSAR), etwa Ibuprofen oder Diclofenac. Sie hemmen im Körper die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe. Als Gel zur äußerlichen Anwendung haben sie mehrere Vorteile: Durch Verdunstung des Lösungsmittels entsteht ein angenehm kühlender Effekt. Außerdem erzielen Sie im betroffenen Gewebe eine höhere Konzentration des Wirkstoffs und schonen Ihren Magen. Die Präparate sollten mehrmals täglich aufgetragen werden – und zwar in ausreichender Menge. Für offene Wunden eignen sie sich nicht. In dem Fall empfiehlt Ihr Apotheker Medikamente zum Einnehmen.

Wunden richtig versorgen

Wer mit dem Fahrrad oder mit Inlineskates unterwegs ist, leidet nach Stürzen oft an Abschürfungen und Wunden. Große Läsionen sind immer Aufgabe des Arztes; das gilt ebenfalls, sollten Wunden verunreinigt sein oder stark bluten. Der Mediziner wird Fremdkörper entfernen und – falls erforderlich – geschädigte Strukturen vernähen. Oft erhalten

Große Läsionen sind immer Aufgabe des Arztes. Das gilt ebenfalls, sollten Wunden verunreinigt sein oder stark bluten. Der Mediziner wird Fremdkörper entfernen und – falls erforderlich – geschädigte Strukturen vernähen.



NOTFALL? Wann Sie unbedingt ärztliche Hilfe benötigen

Bewusstseinsstörungen, Schwindel, Übelkeit, starke Schmerzen, große, stark blutende Wunden oder instabile Extremitäten sind ein medizinischer Notfall. Verständigen Sie sofort einen Arzt! Aber auch bei leichteren Beschwerden, die sich nach mehreren Tagen nicht gebessert haben, ist es ratsam, einen Orthopäden um Rat zu fragen.

ten Patienten eine Tetanusprophylaxe und ein Antibiotikum. Bei kleineren Verletzungen reicht es aus, die betroffene Region zu desinfizieren. Hier haben sich die Wirkstoffe Octenidindihydrochlorid oder Povidon-Iod bewährt. Sie brennen im Unterschied zu Jodlösungen aus Kindertagen kaum bei der Anwendung.

Die Wunde selbst wird dann mit sterilem Mull oder sterilen Vlieskompressen abgedeckt und mit Tape fixiert.

Damit Verletzungen erst gar nicht passieren

Mit einem korrekt ausgeführten Warm-up verhindern Sie Leistungseinbußen und reduzieren die Verletzungsgefahr. Oft spielen Übertraining und falscher Ehrgeiz eine Rolle bei Sportverletzungen. Auch Probleme mit dem Gleichgewicht sind im Training keine Seltenheit und erhöhen ebenfalls die Verletzungsgefahr. Daher ist Koordinations- und Gleichgewichtstraining die Grundvoraussetzung dafür, Bewegungen richtig auszuführen. Lesen Sie mehr zum Thema ab S. 58. ■



Mehr zum Thema „Sportverletzungen“
erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at

OLEOvital®

CETILAR®

CREME FÜR GELENKE,
MUSKELN UND SEHNEN

**Einzigartige
Technologie**

mit cetylierten
Fettsäuren

- ✓ FÖRDERT DIE ELASTIZITÄT UND BEWEGLICHKEIT BEI GELENKEN, MUSKELN UND SEHNEN
- ✓ UNTERSTÜTZT DEN AUFBAU DER GELENKSCHMIERE UND VERBESSERT DIE GELENKFUNKTION
- ✓ RASCHE SCHMERZLINDERUNG
- ✓ SEHR GUT VERTRÄGLICH (KEINE HAUTIRRITATIONEN)
- ✓ ZUR LANGZEITANWENDUNG GEEIGNET



OE513701

Medizinprodukt



Approved by
International
Federation
of Sport Medicine

Entwickelt, um
Sie zu bewegen.

Bei arthritischen Erkrankungen
sowie nach Sportverletzungen.



Find us on 
www.oleovital.at



TROCKENE AUGEN

Behalten den *Durch*

Gutes Sehen ist kostbar. Ein intakter Tränenfilm trägt dazu bei, indem er unsere Augen permanent feucht hält, das Auge vor Fremdkörpern, Bakterien und Viren schützt, die optische Oberfläche des Auges bildet und so zur Sehschärfe beiträgt. Zu geringes Tränenvolumen und Verlust der Tränen durch zu rasche Verdunstung zerreißen den Tränenfilm und damit auch den Schutz fürs Auge.

VON MAG. PHARM. IRINA SCHWABEGGER-WAGER

Sie
blick

Die Hauptaufgabe des Tränenfilms besteht darin, das Auge gesund zu erhalten.

Tränen sind die wichtigste Sauerstoffquelle für die Hornhaut und versorgen sie auch mit Feuchtigkeit und Nährstoffen. Der Tränenfilm gleicht kleine Unebenheiten aus, trägt auch zur Regeneration der äußeren Hautschicht des Auges bei und ist damit der wichtigste Partner in der Vermeidung und Therapie des trockenen Auges. Mit jedem Lidschlag wird er neu aufgebaut, gleichmäßig und reibungslos über die Hornhaut verteilt und über die Tränenpunkchen und Tränengänge in die Nasenhöhle abgeleitet. Der Tränenfilm ist etwa 7 bis 10 Mikrometer dick und besteht aus drei Schichten, von denen jede eine wichtige Aufgabe für unser Auge hat: Die dünne Muzinschicht sorgt dafür, dass der Tränenfilm an unserem Auge haften bleibt, während die dickste wässrige Schicht die Hornhaut mit Sauerstoff, Nährstoffen und wichtigen Abwehrstoffen versorgt. Die äußerste und dünnste →

WELEDA

Seit 1921

UNSERE
Nr. 1
AUGEN-
TROPFEN*



DIE GRÜNE LÖSUNG BEI ROTEN AUGEN.

Euphrasia D3

DIE SCHNELLE HILFE AUS DER NATUR

- ✓ Frei von Konservierungsstoffen
- ✓ Gut verträglich und leicht dosierbar
- ✓ Für die ganze Familie, für Kinder ab 2 Jahren

- Schicht wiederum enthält Lipide (Fette) und verhindert damit die Verdunstung des Tränenfilms.

Sand im Getriebe

Ist der Aufbau des Tränenfilms gestört beziehungsweise fehlt eine dieser Schichten, so wird der gesamte Film instabil und kann nicht mehr auf dem Auge gehalten werden.

Der kaputte Tränenfilm kann die Hornhaut nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgen, daher verstärken die Blutgefäße der Bindehaut die Durchblutung, was zur Folge hat, dass das Auge gerötet erscheint. Die empfindliche Bindehaut wird gereizt, Juckreiz, Brennen, verstärkter Tränenfluss und ein störendes Fremdkörpergefühl wie Sand in den Augen zählen ebenso zu den unangenehmen Begleiterscheinungen wie eine rasche Ermüdung der Augen. All das sind erste Anzeichen eines „trockenen Auges“.

Vielfältige Ursachen

Umwelteinflüsse wie kalte Luft, starker Wind oder erhöhte Ozonwerte im Sommer gelten nach wie vor als die häufigsten auslösenden Faktoren. Verstärkend wirken auch schlechte Raumbedingungen wie eine zu warme und trockene Umgebungsluft aus Klimaanlage, Heizung oder auch in Flugzeugen beispielsweise. Ebenso kommen hormonelle Veränderungen beziehungsweise die regelmäßige Einnahme von bestimmten Arzneimitteln wie zum Beispiel Betablocker, Antihistaminika oder Augentropfen gegen rote Augen als Ursache infrage. Diese so genannten „Weißmacher“ verengen die Gefäße und verschlechtern durch die verminderte Durchblutung das trockene Auge noch zusätzlich. Durch die zunehmende Digitalisierung von Freizeit und Arbeit verbringen wir zunehmend mehr Zeit vor dem Computer und dem Handy. Home-

office und vermehrte Online-Besprechungen tragen zum so genannten Office-Eye-Syndrome („Büroaugensyndrom“) bei, eine bei uns mittlerweile sehr häufig auftretende Benetzungsstörung. Stundenlanges Starren auf den Bildschirm sorgt für einen verlangsamten Lidschlag, der Tränenfilm wird dadurch dünner und reißt schließlich auf. Ebenso belastend ist das verstärkte Maskentragen: Liegt die Schutzmaske nicht eng genug an, so wird der Atem über die Augenoberfläche geleitet, wodurch die Verdunstung der Tränenflüssigkeit beschleunigt wird; Masken-assoziiertes Trockenes Auge (MATA) lautet der Fachausdruck dafür.

Vermeiden und pflegen

Wer sich viel in geschlossenen Räumen aufhält, sollte für ein angeneh-

mes Raumklima mit ausreichend Luftfeuchtigkeit sorgen, öfters lüften und viel trinken. Bei der Bildschirmarbeit sollte auf einen gut justierten Bildschirm (rechter Winkel zur Lichtquelle) mit hoher Auflösung und guten Kontrasten geachtet werden. Die Oberkante des Bildschirms sollte bei aufrechter Sitzhaltung in Augenhöhe sein, der Abstand zum Bildschirm 60 bis 90 cm betragen. Wer ständig am Bildschirm arbeitet, sollte die Anschaffung einer eigens angepassten Bildschirmbrille überlegen. Diese ist auf die spezielle Distanz zwischen Bildschirm und Auge abgestimmt, entspiegelt und besitzt meistens einen speziellen Blaulichtfilter. Regelmäßiges Eintropfen von Benetzungsmitteln und Tränenersatzmitteln stabilisiert den Tränenfilm und beugt der Entstehung von chronischen Pro-



Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. IRINA
SCHWABEGGER-WAGER



Halten Sie Ihre Augen gesund

- Legen Sie regelmäßige Pausen bei der Bildschirmarbeit ein, blinzeln Sie dabei bewusst und betreiben Sie Augengymnastik.
- Benetzen Sie Kontaktlinsen vor dem Einsetzen mit „künstlichen Tränen“.
- Verwenden Sie bei weichen Kontaktlinsen nur konservierungsmittelfreie Augentropfen.
- Achten Sie beim Maskentragen darauf, dass Sie die Nasenbügel individuell anpassen.
- Gehen Sie viel ins Freie und schauen Sie aus dem Fenster in die Ferne.
- Wählen Sie sorgfältig das passende Tränenersatzprodukt.
- bei anhaltenden Beschwerden: Kontrolle bzw. augenärztliche Begutachtung



Wirkstoffe wie *Hyaluronsäure* oder der *Augentrost* befeuchten und beruhigen das Auge und lindern Juckreiz und Brennen. Augentropfen 3- bis 5-mal täglich eintropfen, eventuell kombiniert mit einer Augensalbe für die Nacht zur nachhaltigen Befeuchtung und Regeneration.

blemen vor. Sie stärken vor allem die wässrige Schicht des Tränenfilms, ersetzen eine unzureichende Menge an Tränen beziehungsweise verbessern die Zusammensetzung des Tränenfilms und lindern so auch erste Symptome. Derartige rezeptfreie Augenpräparate wendet man am besten konservierungsmittelfrei an, wobei sich Tropfen für die oftmalige Anwendung untertags und Salben und Gele aufgrund der kurzzeitigen Beeinträchtigung des Sehvermögens eher abends vor dem Schlafengehen bewährt. Wirkstoffe wie Hyaluronsäure oder der Augentrost befeuchten und beruhigen das Auge und lindern Juckreiz und Brennen. Sojalecithin und Rizinusöl stärken die Fettschicht des Tränenfilms, und Zink sowie Dexpanthenol beschleunigen die Heilung verletzter Hornhaut. Die Einnahmeempfehlungen richten sich nach der Schwere der Symptome und reichen von 3- bis 5-mal täglich eintropfen bis hin zur kombinierten Anwendung mit einer Augensalbe für die Nacht zur nachhaltigen Befeuchtung und Regeneration. Gewöhnungseffekte fehlen, daher eignen sich derartige Augenpräparate auch für die Langzeitanwendung. Was bei Augentropfen noch zu beachten ist, lesen Sie auf S. 22. ■

Trockene, gereizte Augen?



Jetzt

auch als
Doppel-
Packung!



12
MONATE
HALTBAR
AB ANBRUCH

Ohne
Konservierungs-
mittel



Bepanthen®

Augentropfen

Lindern und befeuchten

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

AUGENTROPFEN – TEIL 2

Das geht ins Auge

In der letzten Ausgabe haben wir Ihnen den hygienischen Umgang mit Augentropfen sowie die richtige Haltung beim Eintropfen nähergebracht. Doch auch auf Lagerung und Aufbrauchsfristen ist großes Augenmerk zu legen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Bei Augenarzneimitteln ist stets auf die richtige Lagerung zu achten. Manche Augentropfen verlangen nach einer Aufbewahrung im Kühlschrank bei 2 bis 8 °C. Sie sind unbedingt vor Frost zu schützen. Da Augentropfen stets körperwarm angewendet werden sollen, empfiehlt es sich, diese vor der Anwendung in der Hand etwas anzuwärmen. Die Aufbewahrung unter Lichtschutz ist ebenfalls wichtig. Stecken Sie die Tropfen daher nach Gebrauch gleich wieder in den Verpackungsskarton zurück.

Aufbrauchsfristen

Aufgrund der Gefahr, durch verunreinigte Behältnisse Keime ans Auge zu bringen, die dort nicht hingehören, müssen Aufbrauchsfristen genau eingehalten werden. Das auf der Verpackung aufgedruckte Ablaufdatum bezieht sich immer auf das korrekt gelagerte und noch nicht geöffnete Medikament. Werden konservierte Augentropfen, -salben oder -gele erstmalig geöffnet, so dürfen sie laut Europäischem Arzneibuch maximal vier Wochen verwendet werden. Zubereitungen für das Auge, welche ohne Konservierungsmittel in so genannten sterilen Einzeldosenbehältnissen abgepackt werden, sind unmittelbar nach dem Öffnen anzuwenden und verbleibende Reste spätestens nach 24 Stunden zu verwerfen. Neuartige Behältnisse, die unter Verwendung von Silber als Keimschutz ebenfalls ohne herkömmliche Konservierungsmittel auskommen, weisen bereits eine verlängerte Aufbrauchsfrist von 12 Wochen auf.



WISSENSWERTES Herausforderung Kontaktlinsen



Kontaktlinsen dürfen grundsätzlich während der Verabreichung von Augentropfen oder -salben nicht getragen werden. „Kranke“ Augen entlastet man am besten bis zur Genesung durch das Tragen einer Brille. Ölige Zubereitungen verkleben die Linsenoberflächen, wässrige Bestandteile können sich besonders in weichen Linsen einlagern. Konservierungsmittel dürfen bei harten oder formstabilen Linsen überhaupt nicht verwendet werden. Lässt sich das Tragen von Kontaktlinsen jedoch nicht vermeiden, so sollte mit dem Wiedereinsetzen mindestens 15 bis 30 Minuten gewartet werden. Eine Ausnahme bilden arzneistofffreie Lösungen zum Nachbenetzen von Kontaktlinsen, welche auch während des Tragens der Linsen verwendet werden können.

