

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

06 2021

JUNI • GRATIS

PLUS

G'schmackige
Rezepte, tolle
Rätsel, Rabatte
und Gewinne

COVERSTORY

Hallo Sommer!
Sonnenbaden
ohne Reue



GESUNDHEIT

Unser Blut: Was Sie
über Thrombosen &
Co. wissen müssen

LIFESTYLE

Aufn Berg –
Warum uns das
Wandern so gut tut

2021
AKTIONSWOCHEN

Eucerin®

AKTIONSZEITRAUM

19.6.



**2+1
GRATIS**

BIS

3.7.



WÄHLEN SIE IHRE
3 LIEBLINGSPRODUKTE
UND ERHALTEN SIE DAS
GÜNSTIGSTE GRATIS!*

AKTIONSZEITRAUM: 19.6.-3.7.2021

* gültig auf das gesamte Sortiment und nur in teilnehmenden Apotheken

Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

www.eucerin.at

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

unser Onlineportal www.deineapotheke.at hat kürzlich sein zweijähriges Bestehen gefeiert. Aus diesem Anlass hat sich die Redaktion noch einmal die Meilensteine seit dem Launch ins Gedächtnis gerufen. Ein großes Projekt war zum Beispiel die Einführung unserer Apothekensuche. Egal, ob Sie nach der nächstgelegenen oder nach einer ganz bestimmten Apotheke suchen: Unser Tool liefert Ihnen die besten Treffer und zeigt an, ob die Apotheke gerade geöffnet hat (auch in der Nacht und an Sonn- und Feiertagen). Zusätzlich können Sie die Suche filtern, etwa nach Beratungsschwerpunkten, bestimmten Apothekenservices oder Fremdsprachen. Es gab aber auch noch viele weitere Projekte, die backstage abgelaufen sind. Um nur einige zu nennen: Die Einführung handverlesener Produktempfehlungen direkt im Artikel, die Möglichkeit unsere Apotheken-Coupons auch online abzurufen, und der Launch unserer Apotheken-Steckbriefe (jede Apotheke hat auf www.deineapotheke.at ihren eigenen Auftritt, damit sich der Kunde vor seinem Besuch optimal informieren kann). Wie Sie sehen, steht unser Onlineportal niemals still. Wir arbeiten auch weiterhin daran, dass www.deineapotheke.at immer besser wird.

Schreiben Sie uns gerne, wie Ihnen die Website gefällt. Wir freuen uns über Ihre Anregungen und Themenwünsche unter deineapotheke@apoverlag.at.

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

LANA GRICENKO, BAKK.PHIL.
Online-Redaktion



IHR JUNI

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



11



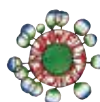
Viele weitere Gewinnspiele
finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

IMPRESSUM

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

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



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



INHALT

Deine Apotheke

06 2021



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

08 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

SONNENKOSMETIK

12 Keine Sonne ohne Schatten

Was Sie über Eigenschutzzeit,
Lichtschutzfaktor & Co. wissen müssen

HAUTKREBS-FRÜHERKENNUNG

17 Sonne ohne Reue

Vorsorge auch in Zeiten der
Pandemie nicht vergessen

ELTERN & KIND

18 Sommer, Sonne, Badespaß?

Sicheres Schwimmen mit Kindern

22 Erste Hilfe

Wiederbelebung:
Atemspende und Herzmassage

26 Panorama

Blut – das „flüssige Organ“

DIABETES MELLITUS

28 Die Epidemie des Zuckers

Kennen Sie Ihr persönliches
Risiko und die ersten Anzeichen?

34 (k)ein Tabu

Krebs-Impfung? Gibt es!

36 Ihr Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins für den Juni

37 Arzneiformen

Vaginalia, Teil 2

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte Seite 38



CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Heilpflanzen Seite 46



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co. Seite 61



DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO
Tierärztin

Deine Naturheilkunde

SOMMER- & REISEAPOTHEKE

40 „Sei weise, pack die Koffer und verreise“

Pflanzliche Hilfe bei Insektenstichen,
Sonnenbrand & Co.

Dein Lifestyle

FUSSPFLEGE

48 Sind Sie gut zu Fuß?

So geht die optimale Fuß- und Nagelpflege

WANDERAPOTHEKE

52 Es geht bergauf!

Warum uns Wandern so gut tut und
was unbedingt mit in den Rucksack muss

HOCKERGYMNASTIK

58 Fit bleiben im Sitzen

Die besten Übungen zur Kräftigung
und Dehnung im Sitzen

REZEPTE

62 Abwechslungsreich essen trotz Diabetes

Gesunde Ernährung als Diabetestherapie

65 Reisegewinnspiel

Der Schneeberghof in Puchberg

66 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen



Viele spannende Beiträge zum
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

52



58

Schönheit von innen!



Kieselerde + Calcium-Pulver

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

200 g-Packung:
PZN 4907240,
AVP: 13,30 €

Unsere weiteren
Kieselerde-
Produkte:



Aus unserem Carotin-Sortiment:

Carotin Dragees kombiniert

60 Dragees: PZN 3151739, AVP: 8,80 €
240 Dragees: PZN 3151745, AVP: 27,50 €

twardy.de

Twardy
apothekenexklusiv

Auf Sommerfrische mit der Schüßler Hausapotheke



Eine Hausapotheke kann hilfreich sein, wenn es darum geht, bei kleineren gesundheitlichen Problemen zu helfen, solange noch kein Arzt benötigt wird. Schüßler Salze werden hilfreich zur Gesunderhaltung und zum Wohlergehen der ganzen Familie eingesetzt. Im Urlaub ist es ratsam ein kleines Sortiment von Schüßler Salzen mitzunehmen. Dazu eignet sich die „Schüßler Hausapotheke“ in der praktischen Box hervorragend.

12 Schüßler Salze in der praktischen Box

In der Schüßler-Hausapotheke werden die 12 Basis Schüßler Salze hygienisch und praktisch in einer Box griffbereit aufbewahrt. Die Box enthält außerdem 1 Tube Gel W und 1 Tube Salbe H sowie einen kleinen Ratgeber. In diesem praktischen Ratgeber, dem „Feichtinger's Miniguide“, können Sie über 600 Anwendungen nachlesen. Das Gel W, ein fettfreies Gel, wird zur Pflege von kleinen Blessuren empfohlen, wie sie bei Kindern beim Spielen auf dem Spielplatz öfter passieren.

Die Salbe H unterstützt hilfreich bei trockener Raumluft. Diese Salbe enthält eine spezielle Mischung von

Früher war eine Hausapotheke selbstverständlich; für kleine Wehwehchen griff man zu bekannten und oft überlieferten Hausmitteln. Heilkräutertees, Tinkturen, Pflaster, leichte Schmerz- und Desinfektionsmittel – die Hausapotheke war ein familiärer Schatz für Notfälle.

hoch verdünnten Mineralstoffen und kommt ohne Zusatz von ätherischen Ölen aus. Die praktische Adler Pharma Hausapotheke ist insgesamt ein wichtiger Begleiter für Ihre ganze Familie.

Vorbereitung auf die Sonne

Wenn die Haut empfindlich auf die Sonne reagiert, empfiehlt sich eine Vorbereitung mit dem Pre und After Sun Gel mit Aloe Vera und OM24. Das fettfreie Gel enthält OM24, einen standardisierten Grünteeextrakt, der die Haut nachweislich 24 Stunden vor freien Radikalen schützt und dadurch entzündliche Prozesse mildert. Feuchtigkeit spendet neben Panthenol vor allem ein hochwertiger Aloe-Vera-Extrakt.

Der Grund, warum derart sensibel auf die Sonne reagiert wird, liegt in einer Schadstoffbelastung und Dysbalance im Säure-Basen-Haushalt des Gewebes unter der Haut. Durch die Wärme über die Sonneneinstrahlung und die dabei entstehenden freien Radikale werden entzündliche Reaktionen eingeleitet, die schließlich in der Sonnenallergie münden.

Pre und After Sun sollte regelmäßig so früh wie möglich, zumindest einmal täglich, bei Sonnenallergie zweimal täglich, auf den betroffenen Hautstellen aufgetragen und einmassiert werden, bis das Gel von der Haut vollständig aufgenommen ist. Dadurch werden Widerstandskraft und Eigenschutzzeit der Haut gestärkt.

Pre und After Sun Gel kann außerdem auch unmittelbar vor dem



**„Beachten Sie bitte:
Pre und After Sun Gel
mit OM24 ist kein Sonnen-
schutzpräparat – ver-
wenden Sie unbedingt
zusätzlich ein Sonnen-
schutzpräparat “**

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Sonnenbad, direkt unter der Sonnen-
creme aufgetragen werden.

Verwenden Sie unbedingt zusätz-
lich ein Sonnenschutzpräparat, denn
die Haut merkt sich jeden Sonnen-
brand.

Pre und After Sun kann nach dem
Sonnenbad die sonnenbeanspruch-
te Haut beruhigen. Es spendet in-
tensiv Feuchtigkeit durch Panthenol
und Aloe Vera. Als After Sun Gel an-
gewendet, leitet es eine tiefgreifen-
de Regeneration einer durch Son-
neneinwirkung geröteten Haut ein.

Sting Away nicht vergessen!

Im Sommer kommt es zu einer
vielfältigen Insektenplage. Beim
Urlaub daheim, beim Wandern oder
im Strandbad sind Insektenstiche

immer wieder ein Problem. In der
Dämmerung sind diese Insekten
besonders lästig. Sting Away ist
eine Creme mit hoch verdünnten
Mineralstoffen. Sting Away wirkt
kühlend und beruhigt die Haut und
kann bereits ab dem Säuglingsalter
angewendet werden.

Am besten bereits unmittel-
bar nach dem Stich anwenden und
mehrmals täglich eincremen. Sting
Away ist ein wertvoller Begleiter
für die ganze Familie, vor allem im
Sommer, bei Spielplatzbesuchen
oder Tagesausflügen sollte es stets
mit dabei sein!

Bitte beachten Sie, dass Bienen-
und Wespenstiche erhebliche aller-
gische Reaktionen auslösen können
und daher ein Arzt zu Rate gezogen
werden sollte. —

 **Qualitätsprodukt
aus Österreich**

SOMMERFRISCHE mit der Schüßler Hausapotheke



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



IHR JUNI

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



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

NUR ONLINE

Jetzt mitmachen und gewinnen

Zwickt es im Knie? Ob Arthrose, Rheuma oder aufgrund einer Sportverletzung: Viele Menschen leiden unter Knieschmerzen. In diesem Ratgeber zeigt der Osteopath und Physiotherapeut Arndt Fengler 40 abwechslungsreiche Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Entspannung. Immer mit dem Ziel, Beschwerden effektiv zu lindern. Inklusive vieler Tipps, wie Sie kleine Übungen für Zwischendurch einfach in Ihren Alltag einbauen.

Der kleine Knie-Coach

von Arndt Fengler

2021, Trias Verlag, € 13,40

ISBN: 978-3-432-11381-4,

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

PANDEMIE

Was wir aushalten (müssen)

Wie wir mit der Ausnahmesituation Coronapandemie zurechtkommen, ist unter anderem eine Frage der Resilienz. Damit ist unsere psychische Widerstandskraft gemeint, die es ermöglicht, uns an schwierige Lebenssituationen anzupassen. Wie gut das gelingt, ist individuell höchst unterschiedlich. „Wir sind prinzipiell sehr gut geeignet, mit Stress und Belastungen umzugehen, sofern sie nur von kurzer Dauer sind. Seit Beginn der Pandemie sind nun mehr als 12 Monate vergangen, die COVID-19-bedingten Belastungen haben sich mittlerweile nicht nur chronifiziert, sie haben auch weiter zugenommen“, so Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek. Ängste, Schlafprobleme, Unruhezustände und depressive Symptome sind weiter angestiegen. Bisher ging man davon aus, dass eher ältere Menschen stark belastet seien, weil sie isoliert seien und vereinsamen würden. „Es zeigt sich, dass ältere Menschen aufgrund ihrer Lebenserfahrung die Pandemie eigentlich ganz gut meistern. Sie haben gelernt, mit schwierigen Situationen umzugehen“, so Univ.-Prof. Brigitte Lueger-Schuster, Uni Wien. Besonders große Betroffenheit ortet die Psychologin vor allem bei Jugendlichen: „Langsam geht ihnen die Power aus.“ Die gute Nachricht: Resilienz kann man lernen, etwa durch Coaching, aber auch mithilfe von Meditations- oder Entspannungs-Apps.

cb



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Temperamente – Steckt ein Sanguiniker in Ihnen?

Optimistisch und aufgeschlossen geht der Sanguiniker – als eines der vier Basis-Temperamente der TEM – durch die Welt. Durch seine heitere Lebensauffassung, offene und kommunikative Art schafft er es, fortwährend andere Menschen zu neuen Aktivitäten zu begeistern. Sportlich erfreut er sich an sozialen Interaktionen und ist ein absoluter Teamplayer. Ballsportarten sowie Turnen stehen bei ihm hoch im Kurs. Das Leben wird in vollen Zügen genossen – mit viel Energie und Leichtigkeit. Dieser „luftige“ Konstitutionstyp hat es gerne kühl, weswegen er in der TEM mittels spezifischer Anwendung am besten mit kühlen Brust-Herz-Wickeln oder Tee mit Schafgarbe & Eisenkraut behandelt werden sollte. Zu den gesundheitlichen Schwachstellen zählen schlechte Blutwerte (Blutzucker, Cholesterin, Harn) sowie Leber und Bauchspeicheldrüse. Lungenprobleme, Asthma, aber auch Osteoporose, diverse Entzündungen und Nasenbluten treten bei diesem Temperament recht häufig auf. Kneipp'sche Wechselbäder tun dem Kreislauf und der Seele des Sanguinikers gut. Pflanzen wie Frauenmantel, Blutwurz, Kamille, Eisenkraut, Schafgarbe und Lavendel sind effektive Hilfsmittel im Krankheitsfall, während man beim Essen mit Zutaten wie Brombeeren, Hirse, Linsen, Mangold, Roggen und Löwenzahn gute Ergebnisse erzielt.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:
 k.rahman@tem-fachverein.com
 Mag. pharm. Dr. Karin Rahman
 Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



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

Nachhaltig
 Nur in rhodioLoges®
 Rosenwurz-Extrakt aus kontrolliertem Anbau

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



Frauengesundheit während COVID-19

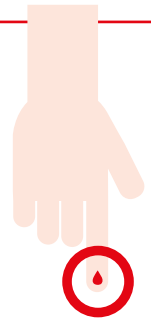
Wir wissen zwar immer mehr über COVID-19, dennoch herrschen gerade in puncto Impfung viele Unsicherheiten. Sollen sich etwa Schwangere, Stillende und Frauen mit Kinderwunsch impfen lassen?

Während man zu Beginn der Pandemie noch angenommen hatte, dass Schwangere von COVID-19 nicht schwerer betroffen sind als andere Gruppen, wurde dies mittlerweile revidiert. „Nach aktuellem Kenntnisstand sind schwere Verlaufsformen von COVID-19 bei Schwangeren im Vergleich zu Nicht-Schwangeren um etwa das Zweifache erhöht“, so Dr. Petra Pateisky, MedUni Wien. Das Gesamtrisiko für eine Frühgeburt sei um das Dreifache erhöht. Um das

Risiko für Schwangere, an Corona zu erkranken, zu minimieren, sollte auf jeden Fall das Umfeld geimpft werden. „Die Impfung von Schwangeren ist grundsätzlich möglich, allerdings außerhalb der Zulassung der verfügbaren Impfstoffe.“ Bei allen Zulassungsstudien seien Schwangere zwar ausgeschlossen gewesen, dennoch sei es zu Schwangerschaften gekommen – bisher sind keine negativen Auswirkungen bekannt. Das Nationale Impfgremium hat nun Schwangere

als Priorisierungsgruppe in den Impfplan aufgenommen, seit Mitte Mai können sich Schwangere ab der 13. Woche für einen Impftermin anmelden. Auch auf andere Schutzimpfungen und Vorsorgeuntersuchungen, wie etwa Brustkrebscreening, sollte jetzt in der Pandemie nicht vergessen werden. **cb**

Ob eine Corona-impfung während einer Schwangerschaft verabreicht werden soll, sollte individuell gemeinsam mit dem betreuenden Frauenarzt entschieden werden.



DIABETES-ECK

Autoimmunerkrankungen häufiger

Wenn das Immunsystem plötzlich den eigenen Körper angreift und ihn schädigt, spricht man von einer Autoimmunerkrankung. Neben Krankheiten wie Lupus (Schmetterlingsflechte), Multiple Sklerose (MS) und Rheumatische Arthritis zählt auch Typ 1 Diabetes dazu. Während Typ-2-Diabetes ein häufiges Resultat ungesunder Ernährung ist, so handelt es sich bei Diabetes Typ 1 um eine Autoimmunerkrankung, die durch einen fortschreitenden Verlust von insulinproduzierenden Betazellen in der Bauchspeicheldrüse gekennzeichnet ist. Mehr dazu ab S. 28.

