

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

07 2021

JULI • GRATIS

PLUS

G'schmackige
Rezepte, tolle
Rätsel, Rabatte
und Gewinne

COVERSTORY

Reiseapotheke:
Perfekt ausgerüstet
in den Urlaub



GESUNDHEIT

Long COVID:
Genesen und
doch nicht gesund

LIFESTYLE

Ausgepowert:
Wie viel Sport
ist zu viel?

INHALT

Deine Apotheke

07 2021

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer kann kommen. Bisher haben das schlechte Wetter und natürlich auch die Corona-zahlen die Euphorie etwas getrübt, glaubt man aber Meteorologen und Virologen, dann stehen uns weit bessere Monate bevor. Wir wollen Ihnen mit dieser Ausgabe der „DA – Deine Apotheke“ dabei helfen, die schönste Zeit im Jahr noch mehr zu genießen. In unserer Coverstory zeigen wir Ihnen beispielsweise, was in einer Reiseapotheke nicht fehlen darf – schließlich kann die Welt wieder erkundet werden. Und wir haben die besten Tipps für Sie, wie Sie mit kühlem Kopf durch die heiße Jahreszeit kommen.

Doch auch ein Wort der Warnung sei angebracht: Übertreiben Sie es bitte nicht – zum Beispiel beim Sport. Auch zu viel der Bewegung kann schädlich sein, wie wir Ihnen in unserer Sport-Story zeigen werden. Und die Sonne hat auch ihre negativen Seiten – achten Sie daher immer auf den richtigen Schutz. Unser Überblick wird Ihnen eine Orientierungshilfe sein. Last but not least verraten wir Ihnen noch, welche pflanzlichen Helferleins Sie sehen lassen wie ein Luchs. Ich hoffe, Sie verbringen einen schönen Sommer und wünsche Ihnen

viel Spaß beim Lesen!

MAG. ANDREAS FEICHTENBERGER
DA-Chefredakteur



Viele spannende Beiträge zum
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

10



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

6 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

REISEAPOTHEKE

10 Das muss mit!

Egal, ob am Strand oder in den Bergen –
die passende Reiseapotheke für alle Fälle

16 Panorama

Tipps zum Coolbleiben

LABORWERTE

18 Body Mass Index

Was die Werte über das Gewicht aussagen

19 Ihr Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im Juli

LONG COVID

20 Genesen und doch nicht gesund

Langzeitfolgen, Beschwerden &
Therapie nach COVID-19

- 24 (k)ein Tabu**
Scheidentrockenheit –
Eine Frage des Gleichgewichts
- 26 Arzneiformen**
Vaginalia, Teil 3
- 28 Erste Hilfe**
Was bei einem Krampfanfall zu tun ist

Deine Naturheilkunde

- 30 AUGENGESUNDHEIT**
Sehen wie ein Luchs
Pflanzliche Helfer bei
trockenen Augen & Co.
- 33 HEILPFLANZEN**
Johanniskraut
Beschwerden lindern durch
die Kraft der Natur



IMPRESSUM

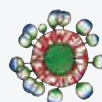
Medieninhaber Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88 – 542, www.apoverlag.at. • **Geschäftsführer** Mag. Heinz Wlizek. • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, Tel. 01/402 35 88 – 26. • **Redaktion** Camilla Burstein,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



Dein Lifestyle

- 36 ÜBERTRAINING**
Wie viel Sport ist zu viel?
Warnsignale und Folgen von Übertraining
- 42 SONNENSCHUTZMITTEL**
Die wichtigsten Helfer unter der Sonne
Wodurch unterscheiden sich Sonnenschutzmittel und welche sind für mich geeignet?
- 45 HUND, KATZE & CO.**
Hitzschlag beim Hund
So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund
- 46 LOW-CARB-REZEPTE**
Schlank! Ganz einfach.
Lassen Sie Ihre Fettpölsterchen schmelzen
- 49 Reisegewinnspiel**
Romantik Seehotel Jägerwirt
- 50 Rätsel & Quiz**
Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen



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



Wenn die Hitze nicht vertragen wird

Hitze, Sonne, Bewegung – das alles beansprucht den Energiehaushalt erheblich! Ganz einfach unterstützt das Schüssler Komplexmittel Zell Vita jetzt den Energiehaushalt und ist ein guter Begleiter für alle, die mit der Sonne, der Hitze oder mit dem Sport im Sommer Probleme haben.

Mineralstoffpflege im Sommer

Schwitzen ist gesund! Schweiß wird von den Schweißdrüsen der Haut abgesondert, um in heißen Zeiten die Temperaturregulation zu ermöglichen. Schweiß sollte nicht unterbunden, sondern die Schweißbildung reguliert werden, das hielt schon Dr. Schüssler in seinen Schriften fest.

DEOMIN Deocreme, ohne Aluminium

Gesunde und moderne Deos unterbinden die natürliche Schweißbildung nicht. Es wird vielmehr die Aktivität der Hautflora reduziert, ohne sie dabei zu schädigen, um die Bildung von unangenehmen Gerüchen zu hemmen.