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**



Wertvolle Nährstoffe für die optimale Beweglichkeit!

GELENKODOR.® vereint alle wichtigen Baustoffe für Knorpel, Knochen und Gelenke in einem Produkt. Die normale Bindegewebsbildung, die Beweglichkeit und die Elastizität der Bänder werden optimal unterstützt. Vitamin C, D3 und Hyaluronsäure fördern die Kollagenbildung.
www.nordpharma.at

**-20%
Rabatt***



Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv

Gelenkprobleme erschweren oft schon alltägliche Tätigkeiten wie Treppensteigen. Um die Gelenke hier zu unterstützen, gibt es jetzt in der Apotheke hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken: frischer Mangoschmack, rasche Aufnahme vom Körper, nur 1 x täglich!

Nahrungsergänzungsmittel

* Für Dr. Böhm® Gelenks complex (60/120 Stk.) und Gelenks complex intensiv gültig von 01. bis 30.04.2021 nur in teilnehmenden Apotheken.



Zur Wunschfigur mit Ihrem Darm

Es gibt sie tatsächlich – „Dickmacher-Bakterien“ im Darm, die aus jedem Brösel Energie herausholen und als Fettpölsterchen für „Notzeiten“ speichern. Haben diese Übeltäter überhandgenommen, ist die Wunschfigur schwer zu erreichen. OMNi-BiOTiC® metabolic verdrängt die „Dickmacher-Bakterien“ und bringt Ihre Darmflora wieder ins Gleichgewicht.

www.omni-biotic.com

ALLE JAHRE WIEDER ...

... kommt der Pollenflug!

Mit dem Frühling beginnt auch der Pollenflug und bei vielen somit die Zeit der juckenden und tränenden Augen. Wir haben uns angesehen, wie sich die Beschwerden lindern lassen.



Die Temperaturen werden milder, die Tage länger – der Frühling kündigt sich an! Das heißt aber auch, dass die Pollen wieder fliegen. Und die sind dafür verantwortlich, dass rund eine Million Österreicher in der wärmeren Jahreszeit mit Niesattacken, geschwollenen Augen und Atembeschwerden kämpft. Rund

WAS KANN ICH TUN?

Mit diesen hilfreichen Tipps & Tricks können Sie die lästigen Symptome der Allergie abschwächen.

- **Sport lieber morgens:** Verlegen Sie Aktivitäten an der frischen Luft (wie Sport) in die Morgenstunden. Dann ist die Pollenbelastung am geringsten.
- **Kleidung wechseln:** Pollen haften an der Straßenkleidung. Ziehen Sie diese also am besten gleich aus, wenn Sie nach Hause kommen – am besten außerhalb des Schlafzimmers. Die Wäsche auch nicht im Freien trocknen lassen.
- **Haare waschen:** Besonders, wenn Sie sich viel im Freien aufgehalten haben, sollten am Abend die Haare gewaschen werden. So können nächtliche Niesattacken reduziert werden.
- **Nase spülen:** am besten mit Meerwasserspray (z. B. LUUF® Mare) oder Kochsalzlösung. Sie können die Atemwege von Allergenen befreien.

TIPP: DIE RICHTIGEN AUGENTROPFEN

Zu den häufigsten allergischen Erkrankungen gehört die allergische Bindehautentzündung. Typische Symptome sind rote, tränende und juckende Augen. Die Verwendung von geeigneten Augentropfen, die ohne Konservierungsmittel und dadurch auch für Kontaktlinsenträger gut verträglich sind, ist hier sehr hilfreich. Ein Beispiel sind die homöopathischen Apozema® Augentropfen Nr. 41, die aufgrund eines speziellen Filtersystems keine Konservierungsmittel enthalten und dadurch besonders sanft zum Auge sind.

15 Prozent der Erwachsenen und fast jedes vierte Kind leiden mittlerweile unter einer Allergie – also einer Überempfindlichkeit gegenüber gewissen Stoffen, weil der Körper sie als fremd einstuft. Kommt es zu wiederholtem Kontakt mit diesen Stoffen, den sogenannten Allergenen, löst das eine Reaktion des Immunsystems aus. Der Körper bildet Antikörper und setzt dabei Histamin frei, das für die Entstehung der Allergiesymptome verantwortlich ist. Die Neigung zu solchen Reaktionen ist vermutlich angeboren. Denn Personen, deren Eltern Allergiker sind, entwickeln zu 40 bis 60 Prozent ebenfalls solche Überempfindlichkeiten.

Symptome und Linderung

Eine Pollenallergie (umgangssprachlich Heuschnupfen) macht sich mit einer Reihe von Symptomen bemerkbar. Zum Beispiel einer laufenden Nase, Niesreiz, Schwellungen und Rötungen an Schleimhäuten wie im Mund oder Rachen und vor allem gerötete und juckende Augen. In der Infobox links haben wir für Sie einige Tipps zusammengefasst, mit der Sie besser durch die herausfordernde Zeit kommen können.

Insbesondere wenn Beschwerden die Betroffenen im Alltagsleben sehr belasten, sollte auch über die Einnahme unterstützender Präparate nachgedacht werden. Manche Mittel wirken lokal in der Nase, im Auge oder auf der Haut, andere werden als Tablette eingenommen oder gespritzt. Im ersten Schritt kann es für viele auch sinnvoll sein, mit natürlichen homöopathischen Tropfen die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen und damit der Allergie entgegenzuwirken. —



PZN 4965496

Nach Anbruch
6 Monate
haltbar

Rote, juckende Augen bei Allergie?

Mit dem Frühling gehören für die meisten Pollenallergiker wieder **gerötete, geschwollene und zumeist tränende Augen zum Alltag**. Dies ist nicht nur äußerst störend, man fühlt sich auch beim Blick in den Spiegel nicht wohl. Für all jene, die eine natürliche Behandlung bevorzugen, bieten die Augentropfen von Apozema® eine gut verträgliche Alternative.

- Sie entspannen brennende Augen,
- mildern den Juckreiz und
- wirken abschwellend.

Dank eines neuen speziellen Filtersystems sind die Augentropfen frei von Konservierungsmitteln und sind geeignet für Träger von weichen und harten Kontaktlinsen.

Qualität aus
Österreich. 

ApoZEMA® homöopathisch. natürlich. sicher.

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





TEXT VON
MAG. PHARM. RENÉ GERSTBAUER
Apotheker in Wien

Während der Menopause kommt es zu einer Dysbalance im Hormonhaushalt, welche zu den typischen Beschwerden – wie etwa Hitzewallungen – führt.



Die Kinder sind außer Haus, man hat wieder Zeit für sich selbst. Aber irgendetwas stimmt trotzdem nicht. Wurde das Einschlafen in letzter Zeit zur Tortur? Trotz kühler Temperaturen beginnen Sie zu schwitzen? Die letzte Monatsblutung ist schon etwas länger her? Dann stehen die Zeichen womöglich auf Wechsel. Doch was bedeutet er für den Körper? Und wie kann man die Symptome abschwächen?

WECHSELJAHRE

Wind of Change

Rund um das 40. Lebensjahr beginnt im weiblichen Körper ein evolutionär bedingtes Programm abzulaufen. Dieses wird von der Hirnanhangsdrüse, der Hypophyse, gesteuert und sorgt dafür, dass weniger Östrogen und Progesteron produziert wird, und letzten Endes die Fruchtbarkeit zu einem Ende kommt.

Es werden mehrere Phasen des Prozesses unterschieden: In der so genannten Prämenopause wird zuerst die Produktion von Progesteron – auch Gelbkörperhormon genannt – gedrosselt. Dies sorgt auch für erste Beschwerden, wie beispielsweise unregelmäßige Menstruationszyklen oder Stimmungsschwankungen. Ebenfalls kann es zu verstärkten prämenstruellen Beschwerden kommen, oder diese treten gar erst in dieser Phase das allererste Mal auf. Der Östrogenspiegel fällt langsamer und unregelmäßiger ab. Je geringer dieser Spiegel ist, desto geringer fällt auch die Reifung der Eizellen aus. Die Wahrscheinlichkeit, schwanger zu werden, sinkt zunehmend.

Die Perimenopause findet rund um das 47. bis 50. Lebensjahr statt. In dieser Phase sinkt die Hormonproduktion weiter ab, bis der Eisprung vollends ausbleibt. Der dadurch weiter erhöhte Mangel an Gelbkörperhormon sorgt für das Ausbleiben der Menstruationsblutung. Die letzte Monatsblutung wird als Menopause bezeichnet. Da keine Follikelreifung stattfindet, wird auch die Produktion von Östrogen weiterhin gesenkt, und es kommt zu einer Dysbalance im Hormonhaushalt, welcher zu den typischen Beschwerden wie etwa Hitzewallungen und Nervosität führt.

Die letzte Phase des Klimakteriums bildet die Postmenopause. Diese setzt ein Jahr nach der letzten Monatsblutung ein. Der Spiegel an weiblichen Sexualhormonen erreicht einen Tiefstand, wohingegen die männlichen Sexualhormone unverändert bleiben. Das hieraus resultierende Ungleichgewicht führt bei vielen Frauen zu Trockenheit von Haut und Schleimhäuten (Scheidentrockenheit), Haarausfall, Osteoporose und zum typischen Damenbart. Es kann auch zu Symptomen der Perimenopause kommen, wie etwa Hitzewallungen, Schweißausbrüche oder Schlafstörungen. Ein Ende finden die Wechseljahre zwischen dem 60. und 65. Lebensjahr.

Welche Hormone spielen eine Rolle?

- **Gonadotropine:** Hierbei handelt es sich um das Follikelstimulierende Hormon (FSH) und um das Luteinisierende Hormon (LH). FSH sorgt im Normalfall bei der Frau in der ersten Phase des Menstruationszyklus für die Reifung des Follikels. LH sorgt ab der Mitte des Zyklus für den Eisprung und in weiterer Folge für die Produktion von Progesteron. Ein Ansteigen dieser beiden Hormone deutet auf einen nahenden Beginn der Wechseljahre hin. →



VITAMIN D

Sonnenhormon gegen die Beschwerden?

Forscher beobachteten einen Zusammenhang zwischen dem Vitamin-D-Spiegel und der Ausprägung von Wechseljahrsbeschwerden. Frauen mit niedrigen Werten hatten ausgeprägtere Symptome wie Müdigkeit, Schlafstörungen sowie emotionales Unwohlsein. In diesem Sinne lohnt es sich, auf eine gute Vitamin-D-Versorgung zu achten – in jedem Alter. Zusätzlich empfiehlt sich eine tägliche ergänzende Kalziumzufuhr, optimalerweise als Elektrolytpräparat gemeinsam mit Magnesium und Kalium. Das Vitamin K2 sorgt für die optimale Verwertung des aufgenommenen Kalziums in die Knochen.

Die Funktionen der weiblichen Sexualhormone sind vielfältig. Östrogen hat auch Einfluss auf unser Herz-Kreislauf-System. Der Cholesterinspiegel kann sich erhöhen – und somit auch das Risiko, an Herz- oder Kreislauf-Beschwerden zu erkranken.

- ➔ – **Östrogen:** gehört zu den weiblichen Sexualhormonen und wird während der Wechseljahre in der Produktion langsam heruntergefahren. Dies führt ebenfalls zu einer reduzierten Adrenalin- und Noradrenalinproduktion, was wiederum zu den bekannten Symptomen wie Hitzewallungen oder Herzrasen führen kann. Ebenfalls einhergehen können ein Libidoverlust, trockene Haut und Schleimhäute. Da Östrogene im Stoffwechsel auch am Aufbau der Knochenmatrix beteiligt sind, kommt es bei einer Reduktion der Produktion zu einem erhöhten Osteoporoserisiko. Mehr dazu auch auf S. 34
- **Progesteron:** ist ebenfalls ein weibliches Geschlechtshormon, welches während des Klimakteriums in seiner Produktion gedrosselt wird. Dies führt zu unregelmäßigen Menstruationszyklen, bis die Periode ganz ausbleibt. Ebenfalls können durch einen niedrigen Spiegel Symptome eines PMS ausgelöst werden.
- **Testosteron:** Der Spiegel des männlichen Sexualhormons ändert sich zwar nicht merklich im Laufe der Wechseljahre, jedoch kommt es durch den gleichzeitig abfallenden Östrogenspiegel zu einem relativen Überwiegen von Testosteron. Dies führt zu typischen Änderungen im Aussehen, wie beispielsweise Haarverlust oder vermehrtem Haarwachstum im Gesicht (Damenbart).

Welche Beschwerden und Symptome können im Klimakterium auftreten?

Eine Änderung im Hormonhaushalt ist immer mit einem tiefen Einschnitt im Stoffwechsel verbunden. Sind unsere Botenstoffe aus dem Gleichgewicht, so macht sich das auch im Wohlbefinden bemerkbar. Die Liste der Beschwerden, die während der Wechseljahre auftreten können, ist lang: Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Müdigkeit, depressive Verstimmungen, Leistungsabfall, Reizbarkeit, Nervosität, Vergesslichkeit, Schlafstörungen, Hauttrockenheit, Osteoporose, Gewichtszunahme, Gelenksprobleme, Herzbeschwerden. Auch können diese Beschwerden in Kombination untereinander auftreten.

Typischstes Symptom sind die oft erwähnten Hitzewallungen und Schweißausbrüche in Kombination mit Herzrasen. Hierbei breitet sich der Hitzeimpuls vom Gesicht aus, wandert über den Hals und Oberkörper. Es kommt zum Schweißausbruch, der einige Minuten anhalten kann. Ein



Vor allem im Klimakterium sollte auf eine ausgewogene Ernährung geachtet und auf Genussgifte – wie etwa Zigarettenkonsum – verzichtet werden.

erhöhter Herzschlag kann die Situation zusätzlich noch unangenehmer für die betroffene Frau machen. Da dies auch in der Nacht passieren kann, leidet somit auch die Schlafqualität darunter – Frau wacht schweißgebadet auf. Gibt es jedoch Probleme beim Ein- und Durchschlafen, so findet der Körper auch weniger Zeit für die wichtige Regeneration, und die Leistungsbereitschaft am Tag kann zunehmend sinken.

Da, wie bereits erwähnt, der Östrogenspiegel sinkt, werden somit auch die Schleimhäute weniger gut durchblutet. Dies kann zu Scheidentrockenheit führen, welche sich durch Jucken oder Brennen bemerkbar macht. Geringere Durchblutung führt aber auch zu einer weiteren Gefahrenquelle: das Risiko einer Infektion durch Pilze oder Bakterien.

Östrogen hat zudem Einfluss auf unser Herz-Kreislauf-System. Der Cholesterinspiegel kann sich erhöhen – und somit auch das Risiko, an Herz- oder Kreislauf-Beschwerden zu erkranken. Wie vielfältig die Funktionen des weiblichen Sexualhormons sind, macht sich leider auch bei der Knochengesundheit bemerkbar. Wie bereits erwähnt, unterstützen Östrogene den Knochenaufbau. Wird die Produktion gedrosselt, so können auch die Knochen darunter leiden, was zu Osteoporose führen kann.