Das Perfide: Typ-1-Betroffene leiden tendenziell häufiger an einer zusätzlichen Autoimmunerkrankung. So haben sie ein mehr als dreifach erhöhtes Risiko, an Multipler Sklerose zu erkranken. Wer von Lupus betroffen ist, entwickelt eher Nierenkomplikationen als Menschen mit nur einer Krankheit. Ein Grazer Forschungsteam sucht nun nach den Zusammenhängen im Bereich der zugrunde liegenden Erkennungs- und Abwehrmechanismen des menschlichen Immunsystems. Sie werden von der amerikanischen Förderorganisation zur Diabetesforschung (JDRF – Juvenile Diabetes Research Foundation) gesponsort. „Wichtige gemeinsame beziehungsweise unterschiedliche Stoffwechselvorgänge in Immunzellen sollen identifiziert werden, um in weiterer Folge neue Therapieansätze zu testen“, umreißen die Forscher das Vorhaben.



Mitmachen und
**1 von 10
Sonnen-Sets***
von DERMASENCE
gewinnen!



SONNENSCHUTZ

Die Schattenseiten der Sonne

Sonnenbrand, Hautalterung und im schlimmsten Fall Hautkrebs sind die Folgen von UV-Strahlen. Aber warum ist ein ausreichender Sonnenschutz das ganze Jahr über so wichtig? Es wird zwischen UV-A- und UV-B-Strahlen unterschieden: Die UV-A-Strahlen dringen bis in die tieferen Hautschichten ein und sind für die Hautalterung verantwortlich. Die UV-B-Strahlen hinterlassen die Bräune bzw. den Sonnenbrand. Eine zu hohe UV-Strahlenbelastung schwächt die Immunzellen in der Haut und hemmt damit die stete Hauterneuerung. Gewinnen Sie eines von 10 attraktiven DERMASENCE Produkte-Sets bestehend aus DERMASENCE Solvinea Med LSF 50+, DERMASENCE Aloe Vera Active Gel, DERMASENCE Hyalusome Konzentrat und DERMASENCE Zincutan im Wert von über 93 Euro!

* Gewinnspielinformation

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

SONNENKOSMETIK

Keine Sonne ohne Schatten

Warme Sonnenstrahlen locken uns nach draußen. Endlich ist wieder Zeit für Sport oder Spaziergänge im Freien. Mit dem richtigen Sonnenschutz wird jede Outdoor-Aktivität zum Spaß ohne Reue.

Jetzt im Frühsommer genießen wir die wärmenden Sonnenstrahlen. Doch Vorsicht: Die Sonne hat schon wieder enorme Kraft – bestimmte Wellenlängen, UVA und UVB genannt, sind sehr energiereich. Sie führen rasch zum Sonnenbrand. Langfristig steigt das Risiko, an Hautkrebs zu erkranken (mehr dazu ab S. 17). Ihre Apotheke empfiehlt pflegende Sonnenkosmetik, bevor Ihr Weg ins Freie führt. Worauf ist also zu achten?

Eigenschutzzeit und Lichtschutzfaktor

Um die Wirkung von Sonnenkosmetik zu beschreiben, sollten Sie zuerst einen Blick auf den so genannten Lichtschutzfaktor (LSF) werfen. Laut europäischen Richtlinien gibt es vier Klassen: Basis, mittel, hoch und sehr hoch. Diesen Klassen werden mehrere Lichtschutzfaktoren zugeordnet:

- 6 und 10 (Basis, niedrig)
- 15, 20 und 25 (mittel)
- 30 und 50 (hoch)
- 50+ (sehr hoch)

Die Zahlen sagen noch recht wenig. Wer Sonnenkosmetik kauft, sollte zwei Dinge berücksichtigen: den eigenen Hauttyp und die Dauer des Aufenthalts im Freien.

Selbst ohne Sonnencreme hat unsere Haut, abhängig vom Hauttyp, eine gewisse Eigenschutzzeit (siehe Tabelle auf S. 14). Sonnenschutzkosmetik verlängert diese Eigenschutzzeit je nach LSF. Ein Beispiel: Erwachsene mit dem Hauttyp 2 haben 20 Minuten Eigenschutzzeit. Verwenden sie ein Produkt mit LSF 50, steigt der Wert →





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

Die UV-Strahlen der Sonne bewirken, in Maßen genossen, eine Reihe positiver Effekte. Sie versorgen die Haut mit Vitamin D, das für Glücksgefühle sorgt und das Immunsystem stärkt. UV-Strahlen haben jedoch auch ihre Schattenseiten.

EAU THERMALE
Avene
Die Quelle der Beruhigung

Intense Protect 50+

**Schützt die Haut,
schont die Umwelt.**

**SKIN PROTECT
OCEAN RESPECT**
Verantwortung. Integrität. Umwelt.



Intense Protect 50+ bietet einen ultra-sicheren Lichtschutz für die empfindlichsten Hauttypen – und das selbst unter intensivsten Sonnenbedingungen wie beispielsweise in großen Höhen, beim Wassersport oder in Gebieten mit hoher Luftfeuchtigkeit.

Dank des neuen Filtersystems **TriAsorB™** konnte der Anteil an Sonnenfiltern um fast 10 % reduziert werden, ohne die Wirksamkeit zu beeinträchtigen. Die hochverträgliche Formulierung ohne Silikone, ohne Duftstoffe und ohne Octocrylene schützt nicht nur die Haut, sondern schont auch die Umwelt.

Das Produkt eignet für **Babys ab 6 Monaten**, Kinder, Schwangere und sehr helle Hauttypen oder auch während einer Krebstherapie und nach dermatologischen Eingriffen.

Die Hybrid-Textur ist geschmeidig wie eine Lotion und bietet auch auf dunkleren Hauttypen ein transparentes Finish. Es dringt innerhalb von 3 Sekunden in die Haut ein, sorgt für Feuchtigkeit 8 Stunden lang, ist sehr schweißbeständig und wasserfest.

LABORATOIRES DERMATOLOGIQUES
Avene



INNOVATION

**Sehr breiter
UVA-UVB- und
Blaulicht-Schutz**

EIGENSCHUTZZEIT			
Hauttyp bei Erwachsenen	Beschreibung	Eigenschutz	LSF
Hauttyp 1 (sehr hell)	helle Haut, rötliches bzw. rotblondes Haar, oft blaue Augen	10 bis 15 Minuten; sehr schnell ein Sonnenbrand	30, 50, 50+
Hauttyp 2 (hell)	helle Haut, blonde Haare, blaue, grüne oder graue Augen	20 Minuten; schnell ein Sonnenbrand	20, 30 oder mehr
Hauttyp 3 (hellbraun)	hellbraune Haut, dunkelblonde Haare, braune oder graue Augen	30 Minuten; eher selten ein Sonnenbrand	15, 20 oder mehr
Hauttyp 4 (dunkelbraun)	dunkelbraune Haut, dunkle Haare, braune Augen	40 Minuten; selten ein Sonnenbrand	10, 15 oder mehr



Damit der LSF auch erreicht wird, sollten Sie *mindestens 30 Minuten* vor dem *Sonnenbad* das Produkt auf Ihrem Körper verteilen; und zwar *mindestens 3 Esslöffel*. Wer öfter ins *Wasser* geht oder *Sport* macht, sollte die Anwendung wiederholen.

➔ auf das 50-Fache, sprich auf 1.000 Minuten oder knapp 17 Stunden – der Tag ist gerettet.

Kinder benötigen generell Produkte mit hohem LSF und sollten die pralle Sonne meiden.

Nicht an der falschen Stelle sparen

Damit der LSF auch erreicht wird, sollten Sie mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad das Produkt auf Ihrem Körper verteilen; und zwar eine Menge von mindestens 3 Esslöffeln. Wer öfter ins Wasser geht oder Sport macht, sollte die Anwendung wiederholen. Nase, Ohren und gegebenenfalls auch die Glatze nicht vergessen!

Erste Hilfe beim Sonnenbrand

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen lässt sich ein Sonnenbrand nicht immer vermeiden. Meist erreichen die Beschwerden 24 bis 36 Stunden nach zu langen Sonnenbädern ihr Maximum. Die Haut ist gerötet, brennt, schmerzt und bildet Blasen. Kinder und Menschen mit heller Haut sind besonders gefährdet.

Kühle Umschläge mit Topfen oder Joghurt lindern die Beschwerden. Auch Thermalwassersprays oder stark wasserhaltige After-Sun-Produkte empfinden Patienten als angenehm. Fettige Wund- und Heilsalben sind jedoch nicht geeignet. Auch bestimmte Heilpflanzen kommen zum Einsatz (mehr dazu auf S. 42). Ihr Apotheker berät Sie gern! Bei starkem Sonnenbrand oder bei



Die Mallorca-Akne ist keine „echte“ Akne sondern eine Sonderform der polymorphen Lichtdermatose.

Beschwerden wie Schwindel, Übelkeit, Erbrechen oder Kopfschmerzen sollten Sie einen Arzt aufsuchen.

Was tun bei Mallorca-Akne?

Haben Sie sich gut eingecremt und gehen in die Sonne, entstehen auf der Haut in seltenen Fällen rote Flecken, und sie beginnt stark zu jucken. Manchmal bilden sich auch kleine Knötchen. Hautärzte sprechen von der „Mallorca-Akne“ oder „Sommer-Akne“. Meist sind junge Menschen zwischen 20 und 40 Jahren betroffen, Frauen häufiger als Männer.

Vermutlich reagieren Anteile der UV-Strahlung mit Fetten oder mit Emulgatoren aus Kosmetika, was zur Hautreaktion führt. Kälte →

TIPPS

Gesundes Sonnen

- Verzichten Sie vor dem Sonnenbad auf Kosmetik.
- Gewöhnen Sie sich langsam an die Sonne.
- Tragen Sie Sonnenschutz mindestens 30 Minuten vor dem Sonnenbad auf.
- Falls Sie baden, Sport machen oder schwitzen, sollten Sie regelmäßig nachcremen.
- Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 12 und 15 Uhr.
- Sollten Sie Medikamente einnehmen, fragen Sie vorher Ihren Apotheker, ob es eventuell zu Reaktionen kommen könnte.
- Tragen Sie leichte Kleidung inklusive Kopfbedeckung.



AB SOFORT IN JEDER AUSGABE

„Deine Apotheke“: Coupons holen und Geld sparen

DAS GESUNDHEITSMAGAZIN
AUS IHRER APOTHEKE!

www.DeineApotheke.at





Tipp von Ihrem Apotheker

VON MAG. PHARM. DR. GERHARD KOBINGER



Achten Sie auf die Kleinsten

Der fehlende Eigenschutz der empfindlichen Baby- und Kinderhaut verlangt nach optimalem Sonnenschutz, am besten mit mineralischen UV-Filtern. Babys und Kleinkinder sollten überhaupt nur kurz und mit langärmeliger Kleidung sowie Kopfbedeckung in die Sonne, besonders am Meer und in der starken südlichen Sonne. Wichtig: regelmäßig nachcremen und Schattenpausen einlegen.



Für Babys ist direkte Sonne tabu, mit einem Kleinkind sollten Sie zumindest die Mittagssonne meiden. Ziehen Sie Ihrem Kind dicht gewebte Kleidung an, und setzen Sie ihm einen Hut mit breiter Krempe auf.

Abends freut sich die Haut über *After-Sun-Produkte*. Sie sind vergleichsweise *dünnflüssig* und führen der Haut viel *Feuchtigkeit* zu. Besonders beliebt sind *Aloe vera*, *Kamille* oder *Hamamelis* (Bild).



➔ lindert den Juckreiz; auch Topfenwickel oder Präparate mit Aloe vera helfen. Generell sollten Sie die Sonne meiden, bis sich Ihre Haut erholt hat. Wer bereits weiß, dass die eigene Haut recht empfindlich ist, wählt verträglichen Sonnenschutz ohne Fette oder Emulgatoren aus der Apotheke. Und noch ein Tipp: Testen Sie das Produkt bereits zu Hause, einige Wochen oder Monate vor der Reise auf einem kleinen Bereich Ihrer Haut. Treten Reaktionen auf, können Sie das Produkt immer noch wechseln.

After-Sun-Produkte unbedingt mit einpacken

Nach einem langen Tag in der Sonne braucht Ihre Haut unbedingt Pflege. Aber zuerst sollte der Weg in Richtung Dusche führen. Reinigen Sie Ihren Körper mit einem milden Duschgel, um Sand, Salz, Schweiß, aber auch Reste des Sonnenschutzes zu entfernen. Nach sanftem Abtrocknen freut sich die Haut über After-Sun-Produkte. Sie sind vergleichsweise dünnflüssig und führen ihr viel Feuchtigkeit zu. Alkohol oder Menthol wirken angenehm kühlend. Viele dieser Kosmetika enthalten entzündungshemmende und antioxidative Inhaltsstoffe. Besonders beliebt sind Aloe vera, Hamamelis oder Kamille. Allantoin, Dexpanthenol, Jojobaöl und Vitamine pflegen die Haut ebenfalls. ■

Beim Hautarzt wird der Körper auf Veränderungen und Auffälligkeiten untersucht. Bei Krebsverdacht können so frühzeitig Maßnahmen gesetzt werden.

HAUTKREBS-FRÜHERKENNUNG

SÖNNNE ohne Reue

Auf den richtigen Sonnenschutz und die wichtige Hautkrebs-Früherkennung darf auch in Zeiten der Pandemie nicht vergessen werden.

Wir alle haben in den letzten Monaten gelernt, unseren Alltag den COVID-19-Schutzmaßnahmen anzupassen. Das wird uns auch noch einige Monate weiterhin begleiten,“ erklärt Krebshilfe-Präsident Univ.-Prof. Dr. Paul Sevelda. Unverändert ist jedoch die UV-Strahlung geblieben – und damit das Risiko von Sonnenschäden bis hin zu Hautkrebs. „Extreme und intensive Sonnenbestrahlung spielt einen wesentlichen Faktor bei der Entstehung von Hautkrebs. Der vernünftige Umgang mit der Sonne ist

daher auch in einem ungewöhnlichen Sommer wie heuer unverzichtbar,“ so Sevelda.

Aufklärung wirkt!

Im Jahr 1988 legte die Österreichische Gesellschaft für Dermatologie und Venerologie die Initialzündung für DIE Hautkrebs-Vorsorge-Aktion in Österreich: Unter dem Titel „Melanom – Sonne ohne Reue“ wurde die Aktion im Rahmen einer Pressekonferenz aus der Taufe gehoben. Seit damals werden jedes Frühjahr in enger Zusammenarbeit mit der Österreichischen Krebshilfe zahlreiche Aktivitäten zur

Hautkrebs-Vorsorge und Melanom-Früherkennung gelegt. Mittlerweile ist „Sonne ohne Reue“ die älteste Kampagne der Krebshilfe und als Markenzeichen für den vernünftigen Umgang mit der Sonne und für Hautkrebsvorsorge etabliert.

Neben zahlreichen Aktivitäten ist die jährliche Broschüre ein wichtiges Instrument zur Wissensvermittlung. Dank einer Kooperation mit der Österreichischen Apothekerkammer liegt die diesjährige Broschüre „Sonne ohne Reue“ seit Mai wieder in allen Apotheken Österreichs auf.

Hilfe für Hautkrebs-Patienten

Die Krebshilfe ruft aber nicht nur zur Vorsorge auf, sie ist natürlich auch für Patienten aktiv. Neben der neuen Broschüre „Hautkrebs“ wurde die Online-Patienten-Gruppe „Hautkrebs Österreich“ gegründet. In dieser geschlossenen Facebook-Gruppe finden Betroffene nicht nur Austausch unter ihresgleichen, sondern auch Unterstützung durch geschulte Krebshilfe-Berater. ■

Auch online und in den sozialen Medien ist die Hautkrebs-Früherkennungs-Aktion der Krebshilfe vertreten; zudem werden im Facebook-Kanal „Sonne ohne Reue“ tagesaktuell alle wichtigen Informationen transportiert. www.sonneohneue.at





SICHERES SCHWIMMEN MIT KINDERN

Sommer, Sonne, Badespaß?



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

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

Im Sommer gibt es für Eltern und Kinder kaum etwas Schöneres, als die Badetasche zu packen und den nächstgelegenen See oder das Schwimmbad aufzusuchen. Allerdings ist Wasser nicht ungefährlich und birgt bei unzureichender Vorbereitung oder Aufsicht auch Gefahren. Wir haben die wichtigsten Tipps und Infos, damit dem Badespaß nichts mehr im Wege steht, und was im Fall des Falles bei Unfällen zu tun ist.

Ein herrlicher Sommertag an einem Badesee oder in einem Schwimmbad neigt sich dem Ende zu. Kurz vor Badeschluss rutscht ein Junge mit Begeisterung noch schnell ins Wasser – doch er geht unter und bleibt am Boden des Beckens liegen. Der aufmerksame Badewart, der den Jungen beobachtet hat, holt ihn mit sicherem Griff heraus. Wie sich später herausstellt, kann der Bursche nicht schwimmen ...

Dieser Vorfall hat weniger als eine Minute gedauert. Doch so schnell kann es gehen, dass es beim Schwimmen zu einem Notfall kommt. Ertrinken ist die zweithäufigste Unfallursache mit Todesfolge bei Kindern bis 15 Jahren. Etwa fünf bis sieben Kinder unter fünf Jahren sterben pro Jahr in Österreich.