Deomin erfüllt die Voraussetzungen einer modernen Deocreme. Die feine Deocreme enthält kein Aluminium und ist vegan. Sie enthält hoch verdünnte Mineralstoffe. Die gesunde Schweißbildung wird reguliert. Deomin enthält einen milden, natürlichen Duft.

Manche vertragen es nicht, sich in der Sonne aufzuhalten – nicht, weil sie eine Sonnenallergie haben, sondern weil sie die Hitze nicht aushalten. Der Stoffwechsel ist überfordert, man bekommt einen hochroten Kopf und flüchtet in den Schatten oder in klimatisierte Räume.

Insektenplage – Sting Away!

Im Sommer kommt es zu einer vielfältigen Insektenplage. Sting Away pflegt und beruhigt die Haut nach Insektenbissen und -stichen. Beim Urlaub daheim, beim Wandern oder im Strandbad sind Insektenstiche immer wieder ein Problem. In der Dämmerung sind die Insekten besonders lästig.

Sting Away ist eine Creme mit hoch verdünnten Mineralstoffen. Sting Away wirkt kühlend und beruhigt die Haut. Sting Away kann bereits ab dem Säuglingsalter angewendet werden. Am besten bereits unmittelbar 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 zurate gezogen werden sollte.

CouBeVen, die Creme bei Besenreisern und Couperose

Haben Sie einen Beruf, der Ihre Beine beansprucht, weil Sie den ganzen Tag stehen müssen? Oft zeigen sich an Oberschenkeln oder gar am ganzen Bein feine verästelte mehr oder weniger dunkelblaue Äderchen, die man unter dem Begriff Besenreiser gut kennt. Im Gesicht können diese Äderchen ebenso auftreten, diese bezeichnet man als Couperose. Diese Äderchen werden oft durch Make-up abgedeckt.

CouBeVen enthält hoch verdünnte Mineralstoffe. Bei regelmäßiger Anwendung werden die Äderchen sichtbar gemildert, und das Erscheinungsbild wird aufgehellert. Mit dieser Creme ist eine hochwertige Pflege von überanstrengten Beinen möglich.



„Wenn sich an den Füßen überaus starke Hornhaut bildet, dann bringt Soft Feet, täglich angewendet, Abhilfe.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Eine besondere natürliche Salbengrundlage – aus Oliven gewonnen – pflegt die Haut. CouBeVen zwei- bis dreimal täglich reichlich auf den betroffenen Stellen einmassieren. Dabei sollten Sie darauf achten, CouBeVen konsequent mehrmals täglich anzuwenden, das ist Voraussetzung für Ihren Erfolg.

Dusch'N Fun Duschgel

Das milde Mineralstoffduschgel erfrischt und pflegt auch sensible, zu Ekzemen neigende Haut. Es enthält milde Tenside und hoch verdünnte Mineralstoffe und kann als Schaumbad, zur täglichen Dusche, aber genauso zur täglichen Haarwäsche verwendet werden. Aufgeschäumt eignet es sich hervorragend als Rasierschaum.

Soft Feet für zarte Fußsohlen

Wenn sich an den Füßen überaus starke Hornhaut bildet, dann bringt Soft Feet, täglich angewendet, Abhilfe. Die Füße mit Soft Feet Creme reichlich am Morgen und Abend einmassieren. Die Hornhautbildung wird relativ rasch reguliert und auf Dauer das ständige Raspeln an den Fersen unnötig.

Bei starken Problemen diesbezüglich empfiehlt es sich, am Abend die Soft Feet Creme reichlich an den betroffenen Stellen aufzutragen und Baumwollsocken darüber zu ziehen. Die Creme kann über Nacht einwirken; schon nach einigen Tagen werden Sie eine deutliche Besserung des Problems wahrnehmen. —



**Qualitätsprodukt
aus Österreich**



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

SUMMER FEELING

Schüßler Salze für heiße Tage!



IHR JULI

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



Mitmachen und
1 von 3
Büchern
gewinnen!

NUR ONLINE

Jetzt mitmachen und gewinnen

Geht's dir gut, geht's deinem Kind gut. In diesem Ratgeber wird die Reihenfolge der Fürsorge einfach umgedreht: zuerst die Mutter, dann die Partnerschaft, dann die Kinder. Es wird erklärt, warum eine Mama, die sich mehr um sich selbst kümmert, auch ihren Kindern hilft, zu starken Individuen zu werden. Mit vielen Beispielen, Remindern und Übungen werden Mütter dabei unterstützt, zugleich offen für sich selbst und für ihre Kinder zu werden.

Selfcare für Mamas

von Daniela Gaigg, Linda Syllaba

2021, Beltz Verlag, € 19,50

ISBN: 978-3-407-86660-8,

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

UNGEWOLLT KINDERLOS

15 Prozent aller Paare betroffen

Jedes vierte Paar mit Kinderwunsch habe Schwierigkeiten, schwanger zu werden, zehn bis 15 Prozent aller Paare seien ungewollt kinderlos. „Das Thema Fruchtbarkeit rückt oft zu spät in den Fokus“, so Univ.-Prof. Dr. Andreas Obruca, Präsident der österreichischen IVF-Gesellschaft. Ab Mitte 30 sinke die Chance auf eine Schwangerschaft, mit 40 Jahren betrage sie nur noch fünf bis zehn Prozent pro Zyklus.