Natürlich leidet bei einem plötzlichen Hormonabfall und den daraus resultierenden Beschwerden auch die eigene Seele. Die Kombination aus Antriebslosigkeit, Schlafproblemen und einer negativen Selbstwahrnehmung mündet oft in einer depressiven Verstimmung. ➔

Für alle, die MEHR wollen!

Dekristolvit_{D₃}

4000 I.E.



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

Vitamin D

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

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

Nahrungsergänzungsmittel





Präparate aus Traubensilberkerze können typische Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweißausbrüche minimieren.

→ **Wie kann ich meinen Körper in dieser Phase des Wechsels unterstützen?**

Die effektivste Option, die Beschwerden abzu-dämpfen, bietet die Hormonersatztherapie – auch HET (oder englisch HRT, Anm.d.Red.) genannt. Die durch den Abfall von Östrogen ausgelösten Beschwerden werden in Schach gehalten, und einer möglichen Osteoporose kann vorgebeugt werden. Hier werden zwei Arten der Therapie unterschieden: die Monotherapie und die Kombinations-therapie. Bei ersterer werden nur Östrogene dem Körper zugeführt. Da dies aber auch das Wachs-tum der Gebärmutter Schleimhaut anregt (und dadurch das Risiko für Gebärmutterkrebs erhöht)

wird in den meisten Fällen auf die Kombination mit Gestagenen zurückgegriffen. Einzig bei Frauen, deren Gebärmutter entfernt wurde, kann auf eine Monotherapie zurückgegriffen werden. Eine externe Hormonzufuhr kann auch das Krebs- risiko steigern. Eine HET ist jedenfalls mit dem Arzt ausführlich zu besprechen.

Es muss jedoch nicht immer die „Hormonkeule“ sein, die Linderung in der Phase des Wechsels bringt. Pflanzliche Wirkstoffe bieten ebenso eine gute Alternative, die Beschwerden zu dämpfen. Traubensilberkerze oder Mönchspfeffer können regulierend in den weiblichen Hormonhaushalt eingreifen. Die Traubensilberkerze kann typische Beschwerden wie Hitzewallungen und Schweiß- ausbrüche minimieren und der Mönchspfeffer die Symptomaten einer auftretenden PMS redu- zieren. Diese Linderungen treten nicht akut ein, sondern zeigen sich nach mehreren Wochen der Einnahme. Gegen Ein- und Durchschlafstörungen helfen pflanzliche Schlafmittel wie etwa Passions- blume, Baldrian, Hopfen oder Melisse.

Ebenso wichtig ist eine gesunde Ernährung. Vor allem im Klimakterium sollte auf eine ausge- wogene Ernährung geachtet und auf Genussgifte – wie etwa Zigarettenkonsum – verzichtet werden. Dies reduziert Stress – und Frau fühlt sich aus- geglichener. Ihr Apotheker steht Ihnen bei sämt- lichen Fragen rund um den Wechsel gerne mit kompetentem Rat zur Seite. ■



BUCHTIPP

Gelassen durch die neue Lebensphase

Die Gynäkologin Dr. Sheila de Liz weiß: Die Wechsel- jahre sind cooler als wir glauben! Unser Bild von der Perimenopause ist hoffnungslos veraltet und benötigt dringend ein Makeover. Viele Frauen leiden heute un- nötig, und keine „muss da durch“. Sind die Beschwerden erst mal identifiziert, können wir viel für unsere Gesund- heit und unser Wohlbefinden tun – und uns auch in der zweiten Lebenshälfte noch stark und sexy fühlen.

Woman on Fire

Dr. med. Sheila de Liz, 2020, Rowohlt Polaris, 16,90 Euro, ISBN: 978-3-499-00317-2

Erhältlich bei Buchaktuell unter www.buchaktuell.at

In den Wechseljahren
Femalen® forte
nur 1x täglich

ratiopharm

Natürlich Frau bleiben ohne Hormone

- Nahrungsergänzungsmittel für **Frauen in den Wechseljahren** mit **Pflanzenpollenextrakt** und **Vitamin E**.
- Pflanzenpollen tragen zu einem **Wohlbefinden während der Menopause** bei und helfen das Auftreten von Hitzewallungen zu verringern.
- **Keine hormonelle** oder **phytoöstrogene** Wirkung!



Nahrungsergänzungsmittel – Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und einen gesunden Lebensstil verwendet werden. OTC-AT-00150

www.femalen.at

Jetzt Coupon in Ihrer Apotheke einlösen
und beim Kauf einer Packung
Femalen® forte 30 Stück Kapseln
(PZN: 4777688)

€3,- sparen!
Einlösbar bis 31.8.2021



In Kooperation mit dem APOVERLAG.
Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

INTERVIEW DR. EVA LEHNER-ROTHE

„Es kommen auch positive Dinge in den Wechseljahren“

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Die Wechseljahre sind ein natürlicher Vorgang im Leben jeder Frau. Sie haben ein schlechtes Image, können aber auch als Chance gesehen werden. Wir haben Dr. Eva Lehner-Rothe, Fachärztin für Gynäkologie, nach den besten Tipps für diesen neuen Lebensabschnitt gefragt.

DA Der Wechsel ist eine Phase der hormonellen Veränderungen. Kann man die Menopause als eine „verkehrte“ Pubertät sehen?

DR. EVA LEHNER-ROTHE Jein. Zunächst muss man die Begriffe genau klären. Die Menopause ist eigentlich der Zeitpunkt der letzten Regelblutung. Das Klimakterium ist die Phase, in der sich die Frau befindet, wenn sie im Wechsel ist. Im Klimakterium stellt sich die hormonelle Produktion insofern um, als dass weniger Geschlechtshormone produziert werden, die Eierstöcke ihre Arbeit einstellen, und die Gebärmutter sich verkleinert. In der Pubertät passiert nicht genau umgekehrt dasselbe – insofern kann man Wechsel und Pubertät nicht ganz vergleichen.

DA Welchen Nutzen hat eine Hormonersatztherapie? Warum ist diese teilweise umstritten? Und wie kann man natürlich gegen die Symptome vorgehen?

EVA LEHNER-ROTHE Wenn eine Frau extrem unter den Beschwerden in



Dr. Eva Lehner-Rothe,
Fachärztin für Gynäkologie und
Geburtshilfe, Wien & Baden

den Wechseljahren leidet, würde ich primär immer versuchen, mit pflanzlichen Mitteln dagegen anzukämpfen. Es gibt sehr gute pflanzliche Möglichkeiten, so genannte Phytoöstrogene. Das sind Wirkstoffe, die ähnlich wie das Östrogen, das weibliche Sexualhormon, im Körper funktionieren. Mit Isoflavonen, Rotkleeextrakt, Soja & Co. finden durchaus 30 Prozent der Frauen ein Auslangen. Weitere 30 Prozent haben mäßige Beschwerden, sodass sie keine Behandlung benötigen. Ein gutes Drittel der Frauen hat extreme Beschwerden und muss auf eine Hormonersatztherapie zurückgreifen. Sie hat einen großen Nutzen, da sie viele Beschwerden, die die Lebensqualität der Frau beeinträchtigen, behandeln kann. Teilweise umstritten ist sie aufgrund der ihr angedichteten Neben-

wirkungen beziehungsweise weil sie ein latentes, minimal erhöhtes Brustkrebsrisiko mit sich bringt. Dafür ist das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, für die Patientinnen, die eine Hormonersatztherapie bekommen, geringer. Es gibt also viel Nutzen und nicht nur Risiko. Ich bin aber wie gesagt primär Fan von natürlichen Mitteln: zunächst Phytoöstrogene ausprobieren und wenn das nicht hilft, eventuell auf eine Hormonersatztherapie zurückgreifen.

DA Das Ausbleiben der Regel ist für viele Frauen ein Zeichen verlorener Weiblichkeit. Was raten Sie Ihren Patientinnen?

EVA LEHNER-ROTHE Ich rate ihnen immer, das positiv zu sehen. Im Prinzip kommen auch positive Dinge in den Wechseljahren: Nicht mehr zu bluten, kann durchaus angenehm sein, man muss sich auch nicht mehr um die Verhütung kümmern ... Also, als Zeichen verlorener Weiblichkeit würde ich das auf keinen Fall sehen.

DA Welche Tabuthemen begegnen Ihnen in Ihrer Praxis in puncto Wechseljahre?

EVA LEHNER-ROTHE Die nachlassende Libido ist ein großes Thema. Also Wälungen, Schlafstörungen und andere Beschwerden, die Frauen im Wechsel beschäftigen, werden ganz gerne besprochen. Die nachlassende Libido ist ein zu selten erwähnter Punkt – ist aber ganz logisch durch die hormonelle Veränderung. Aber auch die Männer machen einen Wechsel durch, und oft ist es so, dass sich dann die Libido von Mann und Frau angleicht – das ist natürlich der Idealzustand. Man muss sich damit arrangieren, dass es durchaus normal ist, weniger Libido zu haben, beziehungsweise, dass man seine Lust auf andere Art und Weise neu entdecken muss.

DA Danke für das Gespräch. ■

Blasenentzündung im Wechsel?

Nein danke!

7 TAGE AKUTANWENDUNG



D-Mannose + Cranberry

Die ideale pflanzliche Kombination!

plus Vitamin C + D3!

Zum Diätmanagement bei akuten und wiederkehrenden Harnwegsinfekten

Blockt effektiv krankheitsverursachende Bakterien

SERIE

ZUM SAMMELN

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

Östradiol

Östrogene sind die wichtigsten weiblichen Geschlechtshormone. Zu der Gruppe der Östrogene gehören: Östron, Östradiol und Östriol. Relevant ist hauptsächlich das Östradiol.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

13 bis 50 Jahre (Zyklus)
Follikelphase: 46–607 pmol/l
Eisprung: 350–1.828 pmol/l
Lutealphase: 161–774 pmol/l

ab ca. 51 Jahren
18,4–201 pmol/l

Die Geschlechtshormone müssen perfekt zusammenspielen, damit eine Eizelle heranreifen, befruchtet werden und sich in der Gebärmutter einnisten kann. Doch nicht nur bei der Fortpflanzung spielen Östrogene eine Rolle – sie beeinflussen viele Organe! Sie sorgen zum Beispiel auch für Brustentwicklung, Schleimhaut-, Knochen- und Kollagenaufbau. Gesteuert wird die Östradiol-Ausschüttung in der Hirnanhangsdrüse und im Hypothalamus. Frauen bilden Östradiol vor allem in den Eierstöcken, Schwangere in der Plazenta. Die Ausschüttung erfolgt je nach Zyklusphase der Frau. Bei der Beurteilung des Östradiolspiegels im Blut muss daher die gegenwärtige Zyklusphase berücksichtigt werden. Eine Östradiolspitze ist kurz vor dem Eisprung zu beobachten.

Wann wird der Östradiolwert bestimmt?

Östradiol wird bei Verdacht auf Funktionsstörungen der Eierstöcke (z. B. bei abweichender Regelblutungen), bei unerfülltem Kinderwunsch, zur Kontrolle einer Fruchtbarkeits- oder einer Hormonbehandlung und bei zu früher oder ausbleibender Pubertät kontrolliert.

Was bedeuten abweichende Werte?

Für eine Erhöhung der Östradiolwerte kommen eine vorzeitige Pubertät, Schwangerschaft, eine Überdosierung östrogenhaltiger Medikamente, der Beginn des Wechsels oder ein hormonproduzierender Tumor infrage. Bei Männern liegt die Ursache meist bei einer massiven Adipositas oder Leberzirrhose. Für niedrige Werte können Erkrankungen der Eierstöcke, Störung der Regulationsmechanismen der Östrogenproduktion, Einnahme der Anti-Baby-Pille, Erkrankungen der Hirnanhangsdrüse oder auch Störungen des Hypothalamus verantwortlich sein.



Das Hormon Östradiol ist für das Zustandekommen einer Schwangerschaft maßgeblich.



ERSTE HILFE

Rettung aus der Gefahrenzone

Bei einem Motorradunfall sollten zwei Ersthelfer dem Verunfallten vorsichtig den Helm abnehmen. Zur Not geht es auch allein. Was dabei zu beachten ist, lesen Sie hier.

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.

MOTORRADUNFALL

Den Helm sicher abnehmen

Der Kopf des Motorradfahrers wird bei einem Unfall durch einen Helm geschützt. Beim Aufprallen können aber schwere Verletzungen an der Halswirbelsäule entstehen. Deshalb ist hier Vorsicht geboten.

Wenn der Verletzte bewusstlos ist, muss die Atmung kontrolliert werden. Und dafür muss der Helm ab:

- Prüfen Sie, ob der Verunfallte bei Bewusstsein ist, indem Sie ihn ansprechen und sanft an der Schulter rütteln.
- Knien Sie sich hinter den Verletzten, richten Sie seinen Kopf vorsichtig gerade und fixieren Sie diesen mit den Knien.
- Öffnen Sie das Visier und versuchen Sie mit dem Verletzten zu sprechen. Nehmen Sie ihm gegebenenfalls die Brille ab.
- Öffnen Sie den Kinnriemen.
- Umfassen Sie den Helm seitlich, ziehen Sie ihn auseinander, und kippen Sie ihn nach hinten, bis die Nasenspitze sichtbar wird.
- Greifen Sie mit einer Hand nach dem oberen Rand des Helms und stützen Sie mit der anderen Hand den Nacken.
- Ziehen oder schieben Sie den Helm gleichmäßig vom Kopf herunter; stützen Sie dabei den Hinterkopf.
- Legen Sie den Kopf vorsichtig mit beiden Händen am Boden ab.
- Überprüfen Sie nun die Atmung.

Bei normaler Atmung bringen Sie den Motorradfahrer in eine stabile Seitenlage. Bei keiner normalen Atmung besteht Verdacht auf einen Herz-Kreislauf-Stillstand. Beginnen Sie mit Wiederbelebensmaßnahmen und führen Sie diese fort, bis die Rettung eintrifft.



Wenn der Frühling kommt und die Temperaturen steigen, geht auch die Motorradsaison los. Doch was, wenn es zu einem Unfall kommt? Grundsätzlich sollte jedem Verunfallten der Sturzhelm abgenommen werden (außer der Betroffene weigert sich). Ist die verunfallte Person bewusstlos oder atmet nicht mehr, ist die Helmabnahme zwingend notwendig. Hier gilt „Leben vor Funktion“ – damit ist gemeint, dass Zusatzkomplikationen in Kauf genommen werden, um das Leben zu retten. ■



Mehr zum Thema „Erste Hilfe“
finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

ALLERGIEN BEI KINDERN

Wenn Atemnot, Ausschläge Probleme bereiten

Finn, 8 Monate alt, bekommt plötzlich ganz rote schuppige Stellen am Körper. Lena, 2 Jahre alt, hat nach dem Aufwachen ganz rote Augen. Können das Allergien sein? Und wenn ja, welche? Wann und wie kann man Kinder testen lassen? Wir haben die wichtigsten Antworten für Sie.



KONTAKT

Haben Sie Fragen?