Kleine Kinder können schon in sehr geringer Wassertiefe ertrinken – es genügen eine Badewanne oder ein halb gefüllter Wasserkübel. Wenn Kinder unter Wasser geraten, fallen sie in eine Art Starre und unternehmen keine Selbstrettungsversuche, wie schreien oder mit den Armen herumschlagen. Daher spricht man davon, dass Kinder „leise“ ertrinken. Sie verlieren unter Wasser die Orientierung und gehen unter „wie ein Stein“. Deshalb passieren die Unfälle auch oft direkt neben den Begleitpersonen, ohne dass sie bemerkt werden. ➔

PRÄVENTION

Tipps, um Ertrinkungsunfälle zu verhindern

1. Lassen Sie Ihr Kind nie unbeaufsichtigt im oder in der Nähe von Wasser – auch nicht ganz kurz.
2. Decken Sie Regentonnen mit einem Deckel ab. Kinder sind große neugierige Erforscher!
3. Bringen Sie am Pool eine Plane an! Wichtig ist, dass diese gut befestigt ist, damit Kinder nicht unter die Plane geraten können. Der Schwimmteich muss umzäunt werden.
4. Ihr Kind sollte möglichst früh schwimmen lernen, damit es sicher im Wasser ist.
5. Aufblasbare Sitze oder Schwimmtiere bieten keinen ausreichenden Schutz vor dem Ertrinken.
6. Natürliche Gewässer wie Flüsse oder das Meer bergen zusätzliche Gefahren wegen der Strömungen.
7. Frischen Sie Ihr Know-how in einem Erste-Hilfe-Kurs auf! Im Notfall zählt jede Sekunde. Mehr dazu s. S. 22.



Ertrinken ist die zweithäufigste Unfallursache mit Todesfolge bei Kindern bis 15 Jahren. Kinder fallen unter Wasser in eine Art Starre und unternehmen keine Selbstrettungsversuche wie schreien oder mit den Armen herumschlagen. Daher spricht man davon, dass Kinder „leise“ ertrinken.

➔ Bei größeren Kindern liegt die Ursache meist in mangelnden Schwimmkenntnissen. Etwa 14,5 Prozent der Kinder zwischen 5 und 17 Jahren können nicht schwimmen. Private Pools und Schwimmteiche sind am gefährlichsten; in öffentlichen Bädern gibt es Badepersonal und eine geübte Rettungskette, sodass Notfälle schnell entdeckt werden.

Worauf sollte man noch beim Baden achten?

Es gibt kleine Wasserratten, die nicht aus dem kühlen Nass zu bringen sind, bis sie blaue Lippen haben und zittern. Daher sollte man sie möglichst nach 30 Minuten zu einer Pause überreden, am besten mit einer kleinen Jause und ausreichend Getränken.

Die Haut ist dann meist ganz aufgeweicht, daher ist es wichtig, den Sonnenschutz vor dem nächsten Schwimmen wieder aufzufrischen (Mehr auf S. 12).

Kinderhaut ist sehr empfindlich und benötigt den bestmöglichen Schutz – am besten mittels Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Schutzkleidung, Hut und einem schattenspendenden Schirm.

Kinder springen und tauchen besonders gern. Daher kommt besonders viel Wasser in die Ohren. Oft passiert es, dass die Kleinen abends nach dem Baden Schmerzen haben, sich ans Ohr greifen und weinen. Im feuchtwarmen Milieu des engen Gehörganges können sich Keime ideal vermehren. Bei der so genannten Badeotitis entzündet sich die Haut im äußeren Gehörgang – also im Bereich zwischen Ohrmuschel und Trommelfell. Das Ohr schmerzt, und das Hören kann vorübergehend beeinträchtigt sein. Wenn die Otitis voll ausgebildet ist, sind antibiotische Ohrentropfen hilfreich. Präventiv ist wichtig, keine Wattestäbchen zu verwenden und die Ohren gut zu trocknen. So kann eine Otitis verhindert werden.

Schönen Sommer und passen Sie auf sich und Ihre Kleinen auf! ■



Mehr zum Thema „Eltern & Kind“
erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at



REZEPTFREI
UNTER DER LUPE

OCTENISEPT® WUNDSPRAY UND GEL

Kleine Alltagsverletzungen richtig behandeln

Wunden, die sauber und feucht gehalten werden, verheilen in der Regel schneller und schöner. Ein Wundspray und ein Wundgel gehören daher in jede Haus- und Reiseapotheke und haben in jedem Rucksack Platz.

Nr. 1

**Wundversorgung
aus Ihrer
Apotheke***

Ein Sturz vom Rad. Ein frisch geschliffenes Küchenmesser. Oder ein falscher Handgriff beim Bügeln. Alltags- und Haushaltsverletzungen sind schnell passiert. Um Wundinfektionen und bleibende Narben zu vermeiden, ist es wichtig, selbst kleine Wunden professionell – d.h. sauber und feucht – zu versorgen. Entgegen der landläufigen Meinung heilen Wunden „trocken“ an der Luft nicht besser. Die harte Kruste, die als Folge trockener Wundheilung entsteht, kann den Heilungsverlauf verzögern und die Narbenbildung fördern.

Wann ist eine Wunddesinfektion sinnvoll?

Schürfwunden sind häufig stark verunreinigt. Um zu verhindern, dass sie sich entzünden oder sogar eitern, müssen sie möglichst rasch gereinigt und desinfiziert werden. Aber auch optisch saubere Wunden können mit Keimen kontaminiert sein. Deshalb ist es sinnvoll, präventiv jede Wunde mit einem schmerzfreien Wundspray wie octenisept® zu desinfizieren. Von Vorteil sind farblose Präparate, weil sie keine Flecken in der Kleidung hinterlassen und sicherstellen, dass der Heilungsverlauf gut beobachtet werden kann.

Multitalent Wundgel: Kühlt, lindert Juckreiz und lässt Wunden schneller heilen

Ein Wundgel wie octenisept® Gel schafft ein ideales Klima für feuchte Wundheilung und bildet eine Schutzschicht gegen Bakterien und Verunreinigungen. Durch seinen kühlenden und Juckreiz-lindernden Effekt ist octenisept® Gel auch ideal bei leichten Verbrennungen, Sonnenbrand oder Insektenstichen. —

Tipps zu Wundversorgung, Haus- und Reiseapotheke finden Sie auf www.octenisept.at.



FACTBOX

octenisept® und octenisept® Gel sind perfekt aufeinander abgestimmt, um die Wunde zu desinfizieren und die Wundheilung optimal zu fördern.

- schnell und umfassend keimtötend [octenisept®: 60 Sek.]
- Schutz vor Infektionen
- octenisept® Gel hilft, die Narbenbildung zu reduzieren
- octenisept® Gel kühlt und lindert Juckreiz – ideal bei Sonnenbrand, Verbrennungen und Insektenstichen
- ideal für unterwegs
- auch für Kinder und Babys geeignet
- Anwendung während der Schwangerschaft und in der Stillzeit möglich
- farblos und schmerzfrei



* Quelle: Insight Health, D08 – Antiseptik und topische Desinfektion, 2018–2020
Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.



ERSTE HILFE

Wiederbelebung: Atemspende und Herzmassage

**Wie man beim Herz-Kreislauf-Stillstand richtig reagiert.
Es gilt: 30 Herzdruckmassagen und zwei Beatmungen
im Wechsel, bis die Rettung (Rufnummer 144) eintrifft.**

VON LANA GRICENKO, BAKK. PHIL.

**Füreinander da sein
und im Notfall helfen!**
Erste-Hilfe-Maßnahmen
können über Leben und
Tod entscheiden. In Öster-
reich ist grundsätzlich jeder
Mensch dazu verpflichtet,
im Ernstfall Erste Hilfe zu
leisten – daher sollte man an
einem Erste-Hilfe-Kurs teil-
nehmen und auch regelmäßig
sein Wissen auffrischen.
Diese Serie soll einen
Beitrag dazu leisten.

Über unsere Atmung
machen wir uns meist
keine Gedanken – sie
findet unbewusst statt.

Ohne sie können wir aber nur eine
kurze Zeit lang überleben. Mit der
Atmung gelangt Sauerstoff in die Lun-
gen und ins Blut und wird vom Her-
zen im ganzen Körper verteilt. Wird
unser Gehirn nicht ausreichend mit
Sauerstoff versorgt, kommt es schon
nach kurzer Zeit zur Bewusstlosigkeit.
Hält der Sauerstoffmangel an, folgt ein
Atem- und Herz-Kreislauf-Stillstand.
Bereits nach wenigen Minuten Sauer-
stoffmangel sind bleibende Schäden
im Gehirn und in einzelnen Orga-
nen möglich. Da es durchaus mehrere
Minuten dauert, bis professionelle Hel-
fer am Notfallort ankommen, ist die
Rolle des Ersthelfers in dieser Situation
lebensrettend. Jede Sekunde zählt.

Wie erkennt man einen Kreislaufstillstand?

Wenn der Betroffene nicht reagiert und
nicht normal atmet, muss ein Kreis-
laufversagen angenommen werden.



Achten Sie bei der
Mund-zu-Mund-
Beatmung darauf, die
Nase des Betroffenen
mit Daumen und Zeige-
finger zu verschließen.

- Sprechen Sie die Person laut an, rütteln Sie sie vorsichtig an den Schultern, und versuchen Sie, sie behutsam zu wecken. Öffnet der Betroffene nicht die Augen und gibt auch keine Antwort, ist er bewusstlos.
- Rufen Sie den Notruf oder beauftragen Sie einen Helfer, das zu tun.
- Durch vorsichtiges Überstrecken des Kopfes in Richtung Nacken und Anheben des Kinns werden die Atemwege des Betroffenen frei.
- Überprüfen Sie die Atmung durch Hören (Atemgeräusche, mit dem Ohr zum Gesicht des Betroffenen), Sehen (Heben und Senken des



Bei der Herzdruckmassage legen Sie den Handballen auf die Mitte des Brustkorbs. Die zweite Hand setzt auf der ersten auf.

Brustkorbs) und Fühlen (Ausatmung). Die Prüfung des Pulses gilt als ungenaue Methode, um festzustellen, ob der Kreislauf intakt ist.

- Wenn Sie eine Atmung feststellen, sollten Sie den Betroffenen in die stabile Seitenlage bringen. So wird eine weitere effektive Eigenatmung ermöglicht. Bleiben Sie bei ihm, bis die Rettungskräfte eintreffen.
- Atmet die Person nicht mehr oder nicht effektiv (Schnappatmung), wählen Sie die Nummer 144 (Rettung) oder 112 (europäische Notrufnummer) und beginnen Sie mit der Reanimation.

Wertvolle Tipps für die Reanimation

- Stellen Sie das Handy auf Lautsprecher und lassen Sie sich von der Rettungsleitstelle telefonisch anleiten, bis die Rettungskräfte eintreffen.
- Führen Sie die Herzdruckmassage mit gestreckten Armen aus.
- Achten Sie auf eine gleichmäßige Druck- und Entlastungsdauer (1:1)
- Eine Herzdruckmassage ist sehr anstrengend. Schon nach 1,5 Minuten tritt Ermüdung ein: Wenn möglich sollten sich die Helfer alle zwei Minuten abwechseln. ■



Mehr zum Thema „Erste Hilfe“
finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

SCHRITT FÜR SCHRITT

Wie funktioniert eine Herzdruckmassage?

1. Wenn der Betroffene nicht mehr atmet, ist umgehend mit der Herzdruckmassage zu beginnen.
2. Rufen Sie spätestens jetzt den Notruf und schicken Sie jemanden los, um den nächstgelegenen Defibrillator zu holen.
3. Machen Sie den Oberkörper des Betroffenen frei, legen Sie den Handballen auf die Mitte des Brustkorbs (über dem Brustbein). Die andere Hand setzt auf der ersten auf.
4. Führen Sie die Herzdruckmassage 30-mal mit einer Frequenz von mindestens 100 Kompressionen pro Minute (maximal 120/Minute) aus. Achten Sie auf gleichmäßige Druckbewegungen von etwa 5 bis 6 cm Tiefe – das entspricht ca. 1/3 der Brustkorbtiefe (für Kinder gelten andere Regeln).
5. Kontrollieren Sie die Atemwege, überstrecken Sie den Kopf und geben Sie zwei Atemspenden (mehr dazu weiter unten).
6. Wiederholen Sie die 30 Herzdruckmassagen, gefolgt von zwei Beatmungen – bis der Rettungsdienst eintrifft und die Maßnahmen übernimmt. Falls die Atmung wieder einsetzt, bringt man den Betroffenen in die stabile Seitenlage.

SCHRITT FÜR SCHRITT

Wie funktioniert eine Mund-zu-Mund-Beatmung?

1. Drehen Sie den Betroffenen auf den Rücken und knien Sie sich seitlich neben seinen Kopf.
2. Überstrecken Sie den Kopf des Patienten, wie bei der Atemkontrolle zuvor.
3. Verschießen Sie mit Daumen und Zeigefinger die Nase des Patienten.
4. Öffnen Sie mit der anderen Hand leicht den Mund des Patienten.
5. Atmen Sie normal ein und achten Sie darauf, dass Ihr Mund den des anderen ganz umschließt. Es gibt für diesen Fall übrigens spezielle Beatmungstücher (in der Apotheke erhältlich).
6. Blasen Sie die Luft langsam in den Mund des Betroffenen.
7. Jede Beatmung muss so stark sein, dass sich der Brustkorb des Patienten deutlich hebt.
8. Heben Sie den Kopf und beobachten Sie, ob sich der Brustkorb senkt.
9. Nach zwei Atemspenden fahren Sie mit der Herzdruckmassage fort.

Verdauungsprobleme: Sind Sie betroffen?

Starke Blähungen, Durchfall, Bauchkrämpfe, Verstopfung oder alles im Wechsel – wenn das Verdauungssystem verrücktspielt, leidet die Lebensqualität massiv. Oft kann dahinter die Diagnose Reizdarmsyndrom stecken. Ein rein pflanzliches Arzneimittel verspricht jedoch Linderung.

Verdauungsstörungen stehen für viele Menschen an der Tagesordnung. Allein neun von zehn Frauen haben regelmäßig Probleme mit einem Blähbauch. Der Bauch rumort und tut weh, peinliche Darmgeräusche treten auf, man fühlt sich als hätte man zu viel Luft im Bauch. Mindestens genauso unangenehm sind Symptome wie Verstopfung, Bauchkrämpfe oder Durchfall und ganz egal, was davon zutrifft, von Wohlbefinden ist keine Rede mehr. Irgendwann bestimmt die Verdauung den Alltag. Darunter leidet das soziale Leben, auch im Beruf machen sich die Auswirkungen bemerkbar. Ein Geschäftsessen, ein Treffen mit Freunden – oft einfach unmöglich, wenn Durchfälle, Krämpfe und Blähungen einen in die Knie zwingen.

Reizdarm – was tun?

Dass der Darm sich mit Beschwerden meldet, ist vielfach auf unseren Lebensstil zurückzuführen: Der schnelllebige Alltag zwingt uns oft, unregelmäßig oder zu schnell zu essen. Auch ein vorangegangener Magen-Darm-Infekt oder die Einnahme von Antibiotika kann den Darm schwer beleidigen. Eine große Rolle im Zusammenhang mit unserer Verdauung spielt auch Stress. Zeigen sich Symptome wie Durchfall, Verstopfung, Bauchschmerzen und Blähungen über einen längeren Zeitraum und/oder wechseln sich dabei auch ab, spricht man oft vom sogenannten Reizdarmsyndrom. Ebenso vielfältig wie die möglichen Beschwerden sind aber auch die Empfehlungen zu deren Linderung. Diese reichen von einer Ernährungsumstellung über regelmäßigen Sport bis hin zu Entspannungsübungen. Doch während all diese Maßnahmen ohnehin sinnvoll für einen gesunden

INFO

Alle Infos über Reizdarm sowie ein Experten-video finden Sie hier: www.reizdarm-info.at



REIZDARM – MEIN LEIDENSWEG

Maria Z. [35] berichtet:



„Bei mir kamen die Beschwerden nach einer stressigen Phase im Büro. Ich hatte immer wieder Probleme mit Durchfall, nach dem Essen kämpfte ich häufig mit Blähungen. Obwohl ich glücklicherweise rasch die Diagnose Reizdarmsyndrom bekam, fand ich nichts, was mir wirklich

half. Ich verzichtete auf blähende Nahrungsmittel, führte ein Ernährungstagebuch und habe sogar autogenes Training probiert. Mit den Dr. Böhm® Reizdarmkapseln ging es wieder bergauf.“

Lebensstil sind, dauert es auch seine Zeit, bis man sie allesamt in den Alltag integriert hat und sie Wirkung zeigen. Viele Betroffene suchen daher im ersten Schritt nach einer rascheren Lösung.

Neue pflanzliche Therapiemöglichkeit

Auf der Suche nach Lösungen gegen das Reizdarmsyndrom, hat die Forschungsabteilung von Dr. Böhm® in Graz eine alte Arzneipflanze wiederentdeckt. Die Experten haben mit den Reizdarmkapseln ein rein pflanzliches Arzneimittel auf den Markt gebracht, das auf Pfefferminzöl basiert. Dieses wird seit jeher in der Volksmedizin bei Darmbeschwerden eingesetzt. Kaum verwunderlich, denn es wirkt einerseits Schmerzen und leichten Krämpfen entgegen und beruhigt andererseits den gereizten Darm und lindert Blähungen. Eine deutliche Besserung der Symptome ist bei regelmäßiger Einnahme der Reizdarmkapseln bereits nach zwei Wochen zu erwarten. Das pflanzliche Arzneimittel gibt es in jeder Apotheke. ■

TIPP

Da Pfefferminzöl in reiner Form magenreizend sein kann, handelt es sich bei den Reizdarmkapseln von Dr. Böhm® um stabile Weichkapseln, die sich erst im Darm auflösen und damit genau dort wirken, wo sie gebraucht werden.