„Hollywoodstars und Filme vermitteln einen falschen Eindruck. Viele Paare glauben, mit 40 noch unkompliziert schwanger werden zu können; dies ist aus medizinischer Sicht einfach sehr unrealistisch“, so Univ.-Prof. Dr. Heinz Strohmer, ärztlicher Leiter des Kinderwunschzentrums an der Wien. Die Hälfte aller ungewollt kinderlosen Frauen zwischen 30 und 39 habe nie Zweifel an ihrer Fruchtbarkeit gehabt. Knapp zwei Drittel in dieser Altersgruppe und ein Drittel zwischen 40 und 50 Jahren halten sich noch für sehr oder eher fruchtbar. „Gerade bei jungen Frauen gibt es selten Anzeichen für eine eingeschränkte Fruchtbarkeit, dabei lässt sich die Fertilität gut messen und durchaus bis zu einem gewissen Grad planen und begünstigen“, so der Kinderwunsch-Experte.



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Temperamente – Gehören Sie zu den Cholerikern?

Der „hitzige“ Vertreter der vier Basis-Temperaturen aus der TEM-Lehre ist der Choleriker. Diese willensstarken, dynamischen und aktiven Menschen zeichnen sich durch Unabhängigkeit und immense Selbstständigkeit aus. Sie sind richtige „Macher“. Zeitgleich verspürt der Choleriker den Drang zur Veränderung, wobei er stets den Überblick behält, schnell Lösungen für Probleme findet und sowohl gut organisieren als auch delegieren kann. Sportarten, bei denen Aktivität und Geschwindigkeit ausgelebt werden können, werden bevorzugt. Er ist ein richtiger Wettkampftyp und neigt zum Extremen. Seine Achillesferse ist die Völlerei. Dadurch hat der Choleriker oft Magenprobleme, Sodbrennen und Verstopfung. Süße, bittere, leicht säuerliche Speisen und fermentiertes Gemüse sowie Rohkost (Superfood wie Gurke & Kürbis) und Fisch schaffen Abhilfe und sorgen für sein Wohlbefinden. Oft hat der Choleriker aber auch mit Akne und fettiger Haut, Rheuma-, Lungen- und Nierenproblemen zu kämpfen. Empfehlenswert – um wieder in Balance zu kommen – ist die Verabreichung eines speziellen Choleriker-Tees aus Löwenzahn und Lavendelblüten oder auch ein kalter Leberwickel. Pflanzen wie kühlender Eibisch, beruhigender Baldrian und auch Kamille besänftigen den extrovertierten, „feurigen“ Choleriker und „kühlen“ ihn etwas ab.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



BLASENSCHMERZEN

Pollen können Auslöser sein

Dass Pollen Heuschnupfen & Co. hervorrufen können, ist bekannt. Eine Studie der Washington University deutet darauf hin, dass der Blütenstaub auch Beschwerden im Blasen- und Beckenbereich verstärken kann. Wie aber lässt sich dieser Zusammenhang erklären? Eine mögliche Ursache könnte das Hormon Histamin sein. Histamin wird während einer allergischen Reaktion vermehrt von den Mastzellen unseres Immunsystems freigesetzt. Studien haben gezeigt, dass ein anhaltend hoher Histaminspiegel in der Blase die Nerven überempfindlich machen kann. Histamin wird über den Urin ausgeschieden, was dazu führt, dass die Blase damit über längere Zeit in Kontakt kommt.



Allergie?

Nutzen vom Bauernhof-Effekt



Lutschtablette zum Diätmanagement bei allergischer Rhinitis



zum Beispiel bei

- Pollenallergie
- Milbenallergie
- Tierhaarallergie



Erhältlich in der Apotheke!

Bencard Allergie

Wir denken weiter.

Für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahre, laktosearm und glutenfrei.
Weitere Informationen entnehmen Sie der Packungsbeilage.

Bencard Allergie GmbH · Stiftgasse 18/5-6 · 1070 Wien · www.bencard.com

A/43/21-W/11_11



DIABETES-ECK

Impfung gegen Diabetes?

Seit einigen Jahren bereits sind Autoantikörper, die ein Protein der Bauchspeicheldrüse namens GAD65 attackieren, als einer der Schlüsselindikatoren für das Entstehen von Diabetes Typ 1 bekannt. Die Anwesenheit dieser Antikörper gilt als frühes Anzeichen der Erkrankung, weshalb Forscher schon vor einiger Zeit die Hypothese aufgestellt haben, dass eine Unterbrechung dieses Mechanismus eine Möglichkeit sei, die Zerstörung von insulinproduzierenden Zellen zu verhindern. Ein internationales Team hat nun eine Impfung entwickelt, die genau dies erreichen könnte.

Der betreffende Impfstoff hört auf den Namen GAD-alum und hat das Ziel, das Immunsystem Betroffener darauf zu trainieren, die Zerstörung der Proteine zu stoppen. Noch kamen Studien mit diesen Impfstoffen zu keinen eindeutigen Ergebnissen. In einer weiteren Studie wird nun erforscht, bei welchen Patienten ein solcher Impfstoff wirken kann.