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

Allergien sind weitverbreitet und können als echte Volkskrankheit bezeichnet werden. Rund 43 Prozent der Österreicher leiden laut einer Umfrage an einer Pollenallergie, 18 Prozent an einer Nahrungsmittelallergie beziehungsweise -intoleranz. Auch im Kindesalter gehören sie zu den häufigsten chronischen Erkrankungen.

Grundsätzlich können bei Allergien alle Organsysteme betroffen sein: Haut, Darm, Lunge sowie die Augen. Daher sind die Symptome sehr vielfältig: Ausschläge, Durchfall, Atemnot und gerötete Augen können auf eine Allergie hindeuten.

Welche typischen Symptome und Krankheitsbilder gibt es bei Kindern?

Beim allergischen Quaddelausschlag bilden sich an der Haut rote schuppige Plaques, die warm und erhaben sind. Sie jucken und wechseln schnell ihren Erscheinungsort. Der Ausschlag „wandert“ quasi am Körper. Man nennt das Nesselausschlag. Gemeinsam mit den Eltern wird besprochen, was diese allergische Reaktion ausgelöst haben könnte. Ein Weichspüler, der neue Body oder auch neue Zutaten in der Beikost? Die Verursacher sind daher Kontaktallergene, Nahrungsmittel, Medikamente. Der Ausschlag klingt oft von selbst wieder ab. Medikamentös kann der Arzt ein Antiallergikum verabreichen.

Wie erkenne ich Heuschnupfen?

Gerötete Augen, häufiges Niesen und fließender Schnupfen mit klarem Sekret sprechen für einen Heuschnupfen. Auslöser sind Pollen – oftmals von Hasel, Erle, Birke und Ragweed. Diese Erreger rich-



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

ten sich je nach Saison der Blütezeit, treten also nur wie die Birke im Frühjahr und Ragweed im Herbst auf. Tierhaare können diese Symptome ebenfalls verursachen. Experten schätzen, dass der Pollenflug heuer unterdurchschnittlich sein wird.

Wie kommt es zu Bronchitis und Asthma?

Meist werden diese durch ganzjährig auftretende Allergene ausgelöst, nämlich Hausstaubmilben und Schimmelpilze. Hausstaubmilben kommen in den Matratzen, Decken und Pölstern vor. Schimmelpilze kommen nicht nur in feuchten Wohnräumen, sondern auch in der Natur vor: im Heu, im frisch gemähten Gras, im nassen Laub. Das kann zu Bronchitis führen und später zu Asthma werden. Daher sind eine rechtzeitige Diagnose und Behandlung notwendig.

Wie kann man Allergien verhindern?

Sollten ein oder sogar beide Elternteile eine Allergie haben, so besteht eine genetische Disposition, dass die Kinder ebenso eine Allergie entwickeln können. Stillen oder spezielle hypoallergene Nahrungen sind daher besonders gut. Bei der Beikosteinführung hat ein Paradigmenwechsel stattgefunden. Früher hat man klassische Allergene wie Fisch oder Ei möglichst spät eingeführt, jetzt raten wir dazu, möglichst früh verschiedene Nahrungsmittel zu geben. So gewöhnt sich der Körper an diese, und die Kinder entwickeln weniger Allergien. In diversen Studien ist aufgefallen, dass Kinder, die am Bauernhof aufwachsen, weniger Allergien bekommen, weil sie mit vielen Keimen konfrontiert sind. Daher ist es gut, dass Kinder mit einem gewissen Ausmaß an „Dreck“ aufwachsen. Die besondere Hygiene dürfte den Anstieg an Allergien begünstigt haben.

Wie und wann testet man Kinder?

Grundsätzlich kann man in jedem Alter auf eine Allergie testen. Das Wichtigste ist das Anamnese-gespräch mit dem Kinderarzt. Zur Verfügung stehen Blut- und Hauttests. Beim Hauttest wird die Haut eingeritzt und ein Tropfen des vermuteten Allergens aufgebracht. Dann beobachtet man, ob die Stelle sich

UNTERSCHIEDE

Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit?

- Nahrungsmittelallergien sind „echte“ Typ-1-Allergien, die eine sofortige allergische Reaktion auslösen. Das können Erdnüsse, gewisse Früchte, Fisch, Gewürze oder Meeresfrüchte sein. Sie führen zum Anschwellen der Lippen und brennen auf der Zunge und im Hals. Diese schnelle Symptomatik kann innerhalb von Minuten bis zum anaphylaktischen Schock mit Atemnot führen, sodass man sofort eine Notfallambulanz aufsuchen muss.
- Nahrungsmittelunverträglichkeit: Hier fehlen dem Körper bestimmte Enzyme, um gewisse Bestandteile der Nahrung abzubauen. Dazu gehören Laktose (Milchzucker), Fruktose (Fruchtzucker) und Histamin. Dies äußert sich in Blähungen, Durchfällen, Kopfschmerzen und Ausschlägen.



rötet und juckt. Im Bluttest kann man das Allergen ebenfalls nachweisen.

Welche therapeutischen Maßnahmen gibt es?

Es gibt antiallergische Medikamente, die für Kinder als Saft verabreicht werden können. Personen mit echten Typ-I-Allergien bekommen eine Notfallspritze, die bei Bedarf von jedem Laien verabreicht werden kann. So kann ein anaphylaktischer Schock verhindert werden. Weiters gibt es die Möglichkeit einer Desensibilisierung, bei der die Immunreaktion des Körpers auf ein Allergen vermindert wird. Diese Therapie ist langwierig und in Form von Spritzen oder löslichen Tabletten möglich. ■

Wenn nächtlicher Harndrang zum lästigen Problem wird...

Mit steigendem Alter wird für viele Männer nächtlicher Harndrang zum belastenden Tabu-Thema. Oft ist eine harmlose und gutartige Vergrößerung der Prostata beteiligt. Trotzdem sind die Beschwerden für viele Betroffene eine große Belastung. Doch das muss nicht sein: Mittlerweile gibt es mehrere Studien zur positiven Wirkung einer österreichischen Heilpflanze auf Blase und Prostata...

Nahezu die Hälfte aller Männer zwischen 51 und 60 kämpft mit dem andauernden Drang, die Blase zu entleeren. Vor allem nachts ist das sehr lästig, weil der Weg zur Toilette immer wieder den Schlaf stört. Startschwierigkeiten beim Harnlassen oder ein unangenehmes Nachtröpfeln im Anschluss daran sind weitere belastende Faktoren.

Oft schon ab 40

Die Ursache für die Beschwerden liegt meist im gutartigen Wachstum der Prostata begründet: Schon ab dem 40. Lebensjahr kann das Organ aufgrund hormoneller Prozesse zu wachsen beginnen.¹ Ein normaler, meist völlig harmloser Prozess, der jedoch gravierende Folgen für die Lebensqualität haben kann. Denn die vergrößerte Prostata engt die Harnröhre ein, der Urin kann nicht mehr ungehindert fließen und bleibt als Restharn in der Blase zurück. Das Harnlassen wird zur Belastungsprobe. Kein Wunder also, dass sich zahlreiche Betroffene die folgende Frage stellen...

Weniger oft aufs WC – geht das?

Tatsächlich kann man einen Einfluss auf den Harndrang nehmen. Auf der Suche nach natür-



Nächtliche Toilettengänge verhindern einen erholsamen Schlaf.

licher Hilfe haben Wissenschaftler eine altbewährte Pflanze wiederentdeckt: den Kürbis. In der Volksmedizin wird er schon seit Jahrhunderten verwendet, um die Blase und die Prostata zu unterstützen. Speziell Kürbiskern-Extrakte aus dem steirischen Ölkürbis zeigen eine sehr gute Wirkung als pflanzliche Alternative. Das wurde mittlerweile auch wissenschaftlich belegt: In einer klinischen Studie wurden Männer untersucht, die über vermehrten nächtlichen Harndrang klagten. Sie nahmen sechs Wochen lang einen Kürbis-Extrakt zu sich und berichteten über eine deutliche Verbesserung: Der nächtliche Harndrang konnte um bis zu 40% gesenkt werden.²

Deutlich mehr Lebensqualität

In einer weiteren Studie gab die deutliche Mehrheit der untersuchten Männer (fast 80%) an, dass sich ihre Symptome wesentlich gebessert hätten. Für die Betroffenen ein wichtiger Schritt hin zu mehr Lebensqualität: Man sah, dass nach dem Wasserlassen weniger Harn in der Blase zurück blieb und somit auch der nächtliche Harndrang und die damit verbundenen Toilettengänge innerhalb von nur 12 Wochen klar zurückgegangen waren.³

In der Apotheke:

Kürbis in konzentrierter Form

Wer nun die Kraft des Kürbisses auf Blase und Prostata selbst ausprobieren möchte, kann dies etwa mit den Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm® aus der Apotheke tun. Die Tabletten enthalten den hochwertigen Kürbiskernextrakt in 20-fach konzentrierter Form und tragen so zu einem normalen Harnfluss bei. Bereits eine Tablette liefert die wertvollen Inhaltsstoffe von ganzen 50 Kürbiskernen. Ein Hinweis: Um größtmögliche Wirkung für eine gesunde Prostata zu erzielen, raten Experten, die Tabletten über einen längeren Zeitraum hinweg kontinuierlich einzunehmen. Das ist auch deshalb sinnvoll, weil der Kürbis zunächst etwas Zeit benötigt, bis er seine volle Kraft entfaltet. ■

1 Vgl. Blaukovitsch Michael, DIE NEUESTEN ERKENNTNISSE ZUR THERAPIE DER BENIGNEN PROSTATAHYPERPLASIE, Diplomarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Doktor der gesamten Heilkunde, eingereicht an der Medizinischen Universität Graz am 13.03.2015, S. 10

2 Terado T. et al, Jpn J Med Pharm Sci 2004; 52(4): 551-61

3 Leibbrand M. et al., J Med Food 00 (0) 2019, 1-9

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE BLASE UND PROSTATATA



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich.

Die Antwort auf lästigen Harndrang.

Ständiger Harndrang vor allem in der Nacht, schwacher Harnfluss, unangenehmes Nachtröpfeln? Das muss nicht sein! Dr. Böhm® Kürbis für Blase und Prostata **unterstützt einen normalen Harnfluss.**

Nur 1 Tablette täglich des **hochkonzentrierten Extrakts** versorgt Sie mit den Inhaltsstoffen von ca. 50 steirischen Kürbiskernen – und ist so die Antwort auf lästigen Harndrang.

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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



Blähungen – viel Wind um nichts?

Zunächst die gute Nachricht: Gasbildung im Verdauungstrakt ist ein ganz natürlicher Prozess – und zwar bei jedem Menschen! Trotzdem können Blähungen (medizinisch: Flatus oder Flatulenz) mitunter peinlich sein – vor allem in Gesellschaft. Es gibt jedoch Wege, die Beschwerden zu lindern beziehungsweise ihnen vorzubeugen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Die „Luft“ im Darm ist ein Gemisch verschiedener Gase, darunter vor allem Stickstoff, Sauerstoff, Kohlendioxid und Fäulnisgase, wie zum Beispiel Methan und Schwefelwasserstoff. Letztere sind auch die Ursache für den teilweise unangenehmen Geruch. Durchschnittlich finden sich 50 bis 200 ml Gas im Magen-Darm-Trakt. Die tägliche Ausscheidung über den Enddarm beläuft sich auf ca. 600 ml, kann aber nahrungsbedingt sehr stark variieren. Ein Flatus entweicht uns mit einer Geschwindigkeit von bis zu 3 m/sec. aus dem Enddarm, und das im Durchschnitt 14-mal pro Tag.

Wo die Luft herkommt

Ein großer Teil der Darmgase kommt auf natürlichem Wege durch das Verschlucken von Luft über den Mund und die Speiseröhre in den Magen. Dabei wird das Luftschlucken meist unbewusst durch zu schnelles Essen oder Trinken verursacht. Auch kohlen-säurehaltige Getränke oder das Kauen von Kaugummi können für überschüssige Luft im Magen sorgen. Aber auch eine vermehrte Mundatmung durch eine verstopfte Nase sowie Stresszustände und Nervosität sind mögliche Auslöser.

Darmgase entstehen neben verschluckter Luft auch durch den Abbau von Nahrungsbestandteilen durch die Bakterien im Darm.

Blähbauch & Reizdarm

Prinzipiell entsteht der Blähbauch, wenn im Darm vermehrt Gase gebildet und diese infolge einer herabgesetzten Darmbewegung nicht weitertransportiert werden. Auch wenn es eine Vielzahl verschiedener Auslöser gibt, so ist bei einem Großteil der betroffenen Patienten keine konkrete Ursache auszumachen. Sie leiden unter dem so genannten Reizdarmsyndrom, einer Erkrankung, die bei zehn bis 20 Prozent aller Erwachsenen in der westlichen Welt auftritt. Während Frauen vor allem von diffusen Bauchschmerzen (oft krampfartig), Blähungen und Verstopfung berichten, geben Männer häufiger Durchfall als Hauptproblem an. Die Beschwerden können kommen und gehen. Bei erhöhtem Stress oder psychischer Anspannung treten sie meist häufiger und stärker auf.

Viele klagen vor allem nach dem Essen über einen Blähbauch. Wie erklärt sich diese unmittelbare Reaktion auf das Essen? Einerseits führt die Nahrungsaufnahme bei Patienten mit RDS zu einem gesteigerten gastrokologischen Reflex, was zu sofortigen →

Im ersten Schritt, der ärztlichen Abklärung, geht es primär darum herauszufinden, ob den Blähungen eine Erkrankung zugrunde liegt. Bei entsprechender Diagnose kann gezielt behandelt werden.

FODMAP

„Reizende“ Nahrungsmittel

Fruktose

- Apfel (enthält auch Polyole)
- Honig
- Birne (enthält auch Polyole)
- Fruchtsäfte
- Mango
- Dörrobst
- Spargel
- Tomatensauce

Fruktane

- Weizenprodukte
- Rote Rübe
- Zwiebel
- Zuckermais
- Lauch
- Grapefruit
- Knoblauch
- Mandelkerne
- Erbse
- Cashewkerne

Polyole

- Marille
- Pilze
- Zwetschke (auch Fruktose)
- Süßkartoffel
- Pfirsiche/Nektarine (auch Fruktose)
- Avocado
- Kirsche
- Melanzani
- Kokosnuss
- zuckerfreie Kaugummis/Bonbons

Laktose

- Milch von Kuh, Schaf oder Ziege
- alle Arten von Frischkäse (Hüttenkäse, Ricotta)
- Joghurt
- Desserts auf Milchbasis (z. B. Pudding)
- Topfen
- Molke und andere Getränke auf Milchbasis

Galaktane

- Linsen
- Sojamilch
- Kichererbsen
- Kohl
- Bohnen
- Kohlsprossen

Darmgase entstehen neben verschluckter Luft auch durch den Abbau von Nahrungsbestandteilen durch die Bakterien im Darm.

➔ Beschwerden und starkem Stuhldrang führt. Außerdem wird durch die Aufnahme von Fetten die Dünndarmbewegung herabgesetzt, was den Weitertransport des Darminhalts und damit auch der Gase verlangsamt und der Entstehung von Blähungen, Bauchschmerzen und Blähbauch Vorschub leistet.