Dr. Böhm®

PFLANZLICHE HILFE BEI REIZDARM



Pflanzliches Arzneimittel

Qualität aus
Österreich.

Verdauungsbeschwerden lindern.

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

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

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

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



Jeder Mensch hat je nach Größe und Gewicht 5 bis 6 Liter Blut. Blut besteht aus flüssigen und festen Anteilen: zu 40 % aus Blutzellen und zu 60 % aus dem flüssigen Blutplasma. Zu den Blutzellen zählen rote (Erythrozyten) und weiße Blutkörperchen (Leukozyten) sowie die Blutplättchen (Thrombozyten). Die Struktur der roten Blutkörperchen bestimmt die Blutgruppe – A, B, AB oder 0. Es gibt eine Vielzahl von Blutwerten (s. Laborwerte auf S. 38), die helfen, Krankheiten zu erkennen und Symptome besser einordnen zu können.



TRANSPORTEUR & CO.

Das Blut als Multitalent

Die roten Blutkörperchen nehmen Sauerstoff aus den Lungenbläschen auf und bringen ihn zu den Zellen des Körpers. Diese verbrauchen den Sauerstoff und gewinnen dadurch Energie. Das Abfallprodukt Kohlenstoffdioxid wird vom Blut zurück in die Lunge transportiert und ausgeatmet. Das Blut sorgt außerdem für die Wärme-regulation und wehrt Krankheitserreger ab.

Das „flüssige Organ“

Unser Herz pumpt täglich 8.600 Liter Blut durch den Körper. Die Blutbahnen sind wie ein riesiges Straßennetz im ganzen Körper ausgebreitet. Lesen Sie hier die wichtigsten Fakten rund ums Blut und was Sie über die medial oft erwähnten Thrombosen wissen müssen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

3

BITTE SPENDEN

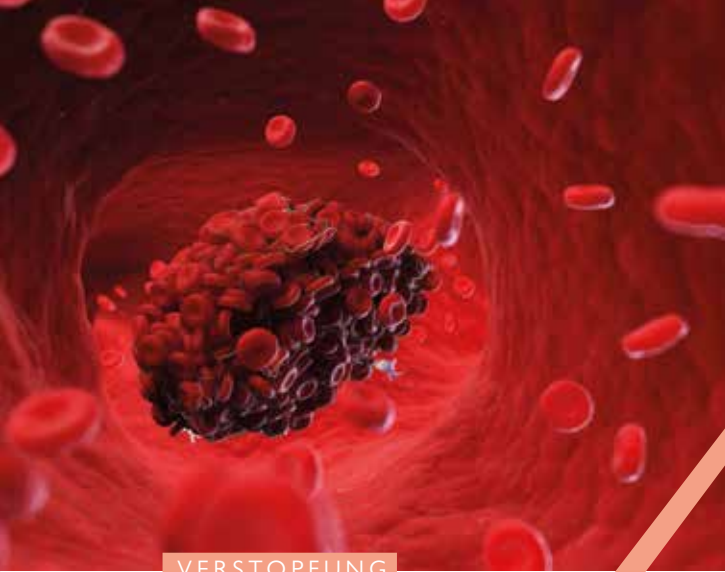
Wenig Aufwand, große Wirkung

Der Weltblutspendetag wird am 14. Juni begangen. Wer Blut spenden möchte, muss mindestens 18 Jahre alt und 50 Kilogramm schwer sein. Erstspender müssen jünger als 68 Jahre alt sein.

Es werden ungefähr 500 Milliliter Blut abgenommen. Abgesehen von Vollblut kann auch „nur“ Blutplasma gespendet werden.

Man braucht es zur Herstellung lebensnotwendiger Medikamente.

Plasma kann öfter gespendet werden als Vollblut.



VERSTOPFUNG

Gefahr Thrombose

Ein Thrombus ist ein Blutgerinnsel, welches Gefäße verstopfen, den Blutfluss empfindlich stören und nachfolgend Gewebe schädigen kann. Symptome einer Bein thrombose sind unter anderem Spannungs- und Schweregefühl im Bein sowie bläuliche Hautverfärbungen. Löst sich das Blutgerinnsel und gelangt in die Lungenarterien, kann es zu einer lebensbedrohlichen Lungenembolie kommen. Verstopfen Venen im Gehirn, spricht man von einer Hirnvenenthrombose oder auch der Sinusvenenthrombose.

4

PIEKS!

Thrombose durch Impfung?

Nach Verabreichung von (COVID-) Impfstoffen kann es zu Reaktionen wie Kopf- oder Muskelschmerzen, Müdigkeit oder Fiebrigkeit kommen. Zudem gingen Meldungen über Sinusvenenthrombosen nach Impfungen mit AstraZeneca durch die Medien. Ein Zusammenhang konnte nicht ausgeschlossen werden, die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA) gibt jedoch weiterhin grünes Licht für den Impfstoff. Die Gefahr seltener Thrombosen ist einer neuen Studie zufolge bei einer Coronavirusinfektion deutlich höher als nach einer Impfung gegen das Virus. Forscher aus Oxford untersuchten den Zusammenhang von Sinusvenenthrombosen und den mRNA-Impfstoffen. Demnach treten nach einer Erstimpfung mit BioNTech/Pfizer bzw. Moderna vier Fälle der Blutgerinnsel pro Million auf. Laut Daten der EMA sind es bei AstraZeneca fünf Fälle pro Million. Bei COVID-19-Erkrankten dagegen sind es 39 Fälle pro Million!



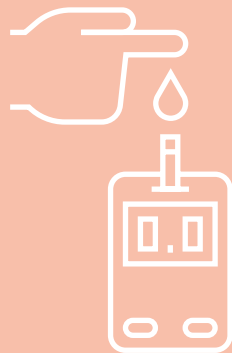
KONTRAZEPTIVA

Gerinnsel durch Pille?

Es wird angenommen, dass das Thromboserisiko ohne hormonelle Kontrazeption bei circa 1 bis 5 pro 10.000 Frauenjahre liegt. Die derzeitige Studienlage deutet eindeutig auf eine Zunahme venöser Thrombosen durch die Einnahme der „Pille“ hin. Vor jeder Erstverschreibung und Folgeverordnung sollte eine ärztliche Ab- und Aufklärung sämtlicher Risikofaktoren (z. B. höheres Alter, Adipositas, Chemotherapie, größere operative Eingriffe, Traumata, Tabakkonsum) erfolgen, um das Auftreten einer venösen Thromboembolie zu verhindern.



DIABETES
Zahlen & Fakten



Rund

800.000
Österreicher
leiden an Diabetes mellitus; etwa
85 bis 90 Prozent
haben Typ-2-Diabetes.

30.000
Personen leiden an
Typ-1-Diabetes, davon rund
ein Zehntel
Kinder und Jugendliche. Rund

350.000
Personen leben mit Prädiabetes.



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

DIABETES MELLITUS

Die Epidemie des Zuckers

Rund 800.000 Menschen in Österreich sind von Diabetes mellitus betroffen – doch Diabetes ist nicht gleich Diabetes. Kennen Sie Ihr persönliches Risiko und die ersten Anzeichen?

Sir Frederick Banting und sein Kollege Charles Best experimentierten jahrelang, bis es ihnen schließlich im Jahr 1921 gelang, das lebenswichtige Insulin aus der Bauchspeicheldrüse eines Hundes zu gewinnen und ab 1922 Patienten zu behandeln. Seither hat sich jedoch viel verändert. Heute weiß man nämlich, dass es „den Diabetes“ nicht gibt. Die wichtigsten Formen im Überblick:

Typ-1-Diabetes

Bauchspeicheldrüse im Streik

Typ-1-Diabetes ist eine Autoimmunerkrankung, die schon bei Kindern ausbrechen kann. Ihr Immunsystem greift so genannte Betazellen der Bauchspeicheldrüse an. Forscher erklären dies sowohl mit Besonderheiten im Erbgut als auch mit Umwelteinflüssen wie Infektionen in jungen Jahren. Doch die genauen Mechanismen sind bis heute unklar.

Mit voranschreitender Zerstörung stellen sie immer weniger des wichtigen Hormons Insulin her. Erst wenn rund 85 bis 90 Prozent dieser Zellen nicht mehr richtig arbeiten, treten Beschwerden auf. Typisch ist ein ständiges Durstgefühl. Patienten verlieren an Gewicht und berichten über vermehrten Harndrang. Ohne Behandlung kann es zur gefährlichen Ketoazidose, einer Übersäuerung des Stoffwechsels, kommen.

Typ-1-Diabetes ist derzeit nicht heilbar. Forscher versuchen jedoch zu verhindern, dass die Erkrankung ausbricht. Ihr Trick: Antikörper findet man sehr früh, also weit bevor Beschwerden auftreten. Die Betroffenen – meist Kinder – erhalten Insulin zum Schlucken. Es wird von der Mundschleimhaut aufgenommen und soll das Immunsystem regulieren. Erste Zwischenergebnisse zeigen, dass



diese Therapie prinzipiell funktioniert. Sie ist außerhalb von Studien aber noch nicht zugelassen.

Typ-2-Diabetes

Zellen reagieren schwächer auf Insulin

Weitaus häufiger findet man den Typ-2-Diabetes. Er wurde früher „Altersdiabetes“ genannt, was so jedoch nicht mehr stimmt. Bereits Jugendliche und junge Erwachsene erkranken an dieser Form.

Ein grundlegender Unterschied zum Typ-1-Diabetes ist, dass beim Typ 2 zu Beginn meist noch viel Insulin vorhanden ist, aber es wirkt nicht mehr ausreichend auf Zellen des Körpers. Denn auf der Zelloberfläche fehlen Bindungsstellen für dieses Hormon. Ärzte sprechen von „Insulinresistenz“. Die Glukosekonzentration im Blut erhöht sich. Unser Körper versucht von selbst, hier gegenzusteuern, indem er mehr Insulin herstellt. Die Bauchspeicheldrüse erschöpft sich, und später kommt es zu Insulinmangel.

Blutzucker messen, Broteinheiten zählen und vieles mehr – Diabetes-Apps erleichtern Betroffenen ihren Alltag maßgeblich.

Beeinflussbare Risikofaktoren

Ein entscheidender Faktor bei Diabetes Typ 2 ist unser Lebensstil. Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen und Fast Food gehören zu den bekanntesten Risikofaktoren. Nicht beeinflussen können wir genetische Einflüsse, die auch hier eine Rolle spielen; im höheren Alter steigt die Gefahr zu erkranken ebenfalls.

Zu Beginn eines Typ-2-Diabetes haben viele Patienten keine Beschwerden. Später stellen sich Durst, Schwäche oder Müdigkeit ein. Ärzte entdecken die Erkrankung eher zufällig bei Routineuntersuchungen. Ein rascher Behandlungsbeginn ist essenziell. Denn Typ-2-Diabetes, erhöhte Blutfettwerte und Bluthochdruck sind als so genanntes Metabolisches Syndrom eine große Gefahr für das Herz-Kreislauf-System. →

MOBILE UNTERSTÜTZUNG

**Diese 3 Apps helfen beim
Blutzuckermanagement****mySugr**

mySugr wurde vom Focus Diabetes und Chip mit dem Testsiegel „Beste Diabetes App“ ausgezeichnet. Die mySugr-App ist kostenlos und bietet folgende Funktionen:

- intuitive, personalisierte Startseite (Ernährung, Medikamente, Kohlenhydrate, Blutzuckerwerte)
- übersichtliche grafische Darstellung des Blutzuckers
- geschätzter HbA1c
- detaillierte Tages-, Wochen- und Monats-Reports

**DiabetesConnect**

Mit dieser kostenlosen App können Sie Ihre gesamten Diabetes-Daten – Blutzucker, Mahlzeiten, Insuline, Medikamente etc. – einfach und schnell dokumentieren; geeignet für

Typ-1- und Typ-2-Diabetiker

- Eingabe von Blutzucker, Mahlzeit, Bolusinsulin, Basalinsulin, Korrekturinsulin, Medikamente, Blutdruck, Puls, Stimmungen und vieles mehr
- Eingabe der Mahlzeiten als BE, KE oder Kohlenhydrate
- grafische Auswertung der Blutzucker- und Mahlzeitdaten
- Auswertung und Anzeige von Statistiken

**DiabPeerS**

Bei diesem Forschungsprojekt der FH St. Pölten wird in den nächsten drei Jahren untersucht, wie sich Patienten mit Diabetes mellitus Typ 2 gegenseitig online über

Instant-Messaging-Services unterstützen können.

Die Programme funktionieren wie WhatsApp, Telegram oder auch Signal. Krankheitserfahrene und geschulte Diabetiker führen die Online-Gruppen und regen durch aktives Themensetzen zu Diskussionen rund um Diabetes mellitus Typ 2 an. Um sie dabei bestmöglich zu unterstützen, begleitet sie eine Diätologin.



Bücher für jeden Augenblick seit 50 Jahren!

Buch*aktuell*

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

Telefonische Beratung
Keine Mindestbestellmenge

→ Typ-2-Diabetes selbst kann unsere Nieren, Nerven oder Netzhaut schädigen.

Stufenweise zum Erfolg

Ziel der Behandlung ist ein HbA1c-Wert von 6,5 bis 7,0 Prozent. Darunter versteht man den Anteil an rotem Blutfarbstoff (Hämoglobin, Hb) mit gebundener Glucose. Ärzte arbeiten mit einem Stufenschema:

– Stufe 1: Basistherapie

Mehr Bewegung beziehungsweise Sport; falls erforderlich Programme zum Abnehmen, zum Rauchstopp und zur Verringerung des Alkoholkonsums. Außerdem lernen Patienten, regelmäßig ihren Blutzuckerwert zu bestimmen.

– Stufe 2: Monotherapie

Patienten erhalten ein einziges Arzneimittel zum Einnehmen.

– Stufe 3: Kombinationstherapie

Ärzte verordnen zum Medikament noch Insulin zum Spritzen.

– Stufe 4: Intensivierte

Kombinationstherapie

Gelingt es damit immer noch nicht,

den HbA1c-Zielwert zu erreichen, kommen kurz wirksame plus lang wirksame Insuline zum Einsatz.

Leiden Patienten unter Adipositas, also an extrem starkem Übergewicht, und führen Änderungen des Lebensstils nicht zum Erfolg, so gibt es unterschiedliche Verfahren zur Verkleinerung des Magens. Der Eingriff ist aber nur als letzter Ausweg zu betrachten.

Stoffwechsel in anderen Umständen

Auch werdende Mütter haben ein erhöhtes Diabetesrisiko. Bei knapp fünf Prozent aller Schwangeren finden Ärzte einen so genannten Gestationsdiabetes. Bekannte Risikofaktoren sind Übergewicht, Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck, ein Alter über 30 Jahren, mehrere Fehlgeburten, Lebendgeburten mit Kindern, die über 4.500 Gramm schwer waren, aber auch ein Prädiabetes vor Beginn der Schwangerschaft.

Unerkannt kann ein Gestationsdiabetes das ungeborene Kind durch hohe Zuckerwerte schädigen. Deshalb erhalten Frauen im Rahmen aller Routineuntersuchungen des Mutter-Kind-Passes einen Glucose-



Rund 800.000 Österreicher leiden an Diabetes mellitus; etwa 85 bis 90 Prozent haben Typ-2-Diabetes. 30.000 Personen leiden an Typ-1-Diabetes.

toleranztest. Die gute Nachricht: Bei neun von zehn Patientinnen mit Gestationsdiabetes reicht es aus, sich mehr zu bewegen und die Ernährung umzustellen. Haushaltszucker und Weißmehl sollten gemieden werden. Nach der Entbindung normalisiert sich der Stoffwechsel meist wieder.

Vorbeugen statt behandeln

Diabetes mellitus betrifft Menschen unterschiedlichen Alters und Körperformen. Typ-2-Diabetes ist in vielen Fällen mit unserem Lebensstil verbunden. Prävention durch gesunde Ernährung und Bewegung hilft, die Krankheit zu vermeiden. Auf S. 62ff. zeigen wir Ihnen, wie Sie köstliche, diabetestaugliche Gerichte zaubern können. ■



Tipp von Ihrem Apotheker

VON MAG. PHARM. ERICH ZÖCHLING



Unterstützung durch Mikronährstoffe

Als betroffener Typ-2-Diabetiker kann ich einige Tipps aus der Mikronährstoffabteilung abgeben. Der Stoffwechsel ist von zahlreichen enzymatischen Präsenzen abhängig – und die wiederum vom Bestand an Mikronährstoffen. Bei Nervenschmerzen empfehle ich Taurin, Co-Enzym Q10, alpha-Liponsäure, Magnesium, B-Komplex und Uridinmonophosphat. Wenn dazu noch intermittierendes Fasten (16:8-Diät) gepflegt wird, um den Prozess der Zellreinigung und -regeneration zu fördern, könnte der Diabetes sich sogar verbessern.



Mehr zum Thema „Diabetes“
erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at

DIABETES IM GRIFF

Das Betreuungsprogramm *Therapie Aktiv* unterstützt Diabetes-2-PatientInnen, ihren Alltag mit der Erkrankung gut zu meistern. Die TeilnehmerInnen bekommen eine individuelle und gut strukturierte Behandlung und Betreuung. Typ-2-DiabetikerInnen können so ihre Lebensqualität steigern und Folgeschäden verhindern.