RAUCHERBERATUNG

Kampf dem Glimmstängel

In Österreich ist Nikotin das Suchtmittel Nummer eins. Jede vierte bis fünfte Person gibt an, täglich zu rauchen. Während der Coronapandemie ist die Anzahl der Raucher weiter gestiegen. Viele sind damit unzufrieden und beabsichtigen, mit der zunehmenden Normalisierung des Lebens dem Laster zu entsagen. „Doch das ist alles andere als einfach“, gibt Mag. pharm. Raimund Podroschko, Vizepräsident der Österreichischen Apothekerkammer, zu bedenken. „Um sich das Rauchen nachhaltig abzugewöhnen, bieten die Apotheken für alle Altersgruppen eine spezielle Raucherberatung an und unterstützen dabei, die schlechte Gewohnheit endlich loszuwerden. Apothekerinnen und Apotheker helfen den Menschen mit vielen Tipps für den Alltag und Ratschlägen rund um den Rauchstopp.“ Für eine Nikotinersatztherapie stehen Produkte wie Nikotinpflaster, Kaugummi, Inhaler oder auch Pastillen zur Verfügung.

Tabakrauch enthält neben Nikotin, Teerstoffen und Kohlenmonoxid noch über 1.000 weitere chemische Substanzen wie etwa Formaldehyd oder Blausäure.



Rauchen & Corona

Raucher sind gefährdeter, an Corona zu erkranken als Nichtraucher, denn Rauchen schwächt das menschliche Immunsystem. Außerdem hat eine US-Studie nachgewiesen, dass langjährige Raucher mit COVID-19 tatsächlich häufiger im Krankenhaus und auf Intensivstationen behandelt werden müssen und auch ein größeres Risiko haben, an COVID-19 zu sterben. Das ist unabhängig davon, ob sie aktive oder ehemalige Langzeitraucher sind, da vor allem die kumulative Dosis (Anzahl „Packungsjahre“) entscheidend ist.

cb

DA Deine Gesundheit



10 Reiseapotheke 16 Frischekick 20 Long COVID 24 Scheidentrockenheit



Mitmachen und
1 von 3
earbreeze®
dry
gewinnen!



GEWINNSPIEL

Schluss mit feuchten Ohren!

Viele kennen es: feuchte Ohren nach dem Duschen, Baden, Schwimmen, Wassersport oder nach schweißtreibenden Sportarten. Wasser, das einfach nicht herauszubekommen ist. Eine sanfte und schnelle Ohrtrocknung ist ein wichtiger Faktor für die Gesundheit der Ohren und das Wohlbefinden. Aus diesem Grund wurde der earbreeze® dry entwickelt – ein praktischer Helfer zur raschen Trocknung des feuchten Gehörgangs mittels speziell gelenktem Warmluftstrom. Einfach und sanft mittels weltweit patentiertem Ohrstück. Gewinnen Sie mit „DA – Deine Apotheke“ 1 von 3 earbreeze® dry. Mehr Infos unter: www.earbreeze.com

* Gewinnspielinformation

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

07 2021

JULI

REISEAPOTHEKE

Das muss mit!

Endlich Urlaub! Und egal, ob man den Sommer im Süden am Strand oder lieber in den Bergen beim Wandern verbringt, neue Eindrücke in fremden Ländern sammelt oder unbekannte Ecken daheim erkundet – eine passende Reiseapotheke sollte immer dabei sein.

Damit man aber auch das mithat, was man braucht, sollten vorab einige grundsätzliche Überlegungen angestellt werden: Welche Art von Urlaub wird es? Ein sportlicher Aktivurlaub mit Wandern, Radfahren & Co. oder ein Strandurlaub mit viel Wasserkontakt? Wie lange dauert die Reise, und wer fährt mit? Erwachsene, Kinder, Babys, Senioren? Wo liegt das Reiseziel? Ferne Länder oder Kontinente erfordern bestimmte Impfungen, die zeitgerecht verabreicht und derzeit noch am besten in einem international gültigen Impfpass eingetragen werden.

Wohin die Reise auch geht – wer gerüstet sein will für Notfälle aller Art lässt sich am besten rechtzeitig in der Apotheke beraten. Abhängig von den medizinischen Verhältnissen im Urlaubsland wird die passende Reiseapotheke zusammengestellt.

Schmerz lass nach

Ein gut verträgliches Schmerzmittel gehört in jede Reiseapotheke. Rezeptfreie Wirkstoffe wie Paracetamol oder Ibuprofen leisten hier gute Dienste. Ibuprofen zählt zu den so genannten NSAR (Nichtsteroidale Antirheumatische Arzneimittel) und besitzt neben seiner schmerzstillenden Wirkung zusätzlich auch fiebersenkende und entzündungshemmende Eigenschaften und hilft so gegen alle Formen von Schmerz – vom Kopf bis zum Zeh. Bei Problemen im Magen-Darmtrakt sollte bei Schmerzen eher zu Paracetamol gegriffen werden, welches zwar nicht entzündungshemmend wirkt, jedoch auch in der Schwangerschaft angewendet werden kann.