Intoleranzen

Nahrungsmittelintoleranzen sind weitverbreitet und führen oft zu Blähungen. Wenn zugleich ein Reizdarm besteht, ist der Blähbauch besonders schmerzhaft. Dass hinsichtlich Laktose und Fruktose Unverträglichkeiten bestehen, war zwar schon seit Jahren bekannt, doch nun haben sich auch weitere Nährstoffgruppen als problematisch herausgestellt. Sie fasst man unter dem Begriff FODMAP zusammen. Dies ist eine Abkürzung für fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole. Sie führen mengenabhängig bei allen Menschen irgendwann zu Verdauungsbeschwerden. Es gibt aber Menschen, die diese Beschwerden viel früher und viel stärker wahrnehmen. Patienten mit Reizdarmsyndrom haben einen extrem empfindlichen Darm und nehmen bereits kleine Mengen Gas als deutlich unangenehmer wahr als gesunde Menschen. Diese so genannte viszerale Hypersensitivität wird durch viele äußere und innere Faktoren beeinflusst. Wir wissen auch, dass die Zusammensetzung des Mikrobioms bei jedem anders ist. Die Bakterien bei Menschen mit RDS sind sozusagen „fermentierfreudiger“ und produzieren schneller und mehr Gas.

Diagnose & Abhilfe

Im ersten Schritt, der ärztlichen Abklärung, geht es primär darum herauszufinden, ob den Blähungen eine Erkrankung (z. B. chronisch entzündliche Darmerkrankung, Zöliakie) zugrunde liegt.

Bei entsprechender Diagnose kann gezielt behandelt werden. Andernfalls führt die Ausschlussdiagnostik

oft zur Diagnose Reizdarmsyndrom. Eine FODMAP-arme Ernährung kann helfen, die Beschwerden zu lindern. Versuchen Sie zunächst, FODMAP-reiche Lebensmittel (siehe Tabelle auf S. 41) für zwei bis vier Wochen durch FODMAP-arme Alternativen zu ersetzen und Ihre Beschwerden dabei zu protokollieren. Geht es Ihnen in dieser Zeit besser, dann können Sie schrittweise bestimmte Nahrungsmittel wieder einführen und Ihre Symptome beobachten. So können Sie herausfinden, auf welche Lebensmittelgruppen Sie sensibel reagieren.

Wenn eine FODMAP-Reduktion nicht hilft und zum Beispiel auch kein Glutenproblem vorliegt, lohnt sich ein Blick auf die so genannten Antinährstoffe. Dazu zählen Phytinsäure (Mais, Soja, Weizenkleie), Saponine (Nachtschattengewächse wie Kartoffeln, Tomaten), Oxalate (Rhabarber, Heidelbeeren), Tannine (Hopfen, Weintrauben) und Lektine (Bohnen). Sie können ebenfalls zu Blähungen beitragen. Holen Sie sich Unterstützung durch Arzt und Ernährungsberater.



SELBST MEDIKATION

Hilfe aus der Apotheke

Die Früchte von Anis, Fenchel und Kümmel werden wegen ihrer blähungstreibenden Eigenschaften medizinisch eingesetzt. Sie enthalten ätherische Öle, die krampflösend wirken. Sie werden als Tee zum Beispiel mit Pfefferminz, Kamille oder Kalmus gemischt angewandt. So genannte Entschäumer wie Dimeticon und Simeticon lösen Gasschäume durch Veränderung der Oberflächenspannung auf und erleichtern den Abtransport des Gases.



SELBSTGEMACHT

Endlich reine Haut!

Die Echte Kamille kann bei zahlreichen Beschwerden eingesetzt werden. Das ätherische Öl der Kamillenblüten wirkt antibakteriell und entzündungshemmend. Dadurch eignet sich Kamille bei infektiösen Hautkrankheiten wie Akne hervorragend. Teebaumöl (s. auch S. 44) ist eine ideale Ergänzung dazu – es wirkt antimikrobiell und bremst nicht nur das Wachstum einer Vielzahl an Bakterienstämmen, sondern wirkt auch antiviral und pilzhemmend. Erfahren Sie mehr über die Kamille auf S. 52.

Zutaten Kamillen-Gesichtswasser

5 g Kamillenblüten
20 Tropfen ätherisches Lavendelöl
20 Tropfen ätherisches Teebaumöl
200 ml 30%iger Alkohol

Die Kamillenblüten mit dem Alkohol übergießen und für 2 Wochen an einen dunklen Ort stellen. In dieser Zeit das Gefäß immer wieder schütteln. Dann die Lösung abfiltrieren und in ein sauberes Gefäß abfüllen; die ätherischen Öle in die Lösung tropfen und schütteln. Tragen Sie das Gesichtswasser 2-mal täglich nach der Gesichtsreinigung mit einem Wattebausch auf die betroffenen Hautstellen auf. Es ist lichtgeschützt bei Raumtemperatur bis zu 6 Monate haltbar.



Teebaum

Melaleuca alternifolia

Teebaumöl wird eine stark antiseptische, entzündungshemmende, abschwellende und desinfizierende Wirkung zugeschrieben. Daher kann es gut gegen Bakterien, Viren und Pilze eingesetzt werden.

In unserem Mund befinden sich unzählige Mikroorganismen, die gemeinsam die so genannte Mundflora bilden. Diese ist für die oben genannten Funktionen wie Verdauung und Immunabwehr wichtig. Kommt es hier zu einem Ungleichgewicht, können manche Keime Probleme machen, und es kommt zum Beispiel zu Karies, Zahnfleischentzündungen oder Mundgeruch. Diesen Unannehmlichkeiten kann durch eine gute Mundpflege auch mit Unterstützung pflanzlicher Helfer vorgebeugt werden. Aber auch, wenn es bereits Probleme gibt, können einige Pflanzen die Beschwerden lindern. Für gesunde Zähne und Zahnfleisch ist es wichtig, regelmäßig die Zähne zu putzen; dabei sollte nicht auf Zahnseide, Interdentalbürsten und Mundspülungen vergessen werden, da diese auch Bereiche säubern, die mit der Zahnbürste nicht erreicht werden können. Auch auf die Zunge sollte geachtet werden. Diese kann bei

stärkerem Belag mit einem Zungenschaber gereinigt werden. Zu beachten ist auch, dass nach dem Essen ein Abstand von mindestens 30 Minuten zum Zähneputzen eingehalten werden sollte, da die in der Nahrung enthaltenen Säuren den Zahnschmelz empfindlich machen, und dieser regelrecht weggeputzt werden kann. Weiters sind die folgenden Pflanzen gute Helfer für einen gesunden Mundraum:



Für gesunde Zähne und Zahnfleisch ist es unerlässlich, regelmäßig die Zähne zu putzen.

Essen, Trinken, Sprechen, Küssen, Reden – unsere Mundhöhle hat vielfältige Aufgaben und Funktionen zu erfüllen. Außerdem werden durch sie die Verdauung und die Immunabwehr unterstützt. Damit das auch so bleibt und unsere Mundhöhle keine Beschwerden verursacht, sind eine gute Mundhygiene und Zahnpflege wichtig.

Teebaum

Der Teebaum wurde schon vor Jahrtausenden von den australischen Ureinwohnern medizinisch genutzt. Zur Anwendung kommt das ätherische Öl aus den Blättern des Teebaums, welches antibakteriell, antiviral und gegen Pilze wirkt. Die damit hergestellten Produkte helfen, das Zahnfleisch zu stärken, die Plaquebildung zu hemmen, die Mundschleimhaut zu kräftigen und bei Prothesenträgern die Heilung von Druckstellen zu beschleunigen. Zusammengefasst wird Teebaumöl zur Behandlung und Vorbeugung von entzündlichen Erscheinungen des Mund- und Rachenraums verwendet. Das Öl sollte nicht unverdünnt zur Anwendung kommen, da es sonst zu Reizungen und allergischen Reaktionen kommen kann. Es sollte nicht bei Säuglingen und Kleinkindern verwendet werden, da es insbesondere im Mund- und Nasenbereich angewandt zu Atemnot führen kann. Vorsicht ist auch bei Asthma geboten.

Nelken

Heimisch ist die Pflanze auf den Philippinen und den Molukken, einer indonesischen Inselgruppe. Angebaut wird sie sowohl in ihrer Heimat Indonesien als auch auf ostafrikanischen Inseln wie Pemba oder Madagaskar. Zur Anwendung →



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien



MUNDHYGIENE

Heilpflanzen für ein strahlendes *Lächeln*

Nelken

Syzygium aromaticum
Hilfe bei schlechtem Atem: Mundspülungen aus Gewürznelken können bei leichten Entzündungen im Mundraum eingesetzt werden. Personen, die Blutverdünner einnehmen, sollten vorsichtig sein, da es zu einer Wirkverstärkung kommen kann.



→ kommen die getrockneten Blütenknospen, welche das typisch riechende ätherische Öl beinhalten. Eine der im Öl enthaltenen Substanzen ist Eugenol, welches das Wachstum von Bakterien, Pilzen und Viren hemmt und leicht schmerzstillend und betäubend wirkt. Somit lindern Nelken und Nelkenöl Zahnschmerzen sowie Entzündungen im Mund- und Rachenbereich. Die Anwendung bei Zahnschmerzen erfolgt am besten, indem ein paar Tropfen Öl auf ein mit Wasser getränktes Wattepad

gegeben werden und dieses auf den Zahn gedrückt oder vorsichtig gekaut wird. Bei Zahnfleischentzündungen kann es als Mundspülung verwendet werden. Hierfür wird das Öl in ein Glas mit Wasser getropft und zum Spülen beziehungsweise Gurgeln verwendet. Auch dieses Öl sollte nicht unverdünnt zur Anwendung kommen, außer das unverdünnte Auftragen wurde von einem Arzt empfohlen. Sollten Zahnschmerzen anhalten, ist ein Zahnarzt aufzusuchen. In der Schwangerschaft ist das

Öl nicht geeignet, da es Wehen auslösen kann; und auch Personen, die Blutverdünner einnehmen, sollten vorsichtig sein, da es zu einer Wirkverstärkung kommen kann.

Salbei

Es gibt einige Salbeiarten, von denen der so genannte „Echte Salbei“ zur arzneilichen Anwendung kommt. Dieser kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum, vor allem dem Adria-raum. Kultiviert wird er in verschiedensten Ländern Europas, wobei Importe hauptsächlich aus südosteuropäischen Ländern kommen. Zur Anwendung kommt der Salbei bereits seit dem Mittelalter bei Zahnfleischentzündungen. Verwendet werden seine getrockneten Blätter, welche wiederum ätherisches Öl beinhalten. Die Inhaltsstoffe wirken entzündlich, beruhigend auf die Schleimhaut sowie gegen Bakterien und Pilze. Der Salbei kann für Spülungen, als Gurgellösung oder Tinktur verwendet werden.

Zur Teebereitung für eine Spülung werden ca. 3 g Salbeiblätter auf 100 ml Wasser verwendet. Die Blätter werden mit kochendem Wasser übergossen und für 5 bis 10 Minuten abgedeckt ziehen gelassen; nach dem Abkühlen kann er verwendet werden. Am besten wird der Salbei offen oder auch im Teebeutel in der Apotheke bezogen, da hier alle angebotenen Kräuter Arzneibuchqualität aufweisen. Das bedeutet, dass die Kräuter auf ihre Qualität, Reinheit und Unbedenklichkeit überprüft werden. Eine Mundspülung kann auch hergestellt werden, indem 2 bis 3 Tropfen des ätherischen Öls mit 100 ml Wasser verdünnt werden. Salbei kann eventuell zu allergischen Reaktionen führen und sollte ebenfalls nicht bei Säuglingen, Kleinkin-

Salbei

Salvia officinalis
Sowohl das ätherische Öl
des Salbeis als auch die Tee-
bereitung zeigen eine
deutliche antibakterielle
Wirkung und wirken
beruhigend auf die
Mundschleimhäute.

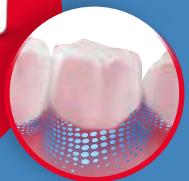


GENGIGEL®

ACHTE AUF DEIN ZAHNFLEISCH



GENGIGEL® GEL



Klinisch bewiesene Wirksamkeit.

**Mildert blutendes Zahnfleisch,
reduziert Schmerzen und
beseitigt Aphthen.**

Erhältlich in Apotheken.

www.gengigel.at

MEDIS

RICERFARMA
HUMAN AND VETERINARY

Rhabarber

Rheum rhabarbarum

Mundspülungen mit Rhabarber haben
eine entzündungs- und
keimhemmende Wirkung und
beschleunigen die Wundheilungsprozesse.

den, Schwangeren und Stillenden
zur Anwendung kommen. Auch bei
Asthmatikern ist Vorsicht geboten.

Rhabarber

Rhabarber stammt ursprünglich aus Nordwestafrika und Osttibet. Er wird zum Teil in Europa kultiviert, die Importe kommen vor allem aus China und Indien. Verwendung finden seine Wurzeln. Die in ihnen enthaltenen Inhaltsstoffe wirken entzündungshemmend und antibakteriell, weshalb Extrakte aus der Wurzel bei Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut sowie Zahnfleisch- und Schleimhautproblemen durch Prothesen verwendet werden. Dabei kommen vor allem Pinselungen zum Einsatz. Rhabarberextrakte können zu Reizungen der Haut- und Schleimhaut führen. Sie sollten nicht in der Schwangerschaft und Stillzeit sowie bei einer Unverträglichkeit oder bei Kindern zur Anwendung kommen.

Die meisten der oben genannten Pflanzen sind als Tee, Extrakt oder ätherisches Öl erhältlich. Zudem gibt es viele Mund- und Zahnpflegeprodukte wie Zahnpasta, Mundspülungen oder Gele, welche Auszüge dieser Pflanzen beinhalten. Am besten lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten. ■



KRAFT FÜR UNTERWEGS

3 Apps für Körper & Geist

Pocketcoach – Stress abbauen

Mit Stress und Sorgen umzugehen, ist nicht einfach. Pocketcoach hilft durch kurze Konversationen, in nur wenigen Minuten pro

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

Ein guter Plan – Die App

Die App bringt Achtsamkeit in Ihren Alltag und schult Ihre (Selbst)wertschätzung. Täglich reflektieren, Stressmuster erkennen und Dankbarkeit ausdrücken – das hilft nachweislich,

nachhaltig mehr Zufriedenheit und Entspannung in Ihr Leben zu bringen. Die App hat zwei Hauptfunktionen: die Achtsamkeitsampel zum Tracken von acht Faktoren, die Einfluss auf Ihr Wohlbefinden haben, sowie ein Dankbarkeitstagebuch.

Plant Jammer

Plant Jammer ist eine Rezepte-App, mit der Sie Schritt für Schritt leckere, vegetarische Rezepte erstellen können. Sie ist sowohl

für Anfänger als auch für erfahrene Köche, die neue schmackhafte Gerichte erlernen wollen! Die App macht es leicht, sich gesund zu ernähren, und hilft Ihnen und auch dem Planeten. Plant Jammer wurde mehr als 500.000-mal heruntergeladen und hat mehrere Preise gewonnen.