DIE VORTEILE VON *THERAPIE AKTIV*:

- Individuelle, regelmäßige ärztliche Betreuung
- Diabetesschulung
- HbA1c-Bestimmungen (mind. 1x jährlich)
- Jährliche Fuß- und Augenuntersuchungen
- PatientInnenhandbuch, DVD, Broschüren



Engeltliche Einschaltung

Diabetes mellitus Typ 2, auch bekannt als „Altersdiabetes“, ist eine ernstzunehmende, chronische Stoffwechselerkrankung. Sie wird zu 80 Prozent durch Übergewicht verursacht und führt zu erhöhten Blutzuckerwerten. Rund 450.000 Menschen sind in Österreich betroffen. Statistiken zeigen, dass jede/r zweite PatientIn mit Typ-2-Diabetes nicht diagnostiziert wird. Das führt oft zu Folgeerkrankungen, die leicht verhindert werden könnten.

Je früher Typ-2-Diabetes erkannt und eine strukturierte Therapie begonnen wird, desto höher sind die Chancen auf ein beschwerdefreies Leben. Das Betreuungsprogramm „Therapie Aktiv – Diabetes im Griff“ setzt genau hier an.

INDIVIDUELLE BETREUUNG

Therapie Aktiv bietet PatientInnen und ihren ÄrztInnen einen organisatorischen Rahmen für regelmäßige Kontrollen und ausführliche Gespräche: Ein Jahrescheck sowie ein Diabetes-Gespräch pro Quartal sind die Basis des Programms. Dazu kommen regelmäßige Augenkontrollen, Fußuntersuchungen und HbA1c-Bestimmungen. PatientIn und ÄrztIn arbeiten als Team und legen gemeinsam realistische und erreichbare Ziele fest. Daraus ergeben sich auf die jeweilige PatientIn individuell abgestimmte Maßnahmen.

MEHR LEBENSQUALITÄT

Typ-2-DiabetikerInnen bekommen so Werkzeuge in die Hand, mit denen sie ihre Lebensqualität steigern und gleichzeitig gut mit ihrer Erkrankung umgehen können.

Sie sind optimal ausgerüstet, um Folgeerkrankungen wie Blindheit, Amputationen, Niereninsuffizienz oder Herz- und Kreislauferkrankungen zu vermeiden.

EINFACH MITMACHEN!

Sie leiden unter Typ-2-Diabetes und möchten mehr zum Programm wissen? Informieren Sie sich über teilnehmende Ärztinnen und Ärzte in Ihrer Nähe unter www.therapie-aktiv.at.

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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

Krebsimpfung? Gibt es!

Gebärmutterhalskrebs ist laut WHO weltweit die vierthäufigste Krebsart bei Frauen. Was viele nicht wissen: Dieser wäre oft vermeidbar – eine HPV-Impfung schützt. Was bringt die Impfung, wer soll sich impfen lassen und was ist dabei zu beachten?

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Vier von fünf Menschen stecken sich im Laufe ihres Lebens mit HPV (Humane Papillomaviren) an. Sie sind entgegen landläufiger Meinung jedoch nicht nur für Frauen gefährlich, auch Männer und Kinder sind betroffen. Die Übertragung erfolgt sehr häufig durch sexuelle Kontakte, ist aber auch durch einfache Hautkontakte möglich.

Kein Grund zur Scham – Genitalwarzen

Die von den Niedrigrisiko-HPV-Typen verursachten Genitalwarzen sind keine Seltenheit. Sie übertragen sich beim ungeschützten Geschlechtsverkehr. Diese sind nicht lebensgefährlich, aber hoch ansteckend und für den Betroffenen meist sehr unangenehm. Sie heilen oft von selbst ab; um die Abheilung zu beschleunigen, gibt es verschiedene lokale Tinkturen. Wenn das Virus über Jahrzehnte im Körper „schlummert“, kann das zu Krebsvorstufen und zu bösartigen Tumoren führen. Daher ist die regelmäßige Vorsorgeuntersuchung samt PAP-Abstrich beim Frauenarzt so wichtig.

Verschiedene Typen

Bisher sind mehr als 100 HPV-Typen bekannt. Die HPV-Typen 6 und 11 sind größtenteils für die Bildung von Genitalwarzen verantwortlich. In Europa bergen vor allem die Typen 16 und 18 ein hohes Risiko. Sie können zu Krebsvorstufen und in Folge zu Krebs des Gebärmutterhalses, der Scheide, der Vulva, des Penis und des Anus führen; außerdem auch zu Krebsformen des Rachens und Kehlkopfes – sowohl bei der Frau als auch beim Mann. Die meisten HPV-Infektionen heilen unbemerkt von selbst aus. Es gibt leider jedoch auch Ausnahmen.



WISSENSWERTES

HPV – Zahlen & Fakten

- 4 von 5 Frauen und Männern stecken sich im Laufe ihres Lebens mit genitalen HPV an
- Jede 10. Person leidet im Laufe ihres Lebens an Genitalwarzen.
- Kondome bieten keinen sicheren Schutz vor HPV-Infektionen!
- Auch nach der Impfung: regelmäßige gynäkologische Vorsorgeuntersuchungen
- Rauchen erhöht das Risiko für HPV-Infektionen.

Warum impfen lassen?

Die HPV-Impfung schützt vor Genitalwarzen und vor einer Reihe krebserregender HP-Viren. Da sowohl Frauen als auch Männer eine HPV-Infektion in sich tragen beziehungsweise weitergeben können, leisten Sie durch die Impfung einen Beitrag zum „Herdenschutz“. Sobald nämlich der Großteil der Bevölkerung geimpft ist, können sich die Erreger nicht mehr wie gewohnt ausbreiten.

Wer soll geimpft werden?

Seit 2016 ist der 9-fach-Impfstoff gegen HPV im kostenlosen Kinder-Impfprogramm enthalten und wird im Alter von 9 bis 12 Jahren nach dem Schema 0/6 – 12 Monate (1+1) geimpft. Auch Personen mit einer geschwächten Immunabwehr profitieren von der HPV-Impfung. Während einer Schwangerschaft, bei einer akuten Infektionskrankheit soll nicht gegen HPV geimpft werden. Der größtmögliche persönliche Nutzen wird durch Impfung vor Aufnahme von sexuellen Aktivitäten erzielt. Doch auch zu einem späteren Zeitpunkt ist die Impfung sinnvoll. Ab dem 15. Geburtstag sind die Kosten der HPV-Impfung privat zu bezahlen. Laut aktuellen Studiendaten ist eine Auffrischungsimpfung ist nicht notwendig.

SCHEIDENINFEKTION

Hilfe! Es juckt und brennt...

Endlich Sommer! Doch dieser Gedanke löst bei vielen Frauen nicht nur Vorfreude aus; denn gerade jetzt haben Scheideninfektionen Hochsaison.

Während der Badesaison kann die Balance der natürlichen Scheidenflora leicht aus dem Gleichgewicht geraten, die Ansiedelung von krankmachenden Keimen wird begünstigt. Über 70% der Frauen sind sogar regelmäßig davon betroffen: Unangenehmes Brennen, quälender Juckreiz oder ein übelriechender Ausfluss sind meist keine Anzeichen mangelnder Hygiene, sondern oft ein deutlicher Hinweis auf eine Scheideninfektion.

Geben Sie Bakterien und Pilzen keine Chance!

Mit octenisept® steht Ihnen eine wirkungsvolle Therapieoption zur Verfügung. Mit dem eigens entwickelten Applikator kann octenisept® einfach, diskret und flächendeckend auf das Scheidenepithel gesprüht werden. Durch die klinisch belegte breite Wirksamkeit gegen Bakterien und Pilze bietet octenisept® schnelle Hilfe bei vaginalen (Misch-)Infektionen und verursacht als farbloses Produkt auch keine unangenehmen Flecken in der Wäsche. —

FACTBOX

octenisept® + Vaginal Applikator

- zur Therapie von Scheideninfektionen
- wirkt gegen Bakterien und Pilze
- farblos, einfach und diskret
- rezeptfrei in Ihrer Apotheke

www.octenisept.at

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchs-information, Arzt oder Apotheker.



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**



Intensive Feuchtigkeitspflege für trockene Haut

Die Cetaphil® Feuchtigkeitscreme ist sowohl für Körper als auch Gesicht geeignet und enthält weder Farbstoffe noch Parfüm. Sie stärkt die natürliche Schutzschicht der Haut mit Sonnenblumenöl, Glycerin und Vitamin E. Für ein schönes, gesundes Hautgefühl und ein strahlendes Aussehen. www.cetaphil.at



Mehr als Magnesium

Wussten Sie, dass Magnesium für mehr als 300 biochemische Stoffwechselvorgänge im Körper benötigt wird? Mit nur einem ArthroBene® Sport Stick täglich, versorgen Sie sich mit einer ausgewogenen Kombination aus Spurenelementen, Mineral- und Mikronährstoffen. Praktisch, handlich und gut verträglich – so einfach war es noch nie, zur vollen sportlichen Leistungsfähigkeit zu gelangen. www.arthrobene.at

Minus
€ 4,-
auf Ihren
Einkauf*



Blasenentzündung?

Utipro® plus stoppt schnell die Symptome einer Blasenentzündung wie Brennen, Schmerzen und Harndrang und schützt stark vor neuen Blasenentzündungen. Das einzigartige Wirkprinzip wurde in mehreren Studien wissenschaftlich erforscht und bestätigt. Utipro® plus kann akut oder als Kur über 3 Monate eingenommen werden! www.montavit.com

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.
* Gutschein am Cover. Einlösbar in Ihrer Apotheke bis 31. Juli 2021.

Vaginalia, Teil 2

Die Vaginalschleimhaut ist trotz ihrer geringen Fläche ein geeignetes Aufnahmeorgan für bestimmte Arzneimittel. In der letzten Ausgabe haben wir Ihnen die Vor- und Nachteile von flüssigen Zubereitungen dargelegt, diesmal geht es um halbfeste Zubereitungen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Vaginalia sind Arzneimittel, die in die Scheide eingeführt werden. Sie wirken sowohl lokal als auch systemisch – aufgrund der guten Durchblutung.

Vaginalgele und -cremes zählen zu den halbfesten Zubereitungen und werden zur Behandlung sowohl des äußeren Intimbereichs als auch der Vaginalschleimhaut eingesetzt. Die Präparate sind in Einzeldosen- oder Mehrdosenverpackungen erhältlich. Bei den Behältern mit einer Einzeldosis handelt es sich um quetschbare Behältnisse mit Applikatorrohr. Bei den meisten Präparaten wird die Einmaltube während des Entleerens langsam aus der Scheide gezogen, um eine gute Verteilung zu erzielen.

Einfache Applikatorrohre sind in der Regel zur mehrfachen Verwendung bestimmt. Die Applikatoren werden in Rückenlage oder im Stehen – wie beim Einführen eines Tampons – eingeführt. Die Anwendung erfolgt idealerweise zur Schlafenszeit. Applikatoren zur Mehrfachverwendung sind nach jedem Gebrauch zu zerlegen und mit lauwarmem Wasser und Seife sorgfältig zu reinigen; Seifenreste müssen unter fließendem Wasser gründlich abgespült werden.

ACHTUNG! Einführhilfen für streichfähige Vaginalia dürfen von schwangeren Patientinnen nicht bzw. nur nach ausdrücklicher ärztlicher Anweisung benutzt werden!



WISSENSWERTES Vaginalgele & Kondome



Werden beim Sexualverkehr Kondome aus Naturkautschuklatex benutzt, sollten gleichzeitig keine Vaginalia auf der Basis von Paraffinkohlenwasserstoffen oder Glyceriden verwendet werden. Materialeigenschaften wie Elastizität und Reißfestigkeit von Latex können verändert und damit die Schutzwirkung beeinträchtigt werden. Diese Veränderungen zeigen sich schon nach sehr kurzer Kontaktzeit. Sie wurden auch bei gleichzeitiger Verwendung handelsüblicher Latexkondome und Spermizid-wirkender Vaginalzäpfchen nachgewiesen.

Auch das Gummimaterial von eingelegten Diaphragmen oder Portiokappen kann sich infolge verändern, was zu verminderter Reißfestigkeit und Verwendbarkeitsdauer führt. Gleitgele auf der Basis von Silikonen oder lipidfreien Hydrogelen zeigen dagegen keine Wechselwirkungen mit Latexmaterial. Fragen Sie Ihren Apotheker! Seine umfassende Beratung kann Unsicherheiten ausräumen und helfen, Fehler zu vermeiden.

Bei der Anwendung halbfester Vaginalia ist auch zu beachten, dass enthaltene Hilfsstoffe manchmal die Beweglichkeit der Spermien verringern. Dieser Effekt kann jedoch keinesfalls als sicherer Empfängnischutz genutzt werden!

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen



Laktat

Laktat ist vor allem in der Sportmedizin ein relevanter Faktor. Es ist ein Produkt der Glucose-Verstoffwechslung. Bei erhöhter Laktatbildung wird die beanspruchte Muskulatur nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

0,5–2,2 mmol/L



Laktat ist ein Stoffwechselprodukt, das der Körper laufend bildet. Um den gesteigerten Energieverbrauch beim Sport zu decken, verbrennt der Körper Kohlenhydrate mithilfe von Sauerstoff über die Atmung. Während einer intensiven Belastung reicht der Sauerstoff irgendwann jedoch nicht mehr aus. Dann setzt der Körper auf die Verwertung von Glucose (Kohlenhydrate) ohne Hilfe des Sauerstoffes um. Die Glucose wird in Milchsäure umgewandelt – dabei entsteht in den Muskeln Laktat. Unter der lang anhaltenden Belastung entsteht irgendwann mehr davon, als der Körper abbauen kann. Dieses überschüssige Laktat macht die Beine schwer und die Muskeln müde.

Laktatuntersuchung

Bei der Laktatuntersuchung befindet sich der Sportler meist auf einem Laufband, die Belastung wird nach und nach gesteigert. Bevor die Intensität erhöht wird, entnimmt der Arzt Blut am Ohr, gleichzeitig wird die Herzfrequenz gemessen. Dies wird so oft wiederholt, bis der Patient erschöpfungsbedingt aufgeben muss. So können die individuellen Stoffwechselbereiche ausgewertet werden.

Vor allem Wettkampfsportler sollten beachten, dass der Stoffwechsel nur eine gewisse Laktatkonzentration verträgt. Wurde diese – auch wenn nur kurz – überschritten, heißt es bis zur Wiederherstellung des chemischen Gleichgewichts: schonen.

WISSEN

Das bedeuten erhöhte Laktatwerte

Die Laktatkonzentration im Blut ist ein Hinweis für die Intensität der Belastung. Niedrige Laktatwerte im Blut können bei seltenen angeborenen Stoffwechselerkrankungen auftreten, erhöhte finden sich unter anderem bei:

- Sauerstoffmangel im Gewebe (z. B. Darmangrän)
- Schock
- körperlicher Überbelastung





FUSSBAD

So machen Sie müde Beine wieder fit

Nach einem anstrengenden Tag, bei Hitze oder in der Schwangerschaft staut sich das Blut in den Venen. Die Beine fühlen sich müde und schwer an. Ein Melissenfußbad wirkt hier Wunder – auch nach einer ausgiebigen Wanderung (s. S. 52). Mehr zu dieser Heilpflanze lesen Sie auch auf S. 46.

Zubereitung & Anwendung

Bereiten Sie einen starken Aufguss zu, indem Sie etwa 5 EL getrocknete oder 10 EL frische Melisse mit 500 ml kochendem Wasser aufgießen.

15 Minuten ziehen lassen und abseihen. Geben Sie etwa 5 Liter Wasser in eine Schüssel und gießen Sie den Melissen-aufguss hinzu. Baden Sie Ihre Füße darin für 10 bis 20 Minuten.

Tipp: Anschließend Füße eincremen, da die Gerbstoffe die Haut sehr austrocknen. Einmal täglich über 7 bis maximal 10 Tage, danach eine Woche Pause.



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

DIE SOMMERAPOTHEKE

„Sei weise, pack die Koffer und verreise“*

Der Sommer und somit auch die Urlaubssaison stehen vor der Türe. Ob es mit dem Reisen in andere Länder klappen wird, wird die Zeit zeigen. Doch auch wer Urlaub in Österreich oder auf „Balkonien“ macht, sollte einige Dinge in seiner Reise- beziehungsweise Hausapotheke vorrätig haben.

* Wilhelm Busch



Bei der *Anwendung von Insektenschutzmitteln* ist es wichtig, diese gleich- und regelmäßig aufzutragen und auf die *richtige Dosierung und Wirkdauer* zu achten. Bei *Urlaube in den Tropen*, sollte auf *chemische Substanzen* zurückgegriffen werden.



st ein Urlaub in einem anderen Land geplant, sollten Medikamente für die Reiseapotheke in Österreich gekauft und mitgenommen und keinesfalls im Urlaubsland besorgt werden, da hier häufig die Gefahr für Arzneimittelfälschungen viel höher ist als in Österreich. Werden Dauermedikamente benötigt, sollten diese in ausreichender Menge für den gesamten Urlaub mitgeführt werden. Neben den typischen Dingen wie Schmerzmittel, Fieberthermometer, Verbandzeug und Desinfektionsmittel gibt es gegen Beschwerden wie Insektenstiche, Sonnenbrand, leichten Durchfall, Verstopfung, Übelkeit etc. pflanzliche Zubereitungen, welche in einer Reisebeziehungsweise Sommerhausapotheke nicht fehlen dürfen.