TEXT VON
MAG. PHARM. IRINA SCHWABEGGER-WAGER
Apothekerin in Gmünd



Damit man die passende Reiseapotheke mithat, sollten vorab einige grundsätzliche Überlegungen angestellt werden: Welche Art von Urlaub wird es? Wer fährt mit? Wo liegt das Reiseziel?

Unterwegs mit den Kleinen

Wer mit Kindern verreist, sollte auch an geeignete Darreichungsformen denken – zum Beispiel Saft statt Zäpfchen oder Verbandsstoffe in der geeigneten Größe. Für Babys und Kleinkinder gibt es Ibuprofen und auch Paracetamol in Form von Zäpfchen oder Saft, die verschreibungspflichtig sind. Die Anreise kann nicht nur für Kinder zur Qual werden. Reisetabletten, Präparate mit Ingwer oder mit Vitamin C beziehungsweise homöopathische Hilfen wie Cocculus oder Tabacum können hier vorbeugen. Bachblütenpräparate helfen bei Aufregung oder Heimweh. Im Flugzeug unterstützen Trinken, Kaugummis und abschwellende Nasentropfen beim Druckausgleich. ➔

AUCH FÜRS GEPÄCK 3 Apps für Ihre Reise



Auslandservice

Gratis, App Store+Play Store

Ein Krisenfall im Ausland? Das österreichische Außenministerium bietet mit der Gratis-Auslands-service-App wichtige Informationen und Reisetipps zu rund 200 Ländern vor und während Ihres Auslandsaufenthalts. Wie erreiche ich im Notfall die nächste Botschaft oder das nächste Konsulat? Wie sicher ist mein Reiseziel, was sind die Einreisebestimmungen? Was tun bei Passverlust, Erkrankung, Unfall oder Todesfall im Ausland? Diese und andere Fragen können mithilfe der App geklärt werden.



Packr die Koffer Packliste

Gratis, App Store

Zeit sparen vor einer Reise mit Packr! Packr hilft Ihnen, Ihren Koffer zu packen vor jeder Reise. Es genügt, das Reiseziel (Stadt, Land oder Region), die Ab- und Rückreisetage und die Aktivitäten anzugeben. Packr erzeugt eine Checkliste für Ihren Koffer für 24 vordefinierte Tätigkeiten. Die App lernt von jeder Ihrer Reisen, um die Checkliste bestens zu organisieren, und passt die Packgegenstände an – basierend auf Ihren vorherigen Reisezielen. Sie werden nie wieder etwas vergessen beim Kofferpacken! Sie können auch Ihre eigenen Packlisten anlegen um sie bei jeder Reise wieder zu verwenden. Auch für Ihre Haustiere können Sie eine eigene Packliste erstellen.



Apo App

Gratis, App Store+Play Store

Die nächste dienstbereite Apotheke, wichtige Infos über Ihre Medikamente, News zu aktuellen Gesundheitsthemen und vieles mehr finden Sie in der offiziellen App der Österreichischen Apothekerkammer. Legen Sie persönliche Medikamentenlisten oder Gesundheitstagebücher (Migräne, Blutdruck etc.) an und lassen Sie sich an Einnahmen und Termine erinnern. Nutzen Sie die App auch als elektronischen Impfpass. Speichern Sie Impfungen und Impferinnerungen für sich und Ihre Angehörigen ein – getrennt und übersichtlich in einem eigenen Profil pro Person.

Perfekt für den Wanderrucksack: Ibuprofen besitzt neben seiner schmerzstillenden Wirkung zusätzlich fiebersenkende und entzündungshemmende Eigenschaften und hilft so gegen alle Formen von Schmerz – vom Kopf bis zum Zeh.



Apotheker-Tipp

Für einen entspannten Urlaub

- für Reisen in Länder mit niedrigem hygienischen Standard empfiehlt sich die Mitnahme eines Erste-Hilfe-Injektionssets, welches im Anlassfall dem Arzt zur Verwendung übergeben werden kann.
- Dauermedikamente zeitgerecht noch zu Hause besorgen – nicht überall auf der Welt gibt es flächendeckend Zugang zu Apotheken bzw. sind alle Wirkstoffe verfügbar
- Medikamente bei Flugreisen immer ins Handgepäck geben – bei Tropfen und Säften die Mengenbeschränkungen beachten.
- Insulinpflichtige Diabetiker brauchen bei Aufenthalt in warmen Ländern auch geeignete Kühlbehälter für ihr Insulin.
- Wichtige Bestätigungen wie Implantatepass, eine Unbedenklichkeitsbestätigung für Insulinspritzen oder -pumpe sowie über medizinisch notwendige Medikamente, welche unter das Suchtmittelgesetz fallen, stets mitführen.
- Reiseinformationen einholen – coronabedingt sind diese laufend starken Änderungen unterlegen.
- Hygieneregeln nicht vergessen – ein Handdesinfektionsmittel und eine Maske für alle Fälle sollten stets dabei sein.