ERSCHÖPFUNG

Sind Sie sa
kraftlos?



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

ft- und

„Ich bin einfach müde und lustlos“ erzählen derzeit viele unserer Patienten. Kein Wunder, ist doch die Zeit mehr als herausfordernd. Es gibt viele unterschiedliche Ursachen für die Energielosigkeit – aber auch vieles, was Sie dagegen unternehmen können.

Die einen klagen über endlose Sitzungen und Arbeit rund um die Uhr, damit sie die Systeme in ihren Unternehmen halbwegs stabil halten. Die anderen wiederum kostet die Ungewissheit ihrer Zukunft Substanz – schon seit fast einem Jahr kaum Arbeit, und das Licht am Ende des Tunnels lässt auf sich warten. Zwei komplett unterschiedliche Ausgangslagen und doch die nahezu gleichen Symptome: Müdigkeit, Energie- und Antriebslosigkeit machen sich breit. Was führt dazu? Ist COVID-19 die Ursache? Auffällig ist, dass bereits in früheren Umfragen im deutschsprachigen Raum von 30 Prozent der Befragten Müdigkeitserscheinung angegeben haben. Die Ursache von Soft- und Kraftlosigkeit ist offenbar vielfältig und nicht allein mit dem Arbeitspensum verknüpft. Psychische Belastungen, bedingt durch verschiedene Lebensumstände, die zu Enttäuschung und auch Isolation führen, können ebenso Ursache sein wie chronische Überlastung oder ein langwieriger →

rhodioLoges® –

Stärker als der Stress

Natürliche Hilfe in Belastungsphasen



rhodioLoges® mit der bewährten Pflanzkraft aus *Rhodiola rosea* (Rosenwurz)



- **Schutz:** Macht den Körper widerstandsfähiger gegen negative Stress-Auswirkungen
- **Antrieb:** Lindert akute Stress-Symptome wie Müdigkeit und Erschöpfung
- **Schneller Wirkeintritt:** Positive Effekte bereits ab dem ersten Tag messbar^{1,2}
- **Sehr gut verträglich:** Keine Abhängigkeit oder Toleranz zu befürchten

Ohne
Titandioxid



rhodioLoges® 200 mg ist ein traditionelles Arzneimittel zur vorübergehenden Linderung von Stress-Symptomen wie Müdigkeits- und Schwächegefühl. Das Arzneimittel ist ein traditionelles Arzneimittel, das ausschließlich aufgrund langjähriger Erfahrung für das Anwendungsgebiet registriert ist. rhodioLoges® 200 mg wird bei Erwachsenen ab 18 Jahren angewendet. Warnhinweise: Arzneimittel für Kinder unzugänglich aufbewahren. Bitte Packungsbeilage beachten. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. ¹Shevtsov VA et al.: Phytomedicine 2003; 10 (2-3): 95-105. ²Dimpfel W: International Journal of Nutrition and Food Sciences 2014; 3 (3): 157-165. Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Maynwiesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, info@loges.at, www.loges.at

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken



Gehen Sie hinaus und genießen Sie die Natur – moderate Bewegung steigert das Wohlbefinden.

➔ Infekt. Das heißt aber nicht, dass Sie sich der Erschöpfung hingeben müssen. Zunächst lassen Sie von Ihrem Arzt physiologische Grunderkrankungen ausschließen. Ist dies geschehen, ist es an der Zeit gegenzuwirken, um einem chronischen Verlauf vorzubeugen.

Gewinnen Sie Ihre Kraft zurück

Gehen Sie hinaus und genießen Sie die Natur; denn gerade bei Abgeschlagenheit zeigt sich, dass anfänglich moderate Bewegung sukzessive eine deutliche Besserung des Befindens bringt. Sie können zu Beginn durchaus auch nur mit fünf Minuten Spaziergang beginnen und Schritt für Schritt die Zeit steigern. Denn wenn Sie kraftlos sind, macht eine zu lange Beanspruchung wenig Sinn. Schaffen Sie bereits 20 Minuten im Grünen, so werden Sie sehen, wie gut Ihnen dies tut. Denn selbst gemütliches Gehen in der Natur lässt unser Stresshormon Cortisol sinken. Ohne Zweifel ist Abschalten in harten Zeiten schwierig, doch das Beobachten von Landschaft und Tieren kann helfen. Erfreut Sie das erste Vogelgezwitscher oder das zarte Grün, welches

schön langsam zu treiben beginnt? Vielleicht genießen Sie auch nur die Wärme der ersten Frühlingssonnenstrahlen. Egal, was – halten Sie diese kleinen aber umso wichtigeren Momente fest, um sie später wieder abrufen zu können.

Hilfe durch Pflanzenkraft

Ergänzend zu den angesprochenen Maßnahmen kann auch der Einsatz von Adaptogenen – Heilpflanzen,

die die Widerstandskraft steigern – sinnvoll sein. Die Rosenwurz gilt besonders bei psychischer Belastung als Mittel der Wahl und wird von der European Medicines Agency als Traditionelles Arzneimittel eingestuft. Rhodiola rosea, wie diese Heilpflanze auch genannt wird, senkt die Bildung biochemischer Stressfaktoren, während der Energiestoffwechsel gesteigert und die Gelassenheit bereits nach zweiwöchiger Einnahme erhöht wird. Nach einem Konsum von acht Wochen und begleitender Änderung des Lebensstils ist von einer entsprechenden Verbesserung der Leistungsfähigkeit auszugehen. Die Ginsengwurzel ist ein bekanntes Stärkungsmittel, das auch zu einer verbesserten Lungenfunktionsleistung und gesteigerten Sauerstoffaufnahme führt, weshalb sie insbesondere nach langen Infekten als Tonikum fungiert. ■



Mehr Tipps zum Thema Erschöpfung finden sie unter www.DeineApotheke.at

ERNÄHRUNG

Tanken Sie Kraftfutter

Oft hängt Energielosigkeit auch mit unausgewogener Ernährung zusammen. Lassen Sie öfter Vollkornreis, Hülsenfrüchte oder auch Avocado auf Ihrem Teller landen – sie sind wertvolle Vitamin-B-Quellen. Kraft tanken können Sie aber auch durch ein nährstoffreiches Frühstück, wie zum Beispiel einen Porridge oder leichte Gemüsesäfte anstelle des klassischen „Weckerls“. Powerspender für zwischendurch sind auch Nüsse oder Kürbis- und Sonnenblumenkerne. Achten Sie darauf, ausreichend zu trinken, und gönnen Sie sich gezielt fünf Minuten Auszeit bei einer Tasse Tee.



Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL
IM HEFT**



FOTO: JULIE PHOTOGRAPHY

*Sie
sparen
45%*

gegenüber dem
Einzelheftkauf

und Geld sparen!

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



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Mein kleines,
grünes Paradies!
Wie Sie Garten,
Balkon & Terrasse
perfekt gestalten.**

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

AP004/21

Ja,

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

NAME / VORNAME

STRASSE / NR.

PLZ / ORT

TELEFON / E-MAIL

DATUM / UNTERSCHRIFT

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

Falls Marke
zur Hand, bitte
frankieren!

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

SERIE

ZUM SAMMELN

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

**Ob bei Bauchkrämpfen, Hals-
schmerzen oder zur Wundheilung –
Kamillenblüten sind sehr vielseitig
einsetzbar. Und weil Nebenwirkungen
fehlen, sind sie auch ein ideales
Heilmittel in der Kinderheilkunde.**

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF*(Matricaria chamomilla L.)*

Die Kamille wächst gerne an Wegrändern und verwilderten Ackerflächen. Die bis zu 40 cm hohe Pflanze trägt 2- bis 3-fach gefiederte Blätter. Die Blütenköpfchen bestehen aus zahlreichen gelben Röhrenblüten, die von meist 15 weißen Zungenblüten umgeben sind. Im Gegensatz zu anderen ähnlichen Arten besitzt die Kamille einen gewölbten Blütenboden, der innen hohl ist. Der wissenschaftliche Name *Matricaria* leitet sich vom lateinischen Wort *matrix* für Gebärmutter ab. Sie war nämlich schon in der Antike eine beliebte Heilpflanze in der Geburtshilfe und bei Unterleibsbeschwerden.

Kamillenblüten wirken in erster Linie entzündungshemmend und krampflösend. Verantwortlich sind dafür vor allem das ätherische Öl und diverse Flavonoide. Bestimmte Bestandteile des ätherischen Öls hemmen nicht nur die Säureproduktion im Magen, sondern fördern auch die Bildung magenschützender Stoffe. Kamillenblüten helfen deshalb besonders bei Gastritis und krampfartigen Schmerzen im Magen-Darm-Bereich. Doch Kamille kann noch sehr viel mehr – ein tolles Gesichtswasserrezept finden Sie auf S. 43. Kamillenblüten eignen sich auch zur Behandlung akuter Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Inhalationen mit Kamillenblüten helfen darüber hinaus auch bei Stirn- und Nasennebenhöhlenentzündungen. Sitzbäder sind bei entzündlichen Erkrankungen des Anal- und Genitalbereichs – wie Hämorrhoiden und bei Menstruationsbeschwerden – sinnvoll. Da Kamillenblüten auch das Wachstum bestimmter Bakterien und Pilze hemmen, werden diese gemeinsam mit Eichenrindenbädern zur Wundheilung verwendet. Da das ätherische Öl in einem Teeauszug nur in geringer Konzentration enthalten ist, wirken die Tinktur und Flüssigextrakte aus der Kamille etwas stärker entzündungs- und wundheilungsfördernd. Kamillenblüten wirken sehr mild und eignen sich daher auch für Kinder. Das in früheren Jahren postulierte allergene Potenzial der Kamille hat sich in aktuellen Untersuchungen nicht bestätigt.

**VIELSEITIG EINSETZBAR****Tee, Inhalation & Sitzbad**

Eine Tasse Kamillentee bereitet man aus 1 bis 2 Teelöffel (ca. 4g) getrockneter Kamillenblüten. Bei Kindern ab zwei Jahren verwendet man je nach Alter 1 bis 3g pro Tasse. Pro Tag können bis zu vier Tassen Kamillentee getrunken werden. Sitzbäder bereitet man mit 50g Blüten auf 10 Liter Wasser. Inhalationen mit 3 bis 10g Kamillenblüten pro 100ml Wasser.





ONLINE-TOOL

Berechnung des COVID-19- Infektionsrisikos

Hauptübertragungsweg von SARS-CoV-2 ist die Ausbreitung über Aerosole in der Luft, die sich dort teilweise stundenlang halten können. Wie hoch die Übertragungswahrscheinlichkeit von COVID-19 in Innenräumen ist, lässt sich nun mit einem von Experten entwickelten Online-Tool berechnen. Wie hoch ist z. B. das Infektionsrisiko in Schulklassen mit Lüftungsanlage im Vergleich zu einer Klasse, in der einmal pro Stunde das Fenster geöffnet wird? Wie verändert sich das Risiko am Arbeitsplatz, wenn statt einer Person mehrere sprechen oder nicht nur sitzen, sondern sich körperlich betätigen? Mit dem neuen kostenfreien Online-Tool SIM-VIR können User anhand von einstellbaren Parametern das relative Infektionsrisiko in Innenräumen einfach selbst ermitteln. Berechnet wird dabei immer ein relativer Wert im Vergleich zu einer Ausgangssituation mit „mittlerem“ Risiko. Das kostenfreie Online-Tool ist unter www.corona-rechner.at verfügbar.



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin



PEELINGS UND MASKEN

Frischekur für Ihr Gesicht

Der Winter mit wenig Licht, trockener Heizungsluft, Kälte und Wind hinterlässt Spuren auf unserer Haut. Der Teint wirkt fahl, die Haut kann schuppen. Spätestens im Frühling ist der richtige Zeitpunkt für Peelings und Masken gekommen. Sie machen müde Haut munter, fördern die Durchblutung und sorgen für einen rosigen Teint.



Der Name Peeling leitet sich aus dem Englischen „to peel“ (dt. schälen) ab, und das beschreibt die Wirkung des Pflegeproduktes sehr gut. Mechanische, chemische und enzymatische Peelings für den Heimgebrauch tragen abgestorbene Hautschuppen in der obersten Hautschicht ab. Sie bewirken damit, dass das Hautbild ebenmäßiger und der Teint frischer wirkt. Neben dem Gesicht sind sie auch für den Einsatz am ganzen Körper geeignet und können als Teil der Pflegeroutine regelmäßig angewendet werden. Befürchtungen, dass die Haut dünner wird oder schneller altert, sind unberechtigt. Kosmetische Peelings für den Heimgebrauch haben bei sachgerechter Anwendung keine negativen Auswirkungen auf die Haut.

Von den oberflächlichen Peelings abzugrenzen sind medizinische Peelings, die zum Beispiel bei Akne und Hyperpigmentierungen oder in der Falten- und Narbenbehandlung zum Einsatz kommen. Sie dringen in tiefere Hautschichten vor und erfordern eine intensive Vor- und Nachbehandlung. Medizinische Peelings gehören in die Hände erfahrener Anwender wie Dermatologen oder Ärzte für ästhetische Medizin. Von der Anwendung auf eigene Faust wird dringend abgeraten, da irreparable Hautschäden möglich sind.

Schonend rubbeln

Die wohl bekanntesten Vertreter unter den Peelings sind die mechanischen Varianten. Sie

entfernen mithilfe von feinen Schleifkörpern verhornte und abgestorbene Zellen schonend von der Hautoberfläche. Durch die Massage der Haut wird die Durchblutung angeregt. Das Ergebnis: Die Haut wird glatter, elastischer, feiner und erscheint frischer. Viele Produkte sind zusätzlich mit Feuchtigkeitsspendern, rückfettenden oder hautberuhigenden Komponenten angereichert. ➔



Tipp von Ihrer PKA

VON IRENA DJORDJEVIC,
TEAM SANTÉ APOTHEKE SCHWENK



Pflege – schnell & easy

- Wenn es mal schnell gehen soll: Mischen Sie doch einfach gleich Reinigungsschaum oder -milch mit einem Peeling und tragen Sie die Mischung zusammen auf. Damit verstärken Sie Ihre Reinigungsroutine und haben ein angenehmes Pflegerlebnis.
- Um den Bedürfnissen der verschiedenen Hautpartien gerecht zu werden, können Sie gleichzeitig verschiedene Masken auftragen und einwirken lassen, zum Beispiel eine klärende Maske für die T-Zone und eine feuchtigkeitsspendende um die Augen-Wangenpartie.
- Zur Erfrischung können Sie jederzeit eine reichhaltige Gesichtsscreme als Maske dick auftragen, 10 bis 15 Minuten einwirken lassen, und danach mit einem feuchten Tuch abnehmen.

➔ Erhältlich sind mechanische Peelings vor allem in Gel- oder Cremeform. Die Peeling-Kugeln bestehen aus synthetischen Granulaten oder natürlichen Substanzen wie gemahlene Pfirsichkerne, Mandelkleie, Sand oder Salz. Der wesentliche Vorteil synthetischer Peeling-Kugeln besteht darin, dass sie gleichmäßig abgerundet und damit sehr sanft zur Haut sind. Gemahlene Pfirsichkerne oder Salz haben eine deutlich unebenere Oberfläche, die vor allem bei empfindlicher Haut zu Reizungen führen kann.