Stechende Quälgeister

Gelsen, Bremsen, Zecken, Wespen – sie alle können die Sommerlaune trüben, indem ein Stich oder Biss zu Symptomen wie Juckreiz, Schwellungen oder Hautrötungen führt. Um diese abzuwehren, können ätherische Öle wie Eukalyptus-, Lavendel-, Nelken-, Teebaum- oder Zitronellöl verwendet werden. Diese sind als Spray, Lotion, Duftöl, Roll-on, aber auch als Textilspray erhältlich. Am effektivsten ist dabei eine kombinierte Verwendung auf Haut und Kleidung. Nur wer seinen Urlaub in den Tropen verbringen möchte, sollte auf chemische Substanzen zurückgreifen, da ätherische Öle hier nicht lange und stark genug wirken können. Bei der Anwendung von Insektenschutzmitteln ist es wichtig, diese gleich- und regelmäßig aufzu-

tragen und auf die richtige Dosierung und Wirkdauer zu achten. Wird man trotz allem von einem lästigen Insekt erwischt, sollte der Stich oder Biss zuerst gekühlt werden. Anschließend ist beispielsweise die Verwendung eines Aloe-vera-Gels sehr wirkungsvoll, da dieses leicht antibiotisch, entzündungshemmend, juckreizstillend und kühlend wirkt.

Zu ausgiebige Sonnenbäder

Grundsätzlich sollte ein Sonnenbrand möglichst verhindert werden, da nur so Hautschäden und -krebs vorgebeugt werden kann. Sollte doch einmal zu viel in der Sonne gebadet worden sein, empfiehlt es sich, die verbrannten Hautstellen zu kühlen und anschließend mit entzündungshemmendem, kühlendem Aloe-vera-Gel zu versorgen. Auch Cremes und Lotionen mit Ringelblumenextrakten eignen sich zur Behandlung eines Sonnenbrandes. Wichtig ist es, keine Salben zu verwenden, da diese durch ihren hohen Fettanteil zu einem Hitzestau führen können. Mehr zum Thema Sonnenschutz ab S. 12.

Gereizte Augen

Im Urlaub können die Augen durch zu viel Sonne, aber auch durch Chlor- oder Salzwasser Reizungen und Rötungen aufweisen. Hier können Augentropfen oder -sprays mit pflanzlichen Inhaltsstoffen – beispielsweise aus dem Augentrost, der Malve oder der Heidelbeere – Abhilfe schaffen. Der Augentrost kommt bereits seit Jahrhunderten bei Augenentzündungen zur Anwendung, da seine Inhaltsstoffe entzündungshemmend, schmerzlindernd und beruhigend auf die Bindehaut wirken. Die Malve, auch Käsepappel genannt, beinhaltet hauptsächlich Schleimstoffe, die Wasser binden und dadurch zur Befeuchtung der Augen beitragen. Auch die Heidelbeere kommt bei Augenentzündungen zum Einsatz, da sie beruhigend und befeuchtend auf müde, gereizte Augen wirkt. Am besten hat man die jeweiligen Augentropfen griffbereit, um lästige Beschwerden bei Bedarf lindern zu können. →

Im Urlaub können die *Augen* durch zu *viel Sonne*, aber auch durch *Chlor- oder Salzwasser Reizungen* und *Rötungen* aufweisen. Hier können *Augentropfen* oder *-sprays* mit pflanzlichen Inhaltsstoffen Abhilfe schaffen. Aber auch *Sonnenbrille* mit *UV-absorbierenden Gläsern* sind ein *guter Schutz* vor akuten Lichtschäden am Auge.



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



Bei Reiseübelkeit, wenn längere Strecken mit dem Auto oder Flugzeug zurückgelegt werden, kann Ingwer Übelkeit und Erbrechen vermindern.

→ Reiseübelkeit und andere Magenprobleme

Werden auf Urlaubsreisen weite Strecken mit dem Auto zurückgelegt oder das Flugzeug benutzt, kann Reiseübelkeit zum Problem werden. Dagegen wird häufig Ingwer verwendet, da dieser bestimmte Rezeptoren im Magen-Darm-Trakt blockiert, wodurch Übelkeit und Erbrechen vermindert werden. Weiters sorgt er dafür, dass der Mageninhalt schneller Richtung Darm transportiert wird. Ingwer kann unter anderem in Form von Kapseln, Kaugummis oder Lutschpastillen verwendet werden. Bei Übelkeit und Magenbeschwerden aufgrund ungewohnter Nahrungsmittel im Urlaub oder wenn zu viel geschlemmt wurde, eignen sich Pflanzen beziehungsweise ihre Extrakte wie Kamille, Kümmel, Melisse, Pfefferminze und Süßholzwurzel, um die lästigen Beschwerden zu vertreiben. Am wirkungsvollsten ist ihre Kombination in Form von Tees oder Tropfen.

Wenn der Darm zwickt

Das unbekannte oder ungewohnte Essen im Urlaub kann Beschwerden wie Blähungen, Verstopfungen oder Durchfall nach sich ziehen.

Für die Therapie beziehungsweise Vorbeugung von Blähungen sind Anis, Kümmel und Fenchel sehr gut geeignet. Die Inhaltsstoffe dieser Pflanzen wirken krampflösend und verdauungsfördernd, wodurch sie gegen Blähungen, Bauchschmerzen, aber auch Völlegefühl wirken. Verwendet werden hierfür vor allem Teezubereitungen, aber auch Fertigpräparate, welche häufig mit entsäuermitteln Mitteln kombiniert sind.

Wird man hingegen von Verstopfungen gequält, können Sennesblätter und Faulbaumrinde Abhilfe schaffen. Diese sind als Tee oder Fertigarzneimittel erhältlich. Ihre Inhaltsstoffe führen dazu, dass vermehrt Salze und Wasser in den Darm gelangen, welche zu einer schnelleren Darmentleerung führen. Wichtig ist, Abführ-

mittel immer nur über kurze Zeit zu verwenden, da es ansonsten wiederum zu Verstopfungen kommen kann – und ein Teufelskreis beginnt. Hat man gegensätzliche Beschwerden, nämlich leichten Durchfall, können Heidelbeeren Abhilfe schaffen. Diese können entweder als Tee getrunken oder die getrockneten Früchte gekaut werden. Die Heidelbeeren führen zu einem stopfenden Effekt, indem sie die Schleimhäute zusammenziehen und so verhindern, dass zu viel Wasser in den Darm gelangt. Außerdem wird verhindert, dass Durchfallerreger in die Darmschleimhaut gelangen.

Pflanzliche Zubereitungen sollten bei bekannten Allergien oder Unverträglichkeiten gegen die jeweilige Pflanze nicht verwendet werden. Weiters ist nicht jede Pflanze für jeden Menschen geeignet (Schwangerschaft und Stillzeit, bestimmte Erkrankungen oder Medikamente etc.). Am besten lassen Sie sich von Ihrem Apotheker beraten. ■

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

SERIE

ZUM SAMMELN

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

Melisse

Die nach Zitronen duftende Melisse ist nicht nur eine beliebte Bienenpflanze, sondern auch ein mild wirkendes Beruhigungsmittel. Nervosität, Einschlafstörungen und sogar nervöse Magenbeschwerden können dadurch gebessert werden.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF*(Melissa officinalis L.)*

Die Melisse stammt ursprünglich aus Vorderasien und dem Mittelmeerraum. Als typische Vertreterin der Lippenblütler besitzt sie einen charakteristischen vierkantigen Stängel. Die gegenständig stehenden Blätter besitzen eine eiförmige Form und sind am Blattrand gesägt. Die kleinen weißen Lippenblüten werden wegen ihres süßen Nektars gerne von Bienen aufgesucht. Auf diesen Umstand nimmt auch der Name Melisse Bezug, denn „melitta“ ist das griechische Wort für Biene.

Hildegard von Bingen nannte die Melisse im 12. Jahrhundert „Herztröst“. Im Mittelalter wurde Melisse nämlich zur Beruhigung bei nervösen Herzbeschwerden angewandt. Und tatsächlich wirkt Melisse beruhigend, angstlösend und schlafanstoßend. Deshalb eignet sich diese Pflanze besonders bei Unruhezuständen mit Nervosität und bei Einschlafstörungen. Aber auch bei nervösen Magenbeschwerden kann diese Pflanze hilfreich sein.

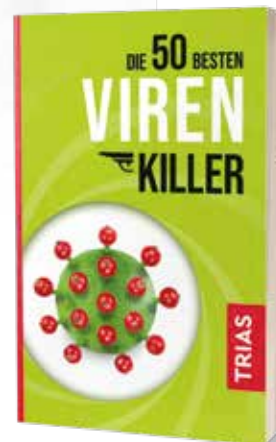
Für die beruhigende Wirkung der Melissenblätter dürften das nur in kleinen Mengen enthaltene ätherische Öl (0,3 %) mit den nach Zitrone riechenden Hauptbestandteilen Citronellal und Citral sowie Flavonoide verantwortlich sein. Neben der beruhigenden Wirkung wirkt die Melisse, – als Tee getrunken – auch blähungstreibend und krampflösend, weshalb dieser auch bei Verdauungsproblemen sinnvoll ist.

Melissentee ist sehr gut verträglich. Das wässrige Melissenextrakt konnte in klinischen Tests auch erfolgreich bei Fieberblasen verwendet werden. Bestimmte Stoffe in den Blättern wirken antiviral – Fieberblasen heilen dadurch schneller ab. Eine Fieberblasencreme mit einem standardisierten Extrakt aus den Melissenblättern finden Sie in Ihrer Apotheke.

**SELBSTGEMACHT****Schlafanstoßender Tee**

Für eine optimale Wirkung sollten Erwachsene 2- bis 3-mal täglich eine Tasse Tee mit je 2 bis 3 Teelöffel Melissenblätter (ca. 1,5 g) trinken. Melissenblätter eignen sich auch in der Kombination mit der ebenfalls beruhigend wirkenden Baldrianwurzel, um Letztere geschmacklich etwas aufzuwerten. Da getrocknete Melissenblätter innerhalb eines Jahres die Hälfte des ätherischen Öls verlieren, sollten Vorräte zumindest jährlich erneuert werden.





BUCHTIPP

Von A wie Autogenes Training bis Z wie Zistrose

Was haben Vitamine, Bierhefe, Gelée Royale (Bild), Sanddorn, Spermidin & Stressabbau gemeinsam? Sie sind wahre Virenkiller und unterstützen unser Immunsystem bei seiner Arbeit.

SARS-CoV-2, Grippeviren, Herpes- und Hepatitisviren: Um uns herum wimmelt es nur so vor krankmachenden Erregern. In diesem Ratgeber finden Sie 50 einfache und praktische Tipps, die Ihr Immunsystem so richtig auf Vordermann bringen. Lesen Sie, welches die besten Immunbooster für zwischendurch sind und welche Nahrungsergänzungsmittel tatsächlich helfen. Diese Tipps passen garantiert auch in Ihren Alltag – und geben Ihnen Sicherheit.

Die 50 besten Virenkiller

2020, Sven-David Müller/TRIAS, 10,30 Euro
ISBN: 978-3-432-11399-9

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

WELLNESS „Fuß-Spa“ für zu Hause

Die optimale Fußpflege beginnt mit einem Fußbad. Als Wirkstoffe eignen sich Pflanzenöle mit rückfettenden Eigenschaften, ätherische Öle, die entspannend oder belebend wirken, oder auch Salzzusätze. Nach fünf Minuten Badezeit ist die Haut gut vorbereitet, um die Hornhaut sanft zu entfernen. Auch die Nägel sind nun weicher und lassen sich besonders gut schneiden. Mit einem Rosenholzstäbchen kann die Nagelhaut vorsichtig zurückgeschoben werden. Ein Peeling rundet die Fußpflege ab und lässt sich schnell zu Hause zu bereiten: Verrühren Sie etwas Zucker mit Olivenöl zu einer breiigen Masse und tragen Sie diese sanft auf die Füße auf. Anschließend werden die Füße mit klarem Wasser abgespült, gut abgetrocknet und eingecremt.



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

FUSSPFLEGE

Sind Sie gut zu Fuß?



Der Sommer naht, die Schuhe werden luftiger, und viele werfen nun einen prüfenden Blick auf ihre Füße. Während zu viel Hornhaut vor allem ein ästhetisches Problem ist, erfordern Fuß- und Nagelpilzinfektionen eine konsequente Behandlung. Schmerzhafte Hühneraugen, Blasen und eingewachsene Fußnägel lässt man am besten gar nicht erst entstehen. Wie das gelingt? Wir haben alle Maßnahmen für Sie zusammengetragen.

Hornhaut ist im Prinzip nichts anderes als eine Art Schutzschicht gegen Belastungen. Sie bildet sich typischerweise an Stellen, die permanentem Druck oder regelmäßiger Reibung ausgesetzt sind. Gut sitzende Schuhe sind deshalb der erste, wichtige Grundstein, um übermäßiger Hornhautbildung vorzubeugen. Dazu kommt regelmäßiges Eincremen – am besten zweimal täglich. Es hält die Haut geschmeidig und beugt schmerzhaften Hornhautrissen vor. Bewährt haben sich in der Fußpflege Cremes mit dem Wirkstoff Urea (Harnstoff). Urea wirkt nicht nur feuchtigkeitsspendend, sondern auch hornhautreduzierend. Der Wirkstoffgehalt schwankt von Produkt zu Produkt und sollte an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Während Pflegeprodukte mit 5 bis 10 Prozent Urea-Anteil vor allem die Feuchtigkeit regulieren, zerstören hohe Konzentrationen mit 40 Prozent Urea die Hornschicht. Ist die Hornhaut jedoch bereits sehr dick, hilft meist nur noch das sanfte Abtragen mit einem Bimsstein, Hornhautschwamm oder einer feinen Feile. Hier gilt: weniger ist mehr. Ein vollständiges Entfernen der Hornhaut führt zu Schmerzen und sollte besser vermieden werden. →

→ **Punktuelle Schmerzen**

Auch Hühneraugen sind lokale Verhornungen der Haut, die auf der gesamten Fußsohle sowie auf, unter und zwischen den Zehen entstehen können. Zu den häufigsten Auslösern zählen schlecht sitzende Schuhe und High-Heels, bei denen eine Stelle am Fuß permanentem Druck ausgesetzt ist. Erkennbar ist das Hühnerauge an seiner linsenartigen Form und dem harten, nach innen wachsenden Hornkegel, der sich farblich vom Rest der Haut abhebt. Trifft der Hornkegel in tieferen Hautschichten auf Nervenstränge, können Hühneraugen sehr schmerzhaft sein.



Apotheker-Tipp

Keine Chance für Blasen

Anti-Blasen-Sticks enthalten silikonhaltige Gele, die einen unsichtbaren Schutzfilm auf der Haut bilden. Die Reibung zwischen Schuh und Fuß wird reduziert und der Blasenbildung vorgebeugt. Um auf Nummer sicher zu gehen, kann zusätzlich ein gut haftendes Pflaster oder ein Tapeverband an den Stellen aufgeklebt werden, von denen man weiß, dass sie zur Blasenbildung neigen.

Für die Selbstbehandlung stehen diverse wirkstoffhaltige Pflaster oder Lösungen mit Salicylsäure zur Verfügung. Bei der Anwendung ist zu beachten, dass das Pflaster direkt auf dem Hornhautkeil platziert wird, um die gesunde Haut nicht zu schädigen. Bei flüssigen Präparaten wird die gesunde Haut mit Vaseline geschützt und die Stelle mit einem Pflaster abgedeckt. Meist kann das Hühnerauge bereits einige Tage später, nach einem warmen Fußbad, entfernt werden. Druckschutzringe, die alleine oder in ein wirkstoffhaltiges Pflaster eingearbeitet sind, entlasten die Stelle bis zur Entfernung des Hühnerauges und lindern die Schmerzen.

Ausdauer gefragt

Optisch ebenfalls gut erkennbar sind Nagelpilze. Der betroffene Nagel verfärbt sich gelb und wird deutlich dicker. Beim Fußpilz hingegen fällt in der Regel zuerst ein lästiger Juckreiz an der Fußsohle oder zwischen den Zehen auf. Erst später beginnt sich die Haut zu röten und zu schuppen, außerdem können Blasen und kleine Risse hinzukommen. Für die Behandlung von Fuß- und Nagelpilzinfektionen sind in der Apotheke verschiedene Präparate in Form von Lacken, Cremes oder Lösungen zur Selbstbehandlung erhältlich. Sie sind in der Regel gut verträglich, allerdings ist Ausdauer gefragt. So wird bei einer Fußpilzinfektion empfohlen, das Präparat auch nach dem Abklingen der Symptome, noch 7 bis 14 Tage weiter anzuwenden.

Blasen richtig versorgen

Neue Schuhe können, vor allem wenn man barfuß hineinschlüpft, zu schmerzhaften Blasen führen. Auch eine lange Wanderung kann sie hervorrufen, mehr zu diesem Thema ab S. 52. Schuld daran ist die ungewohnte, anhaltende Reibung, durch die sich die oberen von den unteren Hautschichten lösen. In den entstandenen Hohlraum fließt Gewebsflüssigkeit ein, die Haut wölbt sich auf.