Venen entlasten

Langes Sitzen belastet unsere Venen und erhöht das Thromboserisiko. Allgemeine Maßnahmen wie Stützstrümpfe, viel trinken und zwischendurch öfters aufstehen unterstützen die Durchblutung. Wer schon Probleme mit den Venen hat, sollte vor Reiseantritt eine eventuelle Thromboseprophylaxe mit dem Hausarzt besprechen. Darüber hinaus gehören zur Basisausstattung einer Reiseapotheke:

- ausreichend Verbandsmaterial wie Pflaster, Strips, Wundauflagen, Mullbinden sowie Desinfektionsmittel, Thermometer, Wund- und Heilsalbe
- Medikamente gegen Erkältungssymptome, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen, Verdauungsbeschwerden, Kreislaufbeschwerden sowie Augen- und Ohrentropfen

Wanderstock und Mountainbike

Auch wenn das Platzangebot äußerst begrenzt ist: Auf ein Erste-Hilfe-Set sollte nicht verzichtet werden. Für Rucksack oder Fahrrad eignet sich eine „abgespeckte“ Variante in handlichem Format. Was und wie viel man dann tatsächlich mitnehmen möchte, kann individuell entschieden werden; jedoch wird man im Notfall äußerst froh sein, wenn das Nötigste mit dabei ist. Pflasterstrips, spezielle Blasenpflaster, ein Wunddesinfektionsmittel, ein kühlendes Sportgel sowie ein Elektrolytgetränk und/oder Magnesium für unterwegs, um Erschöpfung, Wadenkrämpfen und Muskelkater vorzubeugen, leisten gute Dienste. Radfahrer sollten zudem eine Spezialcreme gegen das gefürchtete Wundscheuern an den Oberschenkelinnenseiten miteinpacken, welche auch vorbeugend angewendet werden kann.

Sonne und Insekten

Wer Platz beim Gepäck einsparen möchte, greift am besten zu kleinen handlichen Sonnenschutzprodukten. Intensiven Schutz leisten dabei Sticks mit sehr hohem Schutzfaktor, der besonders gut empfindliche Stellen wie Nasenrücken, Lippen oder auch Fußrücken und Ohren schützt. Wussten Sie, dass durch intensive UV-Strahlung die Reaktivierung von Herpes labialis (Fieberblasen) begünstigt wird? Aber auch andere „Sonnenterrassen“ am Körper wie Nase, Wangen und Schultern müssen gut geschützt werden. Besonders für Radler gut geeignet sind fettfreie Sonnengele, die besser haften und beim Schwitzen nicht in die Augen verlaufen. Sie eignen sich auch gut zum Auftragen auf die Kopfhaut. Generell gilt: Sonnen-

schutz am besten gleich am Morgen auftragen (mehr dazu ab S. 42).

Warme Winter sorgen immer mehr dafür, dass die Gelsenplage in manchen Regionen Jahr für Jahr zunimmt. Doch während heimische Insekten meist „nur“ lästig sind – mit Ausnahme der Zecken (!) –, können Insekten in vielen tropischen Ländern ernstzunehmende Infektionskrankheiten übertragen. Ein guter Insektenspray bietet dabei für mehrere Stunden Schutz. Insektenschutzmittel müssen stets lückenlos auf die gesamte unbedeckte Haut aufgetragen werden; jedoch ziehen Hauttyp und der individuelle Körpergeruch Insekten unterschiedlich stark an. Hitze, sportliche Betätigung und starkes Schwitzen verkürzen ebenfalls die Wirkdauer enorm. Der Geruch von Insektenschutzmitteln ist nicht jedermanns Sache, jedoch unterliegen heimische Produkte strengen Produktionsvorschriften und gelten daher als sicher. Allergische Reaktionen sind jedoch immer möglich – auch bei Naturstoffen wie ätherischen Ölen kommen immer wieder Augen- oder Schleimhautreizungen vor –, daher sollte man sie beim erstmaligen Gebrauch vorsichtig in der Armbeuge ausprobieren. Insektenarmbänder beziehungsweise Clips mit ätherischen Ölen, die man gut am Rucksack oder Kinderwagen befestigen kann, bieten eine wirkungsvolle Alternative – und wenn dann doch einmal ein Stich passiert, so lindern kühlende Gele Schmerz und Schwellung gleichermaßen. Achtung: Insektenschutz immer erst nach dem Sonnenschutz auftragen! ■



Wer sich stark bewegt oder schwitzt, sollte spätestens nach zwei Stunden nachcremen, was jedoch nicht die gesamte Schutzzeit verlängert!

DIE REVOLUTION BEI FIEBERBLASEN



**Kann die Bläschen-
bildung verhindern!**

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

- Stoppt die Virenvermehrung
- Bekämpft die Entzündung



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



TIPP AUS DER HAUSAPOTHEKE

Schmerz lass nach!

Endlich Sommer, endlich wieder Bewegung im Freien. Doch was tun, wenn Schmerzen im Bewegungsapparat die Lust darauf verderben? Auf diese Frage hat so manche Hausapotheke seit vier Jahrzehnten dieselbe wirksame Antwort ...

Ob beim Wandern oder bei der Gartenarbeit – nur ein unachtsamer Schritt und schon ist der Knöchel verstaucht. Anderen passiert es beim Tennis oder Heben schwerer Gegenstände: eine falsche Bewegung – und plötzlich sind Arm oder Schulter beleidigt.

Schmerz als stetiger Begleiter?