Ob selbstgemacht oder gekauft:
Masken werden am besten mit einem *Kosmetikpinsel* oder den zuvor gereinigten Händen aufgetragen. Auch das Gesicht sollte vor der Maske gründlich von *Schmutz, Schweiß* und *Make-up* befreit werden.



Mechanische Peelings können ein- bis zweimal pro Woche als Ergänzung zur täglichen Reinigung angewendet werden. Insbesondere vor der Anwendung von Selbstbräunern wird ein Peeling acht bis zwölf Stunden davor empfohlen. Von einer häufigeren Anwendung wird abgeraten, da die Haut aufgrund der Belastung mit Verhornungen reagieren kann.

Säuren und Enzyme

Enzym-Peelings sind relativ neu auf dem Markt und schonender als die mechanischen Varianten. Sie nutzen die Wirkung fett- und eiweißspaltender Enzyme, um Verhornungen zu lösen und die Haut zum Strahlen zu bringen. Für Personen mit empfindlicher Haut, Akne oder Rosacea sind sie besser geeignet als mechanische Peelings.

In der chemischen Variante der oberflächlichen Peelings werden natürliche Säuren wie Glykolsäure aus Trauben oder Zuckerrohrsaft, Milchsäure aus saurer Milch oder Sauerkraut sowie Zitronen- oder Weinsäure eingesetzt. Die enthaltenen AHA-Säuren lösen Verhornungen der Haut auf und regen sie zur Kollagenbildung an. Die Haut wirkt dadurch praller und strahlender, kleine Trockenheitsfältchen verschwinden. Chemische Oberflächenpeelings besitzen nicht dieselbe Wirkung wie medizinische chemische Peelings, aber sie können häufig bereits eine leichte Verbesserung der Hautstruktur bei Akne und Rosacea sowie eine leichte Aufhellung von Pigmentflecken erzielen.

Auch für Männer bringen Peelings einige Vorteile. Männerhaut ist großporig, produziert viel Fett und neigt zu Verhornungen. Peelings verfeinern nicht nur das Hautbild, sie beugen zudem eingewachsenen Barthaaren vor und erleichtern die Nassrasur.

Masken pflegen intensiv

Nach dem Peeling ist der ideale Zeitpunkt, eine Gesichtsmaske aufzutragen. Masken versorgen die Haut innerhalb kürzester Zeit mit intensiven Wirkstoffen, die unterschiedliche Effekte haben. Vitalisierende Masken zum Beispiel enthalten eine geringe Menge Salicylsäure, die abschuppend wirkt und die Durchblutung verstärkt. Die Haut erscheint anschließend straffer, rosiger und frischer. Luftundurchlässige



Heilerde-Peeling

Ein Körperpeeling mit Heilerde können Sie einfach selbst machen. Mischen Sie dafür etwa 2 Esslöffel Heilerde, 2 Esslöffel Zucker oder Salz und 2 Esslöffel pflegendes, naturbelastetes Öl wie Macadamia- oder Weizenkeimöl. Massieren Sie den Körper mit dieser Paste am besten unter der Dusche etwa 10 Minuten lang. Je nach Belieben beginnen Sie an den Füßen und arbeiten sich bis zum Gesicht hoch, sodass jede Körperstelle sanft eingerieben wird. Besonders empfindliche Körperpartien wie die Innenseiten der Armbeugen oder die Achseln können Sie dabei aussparen. Anschließend spülen Sie das Peeling einfach ab. Je nach Hauttyp können Sie nun noch ein pflegendes Öl zur Nachbehandlung verwenden, wie zum Beispiel Kokos-, Jojoba- und Kamillenöl.¹

¹ Gabriele Zimmermann: Heilerde für ein gesundes Leben, Herbig Verlag, 2010, S. 155

Masken erhöhen ebenfalls die Durchblutung – allerdings, indem sie einen Wärmestau auf der Haut erzeugen. Das Ergebnis ist dasselbe. Die Haut wirkt straffer und rosiger. Feuchtigkeitsmasken versorgen die Haut intensiv und langanhaltend mit Feuchtigkeit und haben häufig einen kühlenden Effekt. Viele enthalten zudem beruhigende Inhaltsstoffe. Wer ein bisschen

Die wohl bekanntesten Vertreter unter den *Peelings* sind die *mechanischen Varianten*. Sie entfernen mithilfe von *feinen Schleifkörpern verhornte und abgestorbene Zellen* schonend von der Hautoberfläche. Durch die Massage der Haut wird die *Durchblutung angeregt*.

experimentierfreudig ist, kann seine Maske mit ein paar Handgriffen auch schnell selber herstellen. So wirkt zum Beispiel eine Mischung aus Honig und Joghurt gegen trockene Haut. Basilikum in Kombination mit Olivenöl und Apfelpüree macht müde Haut munter. Unreine Haut profitiert von einer Maske mit Heilerde (s. Kasten), fettige Haut lässt eine Mischung aus Erdbeeren und Joghurt frischer erscheinen.

Ob selbstgemacht oder gekauft: Masken werden am besten mit einem Kosmetikpinsel oder den zuvor gereinigten Händen aufgetragen. Das Gesicht sollte vor der Maske gründlich gereinigt werden. Anschließend wird die Maske gleichmäßig von der Gesichtsmitte nach außen hin verteilt, die Augenpartie wird dabei ausgespart. Nach einer Einwirkzeit von 10 bis 15 Minuten kann die Maske mit einem weichen Kosmetiktuch abgenommen oder mit lauwarmem Wasser abgespült werden.

Noch ein Tipp zum Schluss

Bei vielen Masken lässt sich die Wirkung durch Wärme verstärken. Das gelingt ganz einfach, indem man nach dem Auftragen der Maske ein angewärmtes Handtuch auf das Gesicht auflegt. So kann man vor allem in fordernden Zeiten (mehr dazu ab S. 48) die Maske gleichzeitig auch als kleine Entspannungseinheit nutzen. ■



Mehr Beauty-Tipps aus Ihrer Apotheke finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

KOORDINATION

Verbessern Sie Ihr Körpergefühl

Fit zu sein verlangt nicht nur nach Kraft und Ausdauer, sondern auch Beweglichkeit und Koordination. Koordinative Fähigkeiten sind zentraler Bestandteil im Trainingsplan geworden – egal, ob im Hobby- oder Leistungssport. Wir zeigen Ihnen Übungen, die Ihnen im Sport und Alltag zu einem guten Gleichgewicht und stabilen Stand verhelfen.

Koordination ist das harmonische Zusammenwirken von Sinnesorganen, peripherem und zentralem Nervensystem sowie der Skelettmuskulatur. Sie ist die Grundvoraussetzung, dass Bewegungen korrekt und mit möglichst wenig Energieverbrauch ausführbar sind. Man kann noch so stark und ausdauernd sein – es ist wertlos, wenn der Körper nicht in der Lage ist, mit seinen Ressourcen und Fähigkeiten richtig umzugehen.

Eine Frage der Wahrnehmung

Das etwas sperrige Wort „Propriozeption“ beschreibt die differenzierte innere Wahrnehmung, Steuerung und Kontrolle der muskulären Aktivität und Gliederstellung über verschiedene Rezeptoren. Diese Rezeptoren sind wie Verbindungspunkte für Informationen, die sich in →

Koordination gilt als Baustein für Gesundheit, Verletzungsprophylaxe, Bewegungssicherheit und das allgemeine Wohlbefinden.





TEXT VON
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschaftlerin

KONTAKT

Haben Sie Fragen?

Mag. Jeannette Edelmüller ist studierte Sportwissenschaftlerin, staatlich geprüfte Heilmasseurin, Faszientrainerin, allgemeine Fit-lehrwartin, Aqua Basic Coach und Aqua Nordic Sports Instructor. Sie arbeitet seit 2006 mit Kindern und Erwachsenen zusammen. Wenn Sie Fragen zum Thema haben, können Sie unsere Expertin kontaktieren:

info@bio-training.at
www.bio-training.at



© Beigestellt

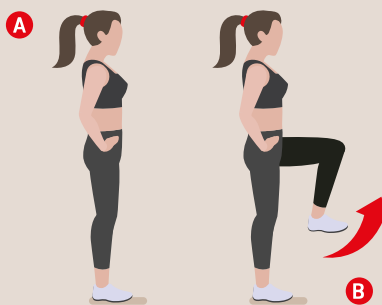
LEGEN SIE LOS Koordinations-Workout



Übung 1

Gegenlaufendes Armkreisen

Ausführung: Im sicheren hüftbreiten Stand werden gleichzeitig der rechte Arm nach vorne und der linke Arm nach hinten gekreist. Nach etwa 8 Wiederholungen wechseln.



Übung 2

Einbeinstand

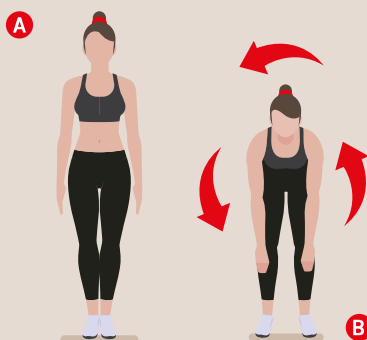
Ausführung: Im Wechsel wird je ein Bein nach dem anderen angehoben und angewinkelt, während das andere Bein für Stabilität und Balance sorgt. 60 Sekunden auf einem Bein halten.



Übung 3

Einbeiniges Stehen mit Bewegung

Ausführen: Im Unterschied zu Übung 2 wird mit dem angehobenen Fuß 2- bis 3-mal pro Satz eine 8 in die Luft geschrieben, ohne dabei den Boden zu berühren. Variante: mit instabiler Unterlage, blind durchführen.



Übung 4

Baum im Wind

Ausführung: stabiler Stand; Gewichtsverlagerung kommt nur aus dem Fußgelenk. Der Körper wird in einer geraden Linie so weit wie möglich nach vorne, nach hinten und zu den Seiten geneigt, ohne ihn dabei abzuknicken.

Varianten bei allen Übungen: einbeinig, mit instabiler Unterlage, mit geschlossenen Augen

Die Gesamtdauer eines Koordinationstrainings bewegt sich im Rahmen von 10 bis maximal 20 Minuten. Verbesserungen erzielt man nicht über mehr Gewicht oder mehr Wiederholungen, sondern über Variablen wie zum Beispiel eine Veränderung von Körperstellungen.

→ den Muskeln, Sehnen, Gelenken und in der Haut befinden. Sie interagieren, kommunizieren und sorgen so für die richtige Gelenkstellung, angemessene Bewegungen und den Einsatz der notwendigen Kraft. Die Informationen der Rezeptoren werden ans Nervensystem weitergeleitet. Von dort aus werden dann konkrete Befehle an den Stütz- und Bewegungsapparat ausgegeben, und es kommt letztlich zur Ausführung einer Bewegung.

Koordination erleichtert den Alltag

Zu den koordinativen Fähigkeiten gehört eine ganze Palette, unter anderem Gleichgewicht, Reaktion, Rhythmisierung, Orientierung, Differenzierung, Kopplung, Antizipation und Anpassung. Mit zunehmendem Alter lassen diese Fähigkeiten nach. Umso wichtiger ist regelmäßiges Training. Denn im Alltag werden die koordinativen Fähigkeiten selten in vollem Umfang herausgefordert. Regelmäßiges Koordinationstraining verhilft zu einem besseren Körpergefühl und Körperbewusstsein. Gleichzeitig werden auch Bewegungsabläufe und Reaktionsfähigkeit verbessert. Ein guter Gleichgewichtssinn und muskuläre Stabilisationsfähigkeit sind zudem Prävention gegen Verletzungen. Mehr zum Thema Sportverletzungen ab S. 12.

Optimale Trainingsbedingungen

Koordinationsübungen sollten immer zu Beginn des Workouts oder nach



dem Warm-up eingeplant werden. Die Haltezeit von statischen Übungen (z. B. Einbeinstand) für Anfänger liegt zwischen 5 und 15 Sekunden, bei Fortgeschrittenen über 15 Sekunden. Dynamische Übungen (z. B. Armkreisen) zwischen 5- und 25-mal wiederholen. Die Gesamtdauer eines Koordinationstrainings bewegt sich im Rahmen von 10 bis maximal

20 Minuten. Verbesserungen erzielt man nicht über mehr Gewicht oder mehr Wiederholungen, sondern über Variablen wie eine Veränderung von Körperstellungen (sitzen, einbeinig usw.), einen Wechsel von statischen in dynamische Ausführungen oder eine Verwendung von Hilfsmitteln wie Matten, Wackelbrettern, Weichboden oder Therabändern. ■

GESUNDHEITSTURBO

Benefits von Koordinationstraining

- Verletzungsprophylaxe (Sturzprophylaxe)
- Bewegungssicherheit
- verbessertes Körpergefühl/Körperbewusstsein
- Gelenk- und Wirbelsäulenstabilisierung
- Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination
- Verbesserung der Eigenwahrnehmung

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
mit dem Kennwort „Deine Apotheke“.

Infos zu unseren aktuellen Themen finden
Sie auf medizinpopulaer.at

JAHRESABO

nur
€ 24,-

* inkl. USt. und
Versand im Inland

Die wichtigste Mahlzeit

Das Frühstück gehört zum Morgen wie das Zähneputzen und Anziehen. Doch es führt ein Schattendasein – ein schnelles Croissant muss oft reichen. Auch für das Frühstück gibt es abwechslungsreiche, gesunde und unkomplizierte Rezepte – probieren Sie es aus!



Frühstückspizza

Zutaten für 2 kleine Pizzen

Dauer: 40 Minuten

Schwierigkeit: leicht

Für den Teig

2 Bananen, 150 g mittlere Haferflocken,
10 g Braunhirse (gemahlen, optional),
1 EL Honig

Für den Belag

4 EL Skyr, 1 TL Honig, 1/2 TL Vanillepulver, 1 Msp. Zimt, Obst nach Wahl

- 1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Die Bananen schälen und zerdrücken. Mit den Haferflocken, der Braunhirse und dem Honig mischen.
- 3 Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und eine runde Pizza daraus formen. Im Ofen ca. 15 bis 20 Minuten backen.
- 4 In der Zwischenzeit den Skyr mit dem Honig, der Vanille und dem Zimt mischen. Das Obst waschen und klein schneiden.
- 5 Die Pizza aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Mit dem Skyr bestreichen und dem Obst garnieren.



des Tages



BUCHTIPP

Gesund und gesättigt in einen erfolgreichen Tag!

Egal, ob mit Porridge, Overnight Oats, Chiapudding und Smoothies oder Herzhaftem wie Pizzacrackers – die Ideen für Frühstück und Jause in diesem Buch sind rasch zubereitet und auch für den Thermomix® geeignet.