Auch wenn sie unangenehm sind, Blasen sollten nicht aufgestochen werden. Besser ist die Behandlung mit einem speziellen Blasenpflaster auf Hydrokolloid-Basis. Es sorgt im Wundbereich für ein feuchtes Milieu, nimmt die Feuchtigkeit der Blase auf und beschleunigt die Abheilung. Das Pflaster wird direkt auf die Blase geklebt und sorgfältig glatt gestrichen. Dort verbleibt es so lange, bis es sich von selbst ablöst. ■





FÜNF FAKTEN Fußnägel sind keine Fingernägel

1. Fußnägel wachsen nur halb so schnell wie Fingernägel, aber der regelmäßige Schnitt ist wichtiger.
2. Zu lange Fußnägel können im Schuh anstoßen – es drohen Blutergüsse und Schmerzen.
3. Der Schnitt gelingt mit rostfreien, hochwertigen Zangen, Knipsern oder Scheren, bei sehr dicken Nägeln eignen sich Feilen.
4. Fußnägel sollten immer möglichst gerade abgeschnitten werden – so wird das Einwachsen in den Nagelfalz verhindert.
5. Ein geröteter, schmerzhafter Nagelfalz deutet auf einen eingewachsenen Nagel hin – Nagelklammern ermöglichen den seitlichen Nagelkanten das Herauswachsen.

Ist die *Hornhaut* bereits sehr dick, hilft meist nur noch das *sanfte Abtragen* mit einem *Bimsstein*, *Hornhautschwamm* oder einer *feinen Feile*. Hier gilt: *weniger ist mehr*. Ein vollständiges Entfernen führt zu *Schmerzen* und sollte besser vermieden werden.



IMMER AKTUELL

DeineApotheke.at: Reinklicken und wohlfühlen

DIE KOMPETENZ DER
ÖSTERREICHISCHEN APOTHEKER
AUCH IM INTERNET!

www.DeineApotheke.at



Bewegung an der
frischen Luft schüttet
Endorphine aus und macht
den Kopf frei. Genießen
auch Sie die unglaubliche
Vielfältigkeit und Schönheit
der Wälder, Wiesen
und Berge.

WANDERAPOTHEKE

Es geht berga

Es muss nicht gleich ein anspruchsvoller Zweitausender sein, um von den gesundheitsfördernden Aspekten des Wanderns zu profitieren. Ob gemütlicher Spaziergang, Almwanderung oder ambitionierte Bergtour: Wer regelmäßig seine Wanderschuhe schnürt, tut seinem Körper etwas Gutes und wird obendrein mit unvergesslichen Naturerlebnissen belohnt.



TEXT VON
MAG. NATASCHA GAZZARI
Journalistin

uf!

Für alle, die MEHR wollen!

D₃ekristolvit 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





andern boomt – und das ist gut so. Österreich ist zwar das Land der Berge, jedoch auch das Land der Bewegungsmuffel. Regelmäßige Mobilitätsbefragungen zeigen, dass sich mehr als die Hälfte der Erwachsenen und etwa zwei Drittel der Österreicher unter 18 Jahren nicht ausreichend bewegen – und das war auch schon vor der Coronakrise so. Dabei geht es nicht um körperliche Höchstleistungen, sondern um Bewegung in den verschiedensten Formen. Das Gassigehen mit dem Hund zählt ebenso dazu wie das Fußballspielen mit den Kindern oder der Arbeitsweg, der anstatt mit dem Auto mit dem Fahrrad zurückgelegt wird. „Jeder einzelne Schritt ist Prävention“, bringt es der Salzburger Sportmediziner Prim. Univ.-Prof. Dr. Dr. Josef Niebauer, MBA, auf den Punkt.

TIPP VOM EXPERTEN

Wie immer zählt die Regelmäßigkeit

PRIM. UNIV.-PROF. DR. DR. JOSEF NIEBAUER, MBA
SPORTMEDIZINER AUS SALZBURG



Wie viel Bewegung sollte es sein, um die Gesundheit zu fördern? Kinder und Jugendliche sollten am besten eine Stunde täglich aktiv sein, für gesunde Erwachsene lautet die Empfehlung mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung bei mittlerer Intensität pro Woche. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. Das wöchentliche Bewegungsspendum sollte also auf mindestens drei Tage pro Woche aufgeteilt und nicht am Stück – etwa bei einer dreistündigen Bergtour am Wochenende – absolviert werden. Regelmäßige, über die Woche verteilte Bewegungseinheiten wirken vorbeugend gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen; übertriebene Bewegung am Stück kann das Herzinfarktrisiko hingegen sogar erhöhen. Wer über die Wintermonate wenig Sport gemacht hat, sollte es in der neuen Wandersaison langsam angehen. Durch lange Pausen geht ein Teil der Kondition verloren, und Muskeln, Bänder und Sehnen müssen sich erst wieder an die Bewegung gewöhnen. Die erste Wanderung sollte daher nicht zu anspruchsvoll gewählt werden, um einer Überbelastung vorzubeugen.

Aufi aufn Berg!

Wandern bietet eine perfekte Kombination aus sportlicher Aktivität und Naturerlebnis. Wer das Sofa regelmäßig gegen saftige Almwiesen tauscht, leistet Schritt für Schritt einen wertvollen Beitrag zum Erhalt der Gesundheit und zur Prävention von Zivilisationskrankheiten. Der Körper profitiert in vielerlei Hinsicht vom Wandern. Beim Gehen ist der gesamte Bewegungsapparat unterhalb der Hüfte gefordert, wodurch es zu einer Kräftigung der Beinmuskulatur kommt. Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder sowie auch das Herz-Kreislauf-System werden gestärkt. Unter Belastung kommt es zu einem Anstieg des Blutdruckes und einer Steigerung der Herzfrequenz. Dieser gesunde Anstieg des Blutdruckes hilft dabei, erhöhte Blutdruckwerte zu normalisieren. Gefäße und Organe werden beim zügigen Marschieren besser durchblutet, und sogar die Cholesterinwerte lassen sich durch regelmäßige Bewegung günstig beeinflussen. Durch den gesteigerten Kalorienverbrauch hilft Wandern auch bei der Gewichtskontrolle. Wenn die Sonne vom Himmel lacht, wird zudem die körpereigene Produktion von Vitamin D angekurbelt, das wichtige Funktionen – unter anderem im Knochenstoffwechsel und im Immunsystem – hat.

Doch in welcher Intensität sollte man trainieren, um in den vollen Genuss der gesundheitsfördernden Wirkungen zu kommen? Wie stark man beim Gehen ins Schwitzen kommt, ist ein guter Indikator. „Schwitzen gehört dazu und ist ein Zeichen dafür, dass ich mich ausreichend belaste und die Gesundheit profitiert“, erklärt der Sport- und Präventivmediziner. Im Idealbereich bewegt man sich, wenn einem beim Aufstieg so warm wird, dass man gern eine Schicht der Wanderkleidung auszieht, die Sätze beim Reden etwas kürzer werden und man sich das Singen lieber für den Gipfel aufspart, weil einem dafür die Puste fehlt. Das richtige Maß ist entscheidend: Wenn man völlig verschwitzt und außer Atem am Gipfel ankommt und am nächsten Tag quälenden Muskelkater hat, war es vermutlich zu viel des Guten.

Persönliches Tempo finden

Ein gewisses Maß an Gesundheit ist Voraussetzung für den Wandersport. „Was nicht geht, geht nicht; aber alles, was schmerzfrei möglich ist, darf man machen“, so die Empfehlung des Experten.



Beim Wandern kommt das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Aber auch Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder werden stabilisiert und gestärkt.

Wenn bei der Wanderung die *Sonne* vom Himmel lacht, wird zudem die körpereigene Produktion von *Vitamin D* angekurbelt, das *wichtige Funktionen* – u. a. im *Knochenstoffwechsel* und im *Immunsystem* – hat.

Chronisch Kranke sollten sich von ihrem Arzt beraten lassen und so gemeinsam Möglichkeiten der Bewegung in der Natur finden. So sind bei bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen leichte Wanderungen meist problemlos möglich. Wichtig ist, dass man sein eigenes Tempo wählt, in sich hineinhört und sich Pausen gönnt. Pulsuhren können als Orientierungshilfe dienen, um die Herzfrequenz im Blick zu haben und das Tempo entsprechend anzupassen. →

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.

➔ Gesunder Proviant

Wandern lässt den Kalorienverbrauch in die Höhe schnellen. Damit der Körper nicht kurz vor dem Gipfel schlapp macht, sollte er mit hochwertigen Snacks versorgt werden, die rasch Energie liefern, ohne die Verdauung zu belasten. Für kurze Wanderungen reichen Obst, Studentenfutter oder Müsliriegel. Vollgepackt mit konzentrierten Nährstoffen und zudem leicht zu transportieren ist Trockenobst. Auf längeren Touren ist Vollkornbrot mit Aufstrich oder Käse ein idealer Sattmacher. Dazu passen Gemüsesticks, etwa aus Karotten, Kohlrabi oder Paprika. Der Flüssigkeitsbedarf richtet sich je nach Dauer und Intensität der Wanderung sowie nach den klimatischen Verhältnissen. Flüssigkeitsmangel macht sich rasch durch ein Absinken der Leistungsfähigkeit bemerkbar; daher lieber eine Trinkflasche zusätzlich in den Rucksack stecken, um einer Durststrecke vorzubeugen. Als Durstlöscher eignen sich stilles Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte. Bei mehrstündigen Touren kann ein selbstgemachtes Sportlergetränk den Mineralstoffverlust ausgleichen. Dafür einen halben Liter



Wer in der Natur unterwegs ist, sollte für kleinere Verletzungen gerüstet sein und die wichtigsten Utensilien sowie gesunden Proviant wie Müsliriegel, Studentenfutter oder Obst im Rucksack haben.

WANDERAPOTHEKE



Sicher unterwegs

Schmerzende Blasen an den Fersen, eine kleine Abschürfung oder ein verstauchter Knöchel: Wer in der Natur unterwegs ist, sollte für kleinere Verletzungen gerüstet sein und die wichtigsten Utensilien im Rucksack haben. Folgende Dinge sollten in keiner Wanderapotheke fehlen:

- Verbandsmaterial: Pflaster in verschiedenen Größen, elastische Binde, Leukoplast, sterile Wundauflagen, Einmalhandschuhe
- Blasenpflaster
- Taschenmesser mit Schere
- Pinzette
- Wunddesinfektionsmittel
- Schmerzmittel, z. B. Ibuprofen oder Paracetamol
- Wirkstoffgel oder -creme für leichte Schmerzen oder stumpfe Verletzungen, z. B. mit Ibuprofen oder Diclofenac
- kühlendes, juckreizstillendes Gel bei Insektenstichen
- Rettungsdecke als Kälte- oder Sonnenschutz
- Dreieckstuch
- Zeckenzange- oder -karte
- Sonnenschutzmittel, auch für die Lippen
- Insektenschutz
- bei Bedarf Allergie-Notfallset
- persönliche Arzneimittel, z. B. Blutdrucktabletten, Antidiabetika usw.

Für alpine Notfälle die österreichweit gültige Notrufnummer 140 im Handy speichern. Der Notruf ist kostenlos und somit auch mit Wertkartenhandys ohne Guthaben möglich. Wenn am Unfallsort kein Handynetzt vorhanden ist, alternativ den Euro-Notruf 112 absetzen. Dazu Handy ausschalten und beim Einschalten anstatt des PIN-Codes den Notruf 112 eingeben. Das Handy sucht sich dann automatisch das stärkste Betreiber-netz und setzt den Notruf automatisch ab.

puren Orangen- oder Apfelsaft mit einem halben Liter Wasser und einem halben bis einen Teelöffel Salz vermischen.

Natur als Kraftspender

Bewegung in der Natur tut dem Körper gut und ist Balsam für die Seele. Gerade in stressigen Lebensphasen hilft Wandern, negative Stimmungen zu reduzieren und Platz für mehr Wohlbefinden zu schaffen. Sogar Depressionen lassen sich durch regelmäßige Touren deutlich lindern. Wer die Natur als Kraftort für sich entdeckt hat, wird immer wieder seinen Rucksack packen und in die Berge gehen. Die Liebe zur Natur wurde dem Menschen grundsätzlich in die Wiege gelegt. Es gibt jedoch Menschen, die es nicht nach draußen zieht – und zwar jene, die entweder keine oder schlechte Naturerfahrungen gesammelt haben. Wer als Kind jedes Wochenende widerwillig auf den Berg getrieben wurde, wird Wandern als Erwachsener eher meiden. Gerade bei Kindern lässt sich die Begeisterung für die Natur auf spielerische Art und Weise wecken. Mit Lupe,



Als Durstlöcher eignen sich stilles Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Fruchtsäfte. Bei mehrstündigen Touren kann ein selbstgemachtes Sportlergetränk den Mineralstoffverlust ausgleichen.

Fernglas und selbst ausgesuchtem Wanderstock werden schon die Kleinsten zu Gipfelstürmern. Spiele entlang des Weges und Naturbeobachtungen machen die Wanderungen zu Abenteuern, an die man sich auch im Erwachsenenalter gern erinnert. ■

Vertrauen Sie auf das Nummer 1 Schmerzgel*



**JETZT IM
NEUEN DESIGN**



*IQVIA, Sell-Out, MAT/12/2020, AVP, 02E1 Rheumamittel, topisch.

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Wirkstoff Diclofenac. Marken sind Eigentum der GSK Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. Stand: 05 2021. GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, www.voltadol.at.

1 Die geeignete Zielgruppe

Für viele Menschen ist es aufgrund ihres Alters oder aufgrund körperlicher Einschränkungen nicht immer leicht, körperlich aktiv und fit zu bleiben. Dabei ist Bewegung so wichtig. Hockergymnastik bietet eine tolle Möglichkeit, sportliche Aktivität auch mit körperlichen Einschränkungen durchzuführen. Denn die Übungen werden im Sitzen ausgeführt. Und trotzdem wird bei der Hockergymnastik der ganze Körper beansprucht. Verschiedene Übungen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen bringen den Körper von Kopf bis Fuß in Bewegung. Hockergymnastik-Übungen sind sowohl dynamisch als auch statisch und schulen vor allem die Koordination.

2 Das richtige Trainingsgerät



Wenn man Hockergymnastik machen möchte, benötigt man einen standfesten Gymnastikhocker, der stabil und belastbar ist. Natürlich kann man auch auf einem normalen festen Stuhl ohne Armlehnen trainieren. Der Vorteil vom Hocker ist allerdings, dass man die komplette Bewegungsfreiheit in alle Richtungen hat. Hocker für die Hockergymnastik gibt es in verschiedenen Sitzhöhen und aus verschiedenen Materialien wie Kunststoff, Holz oder Metall. Geschmackssache, sofern das Gewicht, die Belastbarkeit und die Standfestigkeit beachtet werden. Wichtig ist auch, dass der Hocker auf einem ebenen Untergrund steht und nicht wackelt.

SITZ- ODER HOCKERGYMNASTIK IN 8 SCHRITTEN

Fit bleibe im Sitzen

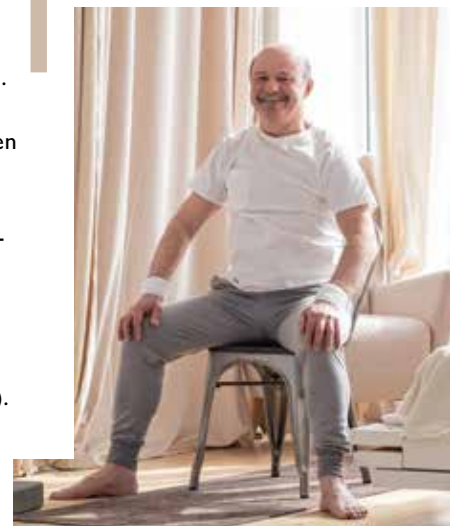


3 Richtiges Aufwärmen

Auch wenn Übungen nur im Sitzen ausgeübt werden, sollte vorher richtig aufgewärmt werden. Dabei kann man den Hocker schon einbinden – zum Beispiel um den Hocker gehen oder laufen, ihn mit den Händen oder Füßen berühren, ihn hochheben und wieder absetzen usw.

4 Richtige Sitzhaltung auf dem Hocker

Man setzt sich hin und lässt die Füße dabei schulterbreit aufsetzen. Den Rücken hält man gerade, die Füße werden nach unten gestemmt, dabei die Bauch- und Gesäßmuskulatur angespannt, die Schultern aktiv nach unten gezogen während der Kopf nach oben zieht (Streckung der Wirbelsäule).





TEXT VON
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschaftlerin

TEN

n

5 Variable Trainingsmöglichkeiten

Je nach Trainingslevel beziehungsweise körperlicher Einschränkungen hat man in der Hockergymnastik natürlich auch die Möglichkeit, das Training mit unterschiedlichen Kleingeräten (Tennisball, Stab, Theraband, Kurzhanteln usw.) zu kombinieren oder auch die Übungen mit einem Trainingspartner durchzuführen. Somit hat man ein sehr umfangreiches und variables Programm und kann dies optimalerweise auch noch mit Musik untermalen. Dadurch wird auch das Rhythmusgefühl geschult und trainiert.



KONTAKT

Haben Sie Fragen?

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

Die Sitz- oder Hockergymnastik eignet sich für Personen, die des „Stehens“ müde sind und unter kleinen oder größeren Bewegungseinschränkungen leiden, sich zu unsicher auf einem großen Gymnastikball fühlen, aber trotzdem gymnastische Übungen machen möchten. Mit der Hockergymnastik lassen sich zahlreiche funktionelle Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Dehnung durchführen.