Neben plötzlichen Verletzungen leiden viele Menschen auch unter Schmerzen, die schon lange andauern – gerade etwa Knie- und Gelenkschmerzen. Die Ursache hierfür sind meist Abnutzungserscheinungen der Knorpel, die zu eingeschränkter Beweglichkeit und Ent-

zündungen führen. Ähnlich verhält es sich auch beim Fersensporn, einem dornartigen Knochenauswuchs an der Ferse, der bei Belastung ebenfalls eine Entzündung und damit stechende Schmerzen bei jedem Auftreten verursachen kann. Doch so unterschiedlich die Ursachen für die Beschwerden am Bewegungsapparat auch sein mögen, eines haben sie gemeinsam: Man möchte sie schnellstmöglich loswerden und nicht nur kurzfristig mit Schmerzmitteln betäuben.

Erste Hilfe aus der Tube

Besonders eine Alternative hat es den österreichischen Anwendern seit Jahrzehnten angetan: Pasta Cool, ein wahrer Klassiker, der seit 40 Jahren aus der Hausapotheke nicht mehr wegzudenken ist. Die rezeptfreie Umschlagpaste hilft rasch und effektiv bei Blutergüssen, Schwellungen, Stauchungen, Prellungen, Entzündungen und Schmerzen. Pasta Cool wirkt im Gegensatz zu Schmerztabletten lokal, genau dort, wo der Schmerz entsteht. So werden auch Magen und Darm nicht belastet. Die optimal aufeinander abgestimmten Wirkstoffe des altbewährten Akut-Helfers lindern den Schmerz, bekämpfen die Schwellung und beschleunigen die Heilung:

- Heparin wirkt abschwellend und gerinnungshemmend, dadurch heilen Blutergüsse rasch ab.
- Salicylsäure stillt den Schmerz und wird erfolgreich zur Entzündungshemmung angewendet
- Ätherische Öle fördern die Durchblutung und geben der Pasta Cool ihren aromatischen Duft.
- Kieselsaure Tonerde ist für die cremige Konsistenz und die gute Haftung an der Haut zuständig und wirkt angenehm kühlend bei Schwellungen und Schmerzen.



Schmerzlinderung in drei Schritten

Wir haben in der Apotheke nachgefragt: Pasta Cool kann für jede Art von stumpfen Verletzungen und bei schmerzenden Gelenken eingesetzt werden. Als Faustregel gilt: Sie kann überall dort angewendet werden, wo Körperstellen schmerzhaft angeschwollen oder geprellt sind. Aufgescheuerte oder blutige Hautstellen sind allerdings tabu. —



SO WENDEN SIE PASTA COOL RICHTIG AN

1. Tragen Sie Pasta Cool über Nacht etwa messerrückendick auf die zu behandelnden Hautareale auf. Die leicht klebrige Konsistenz ist gewollt und darf nicht verwundern – dadurch haftet Pasta Cool besonders leicht auf der Haut.
2. Haben Sie die zu behandelnde Stelle mit Pasta Cool eingestrichen, decken Sie sie mit einem Taschentuch, Stofftuch oder einer Mullbinde ab.
3. Am Morgen können sie die Reste der Paste leicht mit warmem Wasser abwaschen.

Weitere Tipps und Fotos zur Anwendung finden Sie auf www.pastacool.at

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



AKUTE HILFE BEI SCHMERZEN UND SCHWELLUNGEN

Ein wahrer Klassiker bei schmerzhaften Entzündungen ist PASTA COOL. Bereits seit über 40 Jahren ist diese rezeptfreie Umschlagpaste nicht mehr aus der Hausapotheke wegzudenken. Sie wirkt

✓ abschwellend

✓ entzündungshemmend

✓ schmerzlindernd

APOMEDICA

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

„Sommer ist die Zeit, in der es zu heiß ist, um das zu tun, wozu es im Winter zu kalt war“. Dieser Ausspruch von Mark Twain hat seinen wahren Kern – im Sommer schwitzen wir vermehrt und fühlen uns an manchen Tagen alles andere als fit. Dass das aber nicht sein muss, zeigen wir Ihnen anhand folgender praktischer Tipps.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Tipps zum Coolbleiben

1

Autosuggestion Ausflug in die Kälte

Wussten Sie, dass es nicht in der Mittagssonne am heißesten ist, sondern etwa ab 16 oder 17 Uhr?

Die Sonne steht mittags zwar am höchsten, doch gegen 16 Uhr hat sich die Luft richtig aufgeheizt. Was kann man bei Schweißausbrüchen also tun? Denken Sie sich kühl! Die menschliche

Vorstellungskraft kann durchaus körperliche Wirkung zeigen.

Das nennt man Autosuggestion und lässt sich bewusst hervorrufen.

Wichtig ist, sich seine Gedankenreise möglichst detailreich vorzustellen.

Schließen Sie die Augen und denken Sie sich an einen kühlen Bergsee.

Tauchen Sie langsam Ihre Zehen in das kalte Wasser. Was hören, sehen und spüren Sie dabei?