- schnelle Zubereitung
- Brot und Aufstriche
- Pancakes und Waffeln
- Kuchen, Kekse und Muffins

Mein Frühstückstisch – Bowls und Powersnacks auch für zwischendurch

2021, Barbara Prast/edition raetia, 19,80 Euro, ISBN 978-88-7283-761-0
Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien oder unter www.buchaktuell.at



Marillen-Schoko-Snack

Zutaten für eine rechteckige Form von ca. 20 cm Durchmesser

Dauer: ca. 3 Stunden

Schwierigkeit: leicht

100 g Cashewnüsse, 60 g Macadamianüsse, 60 g Mandeln, 30 g Chiasamen, 30 g Kakaopulver, 2 EL Agavendicksaft, 200 g Marillen (getrocknet), 150 g Zartbitterschokolade

- 1 Die Nüsse mit den Chiasamen, dem Kakaopulver und dem Agavendicksaft in einem Standmixer zerkleinern. Die getrockneten Marillen dazugeben und gut durchmischen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Falls die Masse zu trocken ist, einige Tropfen Milch oder Wasser dazugeben.
- 2 Die Masse in eine rechteckige Form füllen und glatt streichen.
- 3 Die Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen und auf die Masse gießen. Im Kühlschrank ca. 2 Stunden fest werden lassen. In kleine Riegel schneiden.
- 4 Die Riegel lassen sich sehr gut im Kühlschrank bis zu 10 Tage aufbewahren.

SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE & CO.

So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund



Wenn der Wurm drin ist

Würmer sind Parasiten, die einen Wirt befallen, in ihm leben und dessen Gesundheit schädigen.

Viele Tierbesitzer lehnen die Entwurmung ihrer Vierbeiner ab. Ob tatsächlich Nebenwirkungen zu befürchten sind und ob es Alternativen zur Wurmkur gibt, lesen Sie hier.

VON DR.MED.VET MICHAELA D'ALONZO

WURMVIELFALT

Die häufigsten Wurmart von Hund und Katze sind Band-, Haken-, Spul-, Peitschen-, Lungen- und Herzwürmer. Dabei ist zu beachten: Der Befall eines Hundes mit Echinococcus multilocularis, dem gefährlichen Fuchsbandwurm, kann derzeit mit keiner verfügbaren Methode zweifelsfrei nachgewiesen werden!

Es geht auch um die menschliche Gesundheit. Die Entwurmung ist nicht nur für das Haustier wichtig. Durch Hunde- und Katzenwürmer ausgelöste Erkrankungen des Menschen wie Echinokokkose und Toxocariasis sind zwar ziemlich selten, können aber – wenn es doch dazu kommt – wirklich dramatische Folgen haben. Das namhafte Robert-Koch-Institut sieht die Parasitenerkrankung durch den Fuchsbandwurm im Steigen begriffen, mit einer wahrscheinlich enormen Dunkelziffer. Die Larven von Hunde- und Katzen-Spulwürmern (s. Bild oben), deren Eier man in Spielplatz-Bodenproben leider nach wie vor massenhaft nachweisen kann, können im schlimmsten Fall Kinder das Augenlicht kosten oder irreparable Gehirnschäden anrichten. Bezüglich der parasitologischen Kotuntersuchungen muss darauf hingewiesen werden, dass immer nur der positive Befund beweisend ist! Werden also in einer Kotprobe Wurmeier nachgewiesen, hat der Hund tatsächlich Würmer. Wird nichts gefunden, hat der Hund nur wahrscheinlich, aber nicht garantiert keine Würmer!

VIELE MYTHEN

Zerstörung der Darmflora?

Viele Tierbesitzer haben (unbegründet) Angst vor langfristigen Nebenwirkungen für das Tier. Für Tiermediziner wissenschaftlich nicht nachvollziehbar wird oft eine „Zerstörung der Darmflora“ befürchtet. Will man nicht strategisch entwurmen, gibt es drei Möglichkeiten:

- Man kann gar nichts tun. Manche Besitzer sind der Meinung, dass das Immunsystem des Hundes/der Katze das schon irgendwie „richten“ wird.
- Man könnte auf Hausmittel setzen, deren Wirksamkeit weder wissenschaftlich noch praktisch nachgewiesen ist. Dazu kursieren abstruse Tipps wie Kokosflocken, Kokosöl, Knoblauch und gehäckselte Pferdeschweifhaare (Sie sollen die Würmer aufspießen!).
- Drittens können Sie den Tierkot regelmäßig parasitologisch untersuchen lassen, was durchaus nach wie vor als fachlich korrekt gilt.





„DA“ verlost
1x2 Nächte*
für 2 Personen
im DZ im Romantik
Hotel Im Weissen
Rössl



GEWINNSPIEL: ROMANTIK HOTEL IM WEISSEN RÖSSL

Erste Reihe fußfrei am Wolfgangsee

Durch die bekannte Operette „Im Weissen Rössl“ wurde das legendäre „Weisse Rössl“ einst weltberühmt. Das Romantik Hotel bietet Zimmer und Suiten mit Seeblick sowie einen SPA und Wellnessbereich für erholsame Stunden inmitten der Traumkulisse des Salzkammerguts.

Angenehm bodenständig ist das Hotel am Wolfgangsee – und dennoch überschlagen sich die Highlights: An einem der landschaftlich schönsten Plätze, inmitten des Salzkammerguts gelegen, bietet das familiär geführte Haus sogar einen beheizten Pool im Wolfgangsee. In den letzten Monaten wurden für kleine Gäste Spielraum sowie Textilsauna im Familienbereich des SPAs völlig neu errichtet. Einige Zimmer wurden komplett erneuert und bieten nun noch mehr Anreiz zum Erholen. Neue Themensuiten lassen Urlauber

in die Welt von Kaisern und Königen wandeln. Das Rösslzimmer mit dem klingenden Namen „MS Kaiser Franz Josef“ erinnert mit den Bullaugenfenstern an das gleichnamige Schiff. Die „Spa Suite“ mit Veranda zum See bietet mit 81 m² eine besonders großzügige Verwöhnoase.

Ein gutes Stück Österreich erhalten Gäste im Weissen Rössl. Die Kombination aus Tradition und Moderne sind hier einzigartig. Nahe am Wasser gebaut ist das Hotel samt individuell eingerichteten, stylischen Zimmern mit Seeblick. Ein besonderes Highlight ist auch der SPA- und

Wellnessbereich mit ganzjährig beheiztem Pool im See (30 Grad) und einem schwimmenden Whirlpool (37 Grad). Wohltuende Massagen und Beauty-Behandlungen runden den romantischen See-Urlaub perfekt ab.

Herausragende kulinarische Leistungen lagen der Gastgeberfamilie Peter schon immer am Herzen. Im aktuellen Gault Millau wurden diese Bemühungen mit 3 Gault-Millau-Hauben gekrönt. Zahlreiche kulinarische Veranstaltungen zu den Themen Wein, Bier, Wild, Gansl, Trüffel und der hauseigene „Rössling“ gehören zu Fixpunkten im Reisekalender von Gourmets. Küchenchef Hermann Poll legt Wert auf die Verwendung von regionalen Produkten. Die hausgemachten Köstlichkeiten des Chefpatissiers Gerhard Spreitzer lassen sich Schokolieliebhaber in der Rösslerei oder im Rössl-Online-Shop auf der Zunge zergehen.

Romantik Hotels

Das Hotel ist Mitglied der renommierten Kooperation Romantik Hotels & Restaurants AG. Sie ist eine Vereinigung von Premium-Hotels, ausgezeichneten Restaurants und weiteren hochwertigen touristischen Angeboten in neun Ländern Europas. Tradition, Historie, Qualität und herzliche Gastfreundschaft prägen die knapp 200 Romantik Hotels und 250 Romantik Restaurants. ■

Romantik Hotel

Im Weissen Rössl am Wolfgangsee
Markt 74, 5360 St. Wolfgang
Telefon +43 6138 23060
E-Mail: welcome@weissesroessl.at
www.weissesroessl.at

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Rössl“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30. April 2021. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

RÄTSEL & QUIZ

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

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

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

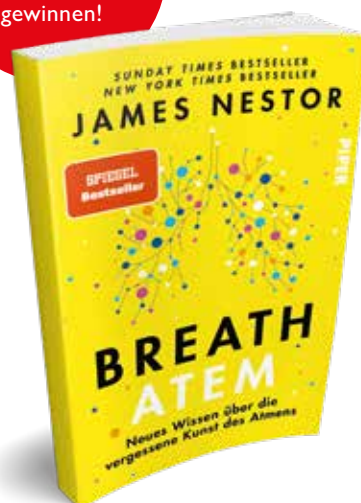
BUCHSTABENRÄTSEL

Jetzt haben wir den Buchstabensalat!

Wo haben sich folgende zehn Wörter versteckt?: Sprunggelenk • Kühlkompressen • Hobbysportler • Bluterguss • Ibuprofen • Läsion • Fremdkörper • Schwellungen • Verletzungen • Mediziner

TIPP: Prüfen Sie alle Richtungen!

Mitmachen und
1 von 3
Büchern
gewinnen!



ONLINE-GEWINNSPIEL

Mitmachen & gewinnen

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie Sie atmen und welche Qualität Ihre Atemzüge haben? Laut James Nestor können wir mit Atemübungen unser Nervensystem bewusst beeinflussen, unsere Immunreaktionen kontrollieren und unsere Gesundheit verbessern. In seinem Buch nimmt er den Leser auf eine Reise zur verlorenen Kunst und Technik des Atmens mit.

Breath – Atem

von James Nestor

2021, Piper Verlag, € 22,70

ISBN: 978-3-492-05851-3,

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

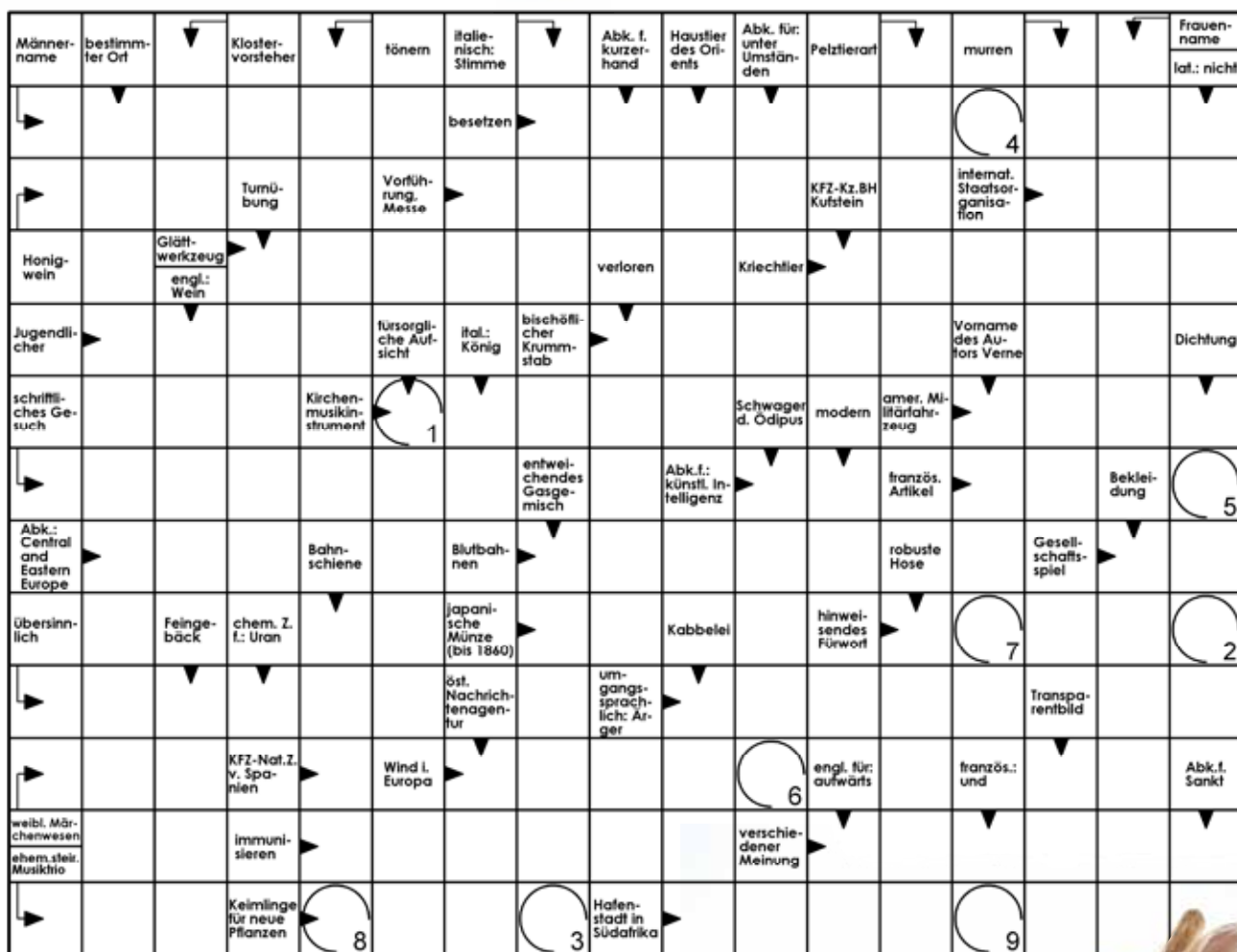
Mitmachen und
**1 von 10
Avène-Sets***
zur Hautpflege
gewinnen!

GEWINNSPIEL

Das große Oster-Kreuzworträtsel

Es ist Zeit, nicht nur die versteckten Eier, sondern auch das Lösungswort zu finden. Natürlich können Sie auch etwas gewinnen: Eines von 10 Hautpflege-Sets für überempfindliche bis allergische Haut von Eau Thermale Avène. Dieses Set im Wert von € 38,70** besteht aus Tolérance Reinigungslotion 200ml, Tolérance CONTROL Creme 40ml und dem beruhigenden, reizlindernden Avène Thermalwasserspray 50ml. #ControlTheUnexpected

** Unverbindliche Preisempfehlung



Lösungswort:

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

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Avène“ und dem Lösungswort an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30. April 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.



DOR.
IN BALANCE BLEIBEN
DAS ORIGINAL



SPASS AN DER BEWEGUNG MIT GESUNDEN GELENKEN!

Jetzt im Frühling steigt die Lust auf Outdoor Aktivitäten. Wichtig: Nicht nur auf starke Muskeln achten, sondern auch auf gesunde Gelenke, denn sie sorgen für Stabilität und Mobilität bei Bewegungsabläufen.

TIPP:

Jetzt vorsorgen und Gelenke, Bänder und Gewebe unterstützen. Moderates Training, stützende (Sport-)Schuhe und entsprechendes Superfood für die Gelenke: Dazu gehören vor allem Vitamin C, Vitamin D3, Mangan und Hyaluronsäure für ein starkes Bindegewebe, elastische Bänder und starke Knochen. Besonders präventiv kann man damit viel erreichen und davon profitieren auch junge Menschen, Hobby- & Leistungssportler.

Inhaltsstoffe: Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Hyaluronsäure, MSM, Vitamin B-Komplex, Vitamin C, D3, E sowie K2, Magnesium, Mangan, Selen.

nordpharma.at

A Erhältlich in Ihrer Apotheke

VEGANE Kapselhülle

✓ HÖCHSTER
QUALITÄTSSTANDARD

100% Natürlich

Hergestellt
in Österreich