6 Übungen zur Kräftigung und Stabilisation der Halswirbelsäule, Schulter, Nacken und Rücken

- Hände und Ellbogen auf Schulterhöhe, Handflächen schauen nach außen, Finger zeigen zueinander, Finger weit spreizen und die Handflächen vom Körper wegdrücken
- beide Arme auf Schulterhöhe zur Seite öffnen (Daumen zeigen nach oben), Rumpf aufrichten und lang machen, danach Arme vor dem Körper kreisförmig schließen, dabei Bauch nach innen ziehen und die Wirbelsäule runden
- aufrechter Sitz, Hände unter der Brust auflegen, Kopf in Mittelstellung, Blick geradeaus, nun den Brustkorb nach links und rechts drehen



7 Übungen zur Mobilisation von Halswirbelsäule, Nacken und Schultern

- Klavierspielen mit sämtlichen Fingern
- Greifübungen: Faust machen, Finger strecken im Wechsel, beide zusammen, zur Seite führen usw.
- Tauklettern: Von oben nach unten und zurück „das Tau ergreifen“; Tau einholen, d.h. mit den Händen kraftvoll zum Körper ziehen
- Arme zur Seite strecken, Handflächen nach oben und unten drehen; Schultern deutlich beteiligen
- Arme schwingen und kreisen – vor- und rückwärts, versetzt und zusammen, mit Aufstehen und Hinsetzen verbinden
- aufrecht hinsetzen und den Oberkörper so weit wie möglich zur linken oder rechten Seite drehen – der Kopf dreht mit, Position kurz halten und dann Seite wechseln



8 Übungen für Bauch, Beine & Po

Übung zur Kräftigung von Bauch und Oberschenkel vorderseits

- aufrecht hinsetzen, Rücken gerade halten, Arme bis auf Schulterhöhe vor den Körper hochheben, Handflächen zeigen nach unten – Position halten
- jeweils ein Bein nach vorne strecken und Position ein paar Sekunden halten, Bein senken – und Seitenwechsel
- Variante: einmal linkes und einmal rechtes Bein heben und senken

Übung in Rückenlage, Beine auf dem Hocker

- beide Unterschenkel auf dem Hocker, langsam den Oberkörper heben und die Arme seitlich am Oberschenkel vorbeischieben (Crunches)
- beide Unterschenkel auf dem Hocker, jedoch den Oberkörper abwechselnd zur rechten und linken Seite ziehen und mit den Armen „Wände verschieben“

SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE & CO.

**So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund**



Alarm im Darm

**Giardien sind einzellige
Darmparasiten, die sowohl
Menschen als auch Tiere befallen.
Bei Jungtieren und immunge-
schwächten Individuen können
sie heftige Durchfälle auslösen.**

VON DR. MED. VET MICHAELA D'ALONZO

ALLGEGENWÄRTIG

Giardia intestinalis, alias *G. lamblia*, alias *G. duodenalis*, sind weitverbreitet. In den gemäßigten Zonen sind etwa zehn Prozent der Erwachsenen, mindestens 25 Prozent der Kinder sowie 15 bis 20 Prozent aller Hunde und freilaufenden Katzen infiziert. Durch Schnelltests kann innerhalb von Minuten zuverlässig herausgefunden werden, ob sich in einer Kotprobe Giardien-Material befindet.

Was ist zu tun?

Typisches Anzeichen sind leichte bis heftige, eventuell blutige und länger anhaltende oder immer wiederkehrende Durchfälle. Man muss sich vor Giardien nicht fürchten, denn man kann ihnen kaum ausweichen. Die Zysten des Parasiten bleiben in der Umwelt wochenlang infektiös. Ein Kothaufen ist dann mit dem bloßen Auge schon lange nicht mehr als solcher erkennbar.

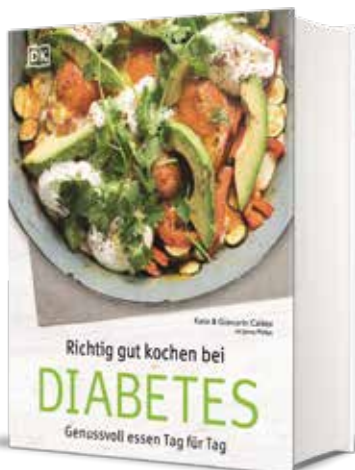
Die Behandlung kann sich hartnäckig gestalten. Manchmal braucht die Therapie auch zwei, drei Anläufe. Man schätzt, dass jeder Anlauf eine Erfolgschance von 80 Prozent hat. Auch bei erfolgreicher Behandlung kommt es sehr häufig zu blitzschnellen Reinfektionen aus der Umwelt des Patienten. Deshalb sollte am Tag 5 bis 7 nach Behandlungsabschluss ein neuerlicher Test durchgeführt werden. Zu Todesfällen kommt es eigentlich nur bei Menschen und Tieren, die bereits durch andere Faktoren extrem geschwächt worden sind oder die keinen Zugang zu medizinischer Versorgung haben.

HYGIENEMASSNAHMEN

Giardien den Garaus machen

Die sehr widerstandsfähigen Zysten des Parasiten sitzen zum Beispiel im Fell, in Decken und Pölstern oder auch am Tierspielzeug. Langfristig muss also auch der Haushalt „behandelt“ werden. Die für eine effektive Umgebungsdesinfektion nötigen Wirkstoffe sind in Wohnbereichen eigentlich nicht flächendeckend anwendbar. Auch die gern empfohlene Verwendung von Dampfreinigern ist nicht immer praktikabel. Trotzdem ist Hygiene natürlich nicht zu vernachlässigen. Das Reinigen von Katzentoiletten mit kochendem Wasser, das möglichst sorgfältige Entfernen von Kot, im eigenen Garten eventuell sogar das Übergießen der betreffenden Stellen mit kochendem Wasser und das regelmäßige Baden des Tieres zur Entfernung von im Fell haftenden Zysten sind auf jeden Fall sinnvoll.





BUCHTIPP

Das Diabetes-Kochbuch für Einsteiger

In diesem Diabetes-Kochbuch zeigt der Koch Giancarlo Caldesi, wie Sie durch eine kohlenhydratarme Ernährung Ihren Gesundheitszustand positiv beeinflussen. Mit viel kulinarischer Kreativität hat der Experte der italienischen Küche seinen Diabetes in den Griff bekommen und dabei über 100 köstliche Rezepte kreiert. Die perfekte Kombination aus Genuss und Ausgewogenheit!

Richtig gut kochen bei Diabetes

2020, DK Verlag, 20,60 Euro

ISBN 978-3-8310-4174-9

Erhältlich bei Buchaktuell

in Spitalgasse 31 A, 1090 Wien,
oder unter www.buchaktuell.at



Abwechslungsreich essen trotz Diabetes

Gesunde Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivität sind wichtige Säulen der Diabetestherapie (s. S. 28ff) – auch Folgeerkrankungen können so verhindert werden. Das muss aber nicht auf Kosten des Geschmacks gehen. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen!

Tomatensuppe mit geröstetem Gemüse, Minze & Ziegenkäse

Zutaten für 4 Personen • Dauer: 70 Minuten • Schwierigkeit: leicht



Für die Tomatenbasis

3 EL natives Olivenöl extra, 1 Lauchstange, grob gehackt, 2 Stangen Staudensellerie (grob gehackt) 300 g Steckrübe (grob gewürfelt) 2 Zweige Thymian, 2 Dosen Eiertomaten (à etwa 400 g), 1 Stängel Basilikum, 1 l heiße Gemüsebrühe, Hühnerbrühe oder heißes Wasser

Für das Ofengemüse

1 rote Paprikaschote (in 2 cm große Würfel geschnitten), 1 mittelgroße Aubergine (in 2 cm große Würfel geschnitten), 1 rote Zwiebel (in 2 cm große Würfel geschnitten), 1 Zucchini (in 2 cm dicke Scheiben geschnitten), 2 Zweige Rosmarin, 4 EL natives Olivenöl extra, Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Servieren

250 g Babyspinat, 1 große Hand voll Minzblätter (grob zerzupft), 150 g weicher Ziegenkäse, 2 EL geröstete Kürbiskerne oder gemischte Körner

- 1 Den Backofen auf 220 °C (Umluft 200 °C) vorheizen.
- 2 Für die Tomatenbasis in einem großen Topf das Öl erhitzen. Das Gemüse darin etwa 10 Minuten anbraten, bis es beginnt, anzusetzen. Die Tomaten dazugeben, dann das Basilikum, die Brühe oder das Wasser. Zum Kochen bringen und bei reduzierter Hitze mit halb aufgelegtem Deckel 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 3 Inzwischen für das Ofengemüse die Zutaten auf ein Backblech geben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchmischen. Das Gemüse in einer Schicht auf dem Blech verteilen, den Rosmarin-zweig dabei ganz nach unten schieben. Dann 20 bis 25 Minuten backen, bis alles weich ist.
- 4 Die Tomatenbasis im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren. Zurück in den Topf geben, den Spinat unterrühren, und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf vorgewärmten Schalen verteilen und in jede etwas von dem Ofengemüse geben, etwas Ziegenkäse sowie ein paar Minzblätter und geröstete Kürbiskerne.

Nährwerte pro Portion

22 g Kohlenhydrate, 16 g Protein, 36 g Fett, 8,9 g Ballaststoffe, 496 kcal



Asparagetti mit Räucherlachs & Zitronenrahm

Zutaten für 2 Personen

Dauer: 20 Minuten

Schwierigkeit: leicht



200 g grüner Spargel (in lange, dünne Streifen gehobelt), 2 EL natives Olivenöl extra (plus mehr zum Servieren), 200 g Räucherlachs (in Streifen), Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Für den Zitronenrahm

75 g Crème double, 2 EL Saft und etwas abgeriebene Schale von einer Bio-Zitrone

- 1 Dünne grüne Spargelstreifen (wir nennen sie Asparagetti) passen perfekt zu rosigem Räucherlachs und cremiger Sahnesauce.
- 2 Den Backofen auf 220°C (Umluft 200°C) vorheizen. Die Spargelstreifen in einer ofenfesten Form mit dem Öl, dem Räucherlachs, Salz und Pfeffer mischen. Für 2 bis 3 Minuten in den heißen Ofen schieben, bis der Spargel durchgegart ist.
- 3 Inzwischen für die Sauce die Crème double mit dem Zitronensaft und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem Topf kurz erhitzen. Sobald die Asparagetti fertig sind, mit der Sauce übergießen, mit etwas Öl beträufeln und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion

4,1 g Kohlenhydrate, 29 g Protein, 41 g Fett, 1,7 g Ballaststoffe, 506 kcal



„DA – Deine Apotheke“ verlost
1x2 Nächte*
inkl. ¾-Verwöhn-
pension für
2 Personen

Wohlfühlen pur

Die wundervolle Lage am Fuße des Schneebergs, eine anheimelnde Gastfreundschaft, die hervorragende Kulinarik, der wohlthuende SPA-Bereich mit Pool und Fitnessbereich, die angrenzende Tennishalle, jede Menge Veranstaltungsräume und nicht zuletzt die gemütlichen Zimmer mit Aussicht machen den Schneeberghof zu einem besonderen Domizil der Entspannung. Kultiviertes Ambiente mit allen Feinheiten der Entspannung und Ruhe im Wellnessbereich – mit Blick auf die Naturkulisse des Schneebergs.

Genießen Sie Ihren ganz persönlichen Wellness- und Vitalurlaub in Puchberg am Schneeberg! Die naturbelassene Berglandschaft bietet atemberaubende Panoramen, zahlreiche Möglichkeiten zur aktiven Freizeitgestaltung von Wandern, Biken und Laufen im Sommer bis zu Skitouren, Langlaufen und Winterwandern in der kalten Jahreszeit. Das heilsame Klima bringt die Seele zum Baumeln und lässt das Herz lachen.

Dazu verwöhnen wir Sie mit kulinarischen Genüssen, persönlichem Service und familiärer Gemütlichkeit. Unsere neu gestalteten Zimmer & Suiten laden ein, den Alltag daheim zu lassen und bieten den Komfort und kleinen Luxus einer zweiten Heimat. Ankommen. Abschalten. Durchstarten im Urlaub am Schneeberg. ■

Hotel Schneeberghof
Wr. Neustädter Straße 24
2734 Puchberg am Schneeberg
Tel: +43 (0)2636/3500
info@schneeberghof.at
www.schneeberghof.at

GEWINNSPIEL

Der Schneeberghof in Puchberg

Ihr 4-Sterne-Superior-Hotel am Fuße des Schneebergs in Niederösterreich. Urlaub im Schneeberghof – wie es immer schon war.

Der Schneeberghof****s ist ein Ort der Erinnerungen an morgen und ein Lieblingsplatz zum Wohlfühlen und Genießen, gewürzt mit dem ganz besonderen Touch persönlicher Betreuung und individuellem Service.

Zum Genießen. Zum Loslassen
Der Schneeberghof ist genau das Richtige für einen genusslichen Urlaub oder ein Wochenende zwischendurch. Von Wien oder dem umgebenden Niederösterreich ist schon die Anreise kurz und knackig. Das Hotel ist ein spezieller

Ort für Zeitreisende: eintauchen in die eigene Jugend, an die Erinnerungen an das beeindruckende Kalksteinmassiv mit seiner nostalgischen Zahnradbahn, den beschaulich-gemütlichen Hütten und den vielen Wegen, die es zu erwandern gilt.

Die Zimmer und Suiten am Schneeberghof begeistern gleich beim Betreten mit komfortablem 4-Sterne-Standard. Perfekt, um frische Energien zu tanken, schnell ein angenehmes Urlaubsfeeling zu entwickeln und sich hineinfallen zu lassen in eine Zeit der Freiheit. Vielleicht auch ein bisschen der inneren Neuentdeckung.

* Gewinnspielinformation

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



Mitmachen und
1 von 3 CDs*
von Tom Jones
gewinnen!

GEWINNFRAGE

Welche Risikofaktoren für Diabetes Typ 2 sind bekannt?

Zu gewinnen gibt es dieses Mal das Album „Surrounded by Time“ von Tom Jones (erschienen bei Universal Music). Im Alter von 80 Jahren präsentiert Tom Jones sein neuestes musikalisches Abenteuer „Surrounded by Time“, das von Ethan Johns und Mark Woodward mitproduziert wurde. Es beschreitet Neuland und besticht durch ausgefeilte Arrangements. Der Künstler interpretiert eine Reihe von Songs mit persönlicher Bedeutung auf völlig neue Art und Weise.

*** Gewinnspielinformation**

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Tom Jones“ und der Antwort auf die Gewinnfrage an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30. Juni 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.

BILDERRÄTSEL

Finden Sie die Fehler!

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



SUDOKU

Zahlen auf der Spur

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

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

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

Auflösung

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

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

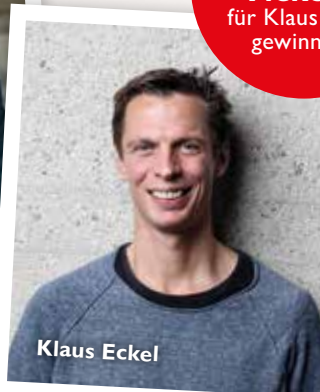
GEWINNSPIEL

Viktor Gernots Praterbühne

Mitten im zweiten Lockdown entstand die Idee einer neuen Freiluftbühne im Herzen Wiens – womit auch schon definiert war, dass diese Bühne an einem traditionellen Veranstaltungsort mit Geschichte und Flair ihre Heimat finden soll.



Viktor Gernot



Klaus Eckel

Mitmachen und
2 x 2
Tickets*
für Klaus Eckel
gewinnen!

Angesiedelt zwischen der Prater Hauptallee und traditionsreichen Biergärten wird „Viktor Gernots Praterbühne“ am 1. Juni 2021 offiziell eröffnet. Sie wird das Publikum unter freiem Praterhimmel mit zahlreichen humoristischen und musikalischen Acts bis Ende September begeistern. Sämtliche Sitzplätze werden – unter Berücksichtigung der gültigen COVID-Bestimmungen – mit entsprechendem Abstand sowie Tischen innerhalb der Reihen das typische Praterflair widerspiegeln. Mit dabei sind Stars wie Michael Niavarani, die Hektiker, Klaus Eckel, Gery Seidl, Omar Sarsam, Lukas Resetarits und viele mehr. Der Mittwoch ist ganz den „Rising Stars“ der Szene gewidmet, somit ist auch für viel Neues gesorgt. Zu den musikalischen Highlights zählen neben Gernot & Friends auch Mojo Blues Band, Andy Lee Lang & Band, Der Nino aus Wien und viele mehr. „DA – Deine Apotheke“ verlost 2x2 Karten für die Vorstellung von Klaus Eckel am 13. Juli 2021.

Mehr Informationen sowie Tickets unter:

www.praterbuehne.at oder www.wien-ticket.at

* Gewinnspielinformation

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

Geimpft? Getestet? Genesen?

Folgende Nachweise gelten als Grüner Pass:



Geimpft:

- Gelber Impfpass
- Impf-Nachweis durch Ihren Arzt
- Elektronischer Impfpass unter elga.gv.at



Getestet:

- PCR-Tests (72h gültig)
- Antigen tests, z.B. aus Apotheken, Test-Straßen (48h gültig)
- Kontrollierte Selbsttests (24h gültig)



Genesen:

- Absonderungsbescheid (nicht älter als 6 Monate)
- Ärztliche Bescheinigung
- Nachweis von Antikörpern

Alle Nachweise können sowohl digital als auch ausgedruckt vorgelegt werden.

Weitere Informationen unter oesterreich.gv.at und 0800-555-621.

**Schau
auf dich,
schau
auf mich.**