BLUT & SCHWEISS

Kühlsysteme

Bei hohen Temperaturen müssen Herz und Kreislauf auf Hochtouren arbeiten, um den Organismus vor Überhitzung zu schützen. Normalerweise fließen circa zehn Prozent des Blutes durch die Haut, bei höheren Temperaturen bis zu 80 Prozent. Das erwärmte Blut wird nach außen geleitet, dort soll es abkühlen und wieder ins Körperinnere zurückfließen. Sie merken das daran, dass Sie Ringe etwa schlechter von Fingern abziehen können oder Schuhe drücken. Reicht die Blutumverteilung nicht aus, muss geschwitzt werden. Der abgegebene Schweiß verdunstet und sorgt für Kühlung.



KOPF BIS FUSS

Von anderen Ländern lernen

Die Devise lautet: Lieber mehr statt weniger anziehen. Lange Baumwollgewänder in den Wüsten oder seidene Zweiteiler in der feuchten Hitze Asiens – die Kleidung ist entscheidend. Flatterndes Gewand sorgt für einen kühlenden Luftzug. Dazu noch ein Hut oder ein geschlungenes Tuch am Kopf – und schon sind Sie gewappnet für die Hitze. Bewohner heißer Länder nippen zudem stetig an warmem Tee. Er kühlt, weil er die Schweißproduktion ankurbelt; damit entsteht die zuvor erwähnte Verdunstungskälte.



LEICHTE KOST

Wenn die Verdauung nicht belastet wird, produziert der Körper weniger Wärme. Essen Sie daher lieber Leichtes: Obst, Gemüse, kühlende Süsschen, Kompotte, Salatvariationen, Reis und Fischgerichte. Kühlende Sorten sind etwa Gurken, Melonen, Tomaten, Spinat, Rettich, Zucchini, Bittersalate und Zitrusfrüchte.



AUF DIE SCHNELLE

Frischekick selbstgemacht

Wenn Ihnen die Hitze zu Kopf steigt, kühlen Sie Schläfen, Gesicht und Nacken wiederholt mit kühlem Wasser.

Für einen längeren Kühleffekt sorgt ein Wadenbad.

Duschen Sie so oft Sie können und wollen, aber lauwarm nicht eiskalt! Probieren Sie auch einen leichten

Erfrischungsspray – er ist im Handumdrehen hergestellt:

3 EL abgekochtes Wasser, 3 EL Hamameliswasser, 3 EL Aloe-vera-Gel und 8 Tropfen ätherisches Minzöl in eine 150ml-Sprühflasche füllen und kräftig schütteln.

Verwenden Sie diesen Spray nur für den Körper!

Gewusst wie ... Auf Durchzug

Richtiges Lüften ist essenziell, um der Hitze in Haus beziehungsweise Wohnung Herr zu werden. Frühmorgens sowie abends und nachts sind die besten Lüft-Zeitpunkte. Fenster und Zimmertüren weit öffnen und die Wohnung quer durchlüften. Fenster nur zu kippen reicht nicht. Wenn Sie einen Ventilator haben, richten Sie ihn so aus, dass er die heiße Luft aus dem Fenster bläst. Nach dem morgendlichen Lüften Fenster schließen und mit Rollos, Markisen & Co. abdunkeln.

Tipp: Klimaanlage selbstgemacht! Ventilator so tief unten wie möglich am Boden platzieren und einen Kübel Wasser davorstellen – erfrischt herrlich.



SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

Was die Zahlen über die Gesundheit aussagen



Body Mass Index

Der Body Mass Index (BMI) gilt seit Langem als Maß, um zu ermitteln, ob eine Person unter-, normal- oder übergewichtig ist. Allerdings ist seine Aussagekraft mittlerweile umstritten. Grund genug, den BMI genauer unter die Lupe zu nehmen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

EINSTUFUNG BMI

kritisches Untergewicht.....	<16
Untergewicht	16–18,5
Normalgewicht	18,5–24,9
Übergewicht	25–29,9
Adipositas Grad I.....	30–34,9
Adipositas Grad II.....	35–39,9
Adipositas Grad III.....	>40

Um den BMI zu ermitteln, wird das Körpergewicht in Kilogramm durch die Körpergröße in Meter zum Quadrat dividiert. Der Wert soll einstufen, ob man über-, unter- oder normalgewichtig ist.

Beispiel: Für einen 70 Kilogramm schweren und 1,72 Meter großen Menschen bedeutet dies:

$$\frac{\text{Körpergewicht (70 kg)}}{\text{Körpergröße}^2 (1,72 \text{ m}^2)} = 23,7 \text{ BMI}$$

Die Beispielperson wäre also normalgewichtig. Die BMI Einstufung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) finden Sie im Kasten links unten.

Die BMI-Zahl sagt nichts über die Körperzusammensetzung aus. Ein Sportler zum Beispiel mit einem BMI von 26 und einem hohen Muskelanteil ist nicht als übergewichtig anzusehen. Auch wenn er laut Einteilung in die Kategorie „übergewichtig“ fällt. Auch Faktoren wie Wassereinlagerungen, Alter oder Geschlecht werden nicht berücksichtigt.

VISZERALES FETT

Bauchumfang als Indikator

Nicht das Körpergewicht allein, sondern vor allem die Verteilung des Körperfetts beeinflusst das kardiovaskuläre Risiko. Die Menge des weitgehend unsichtbaren viszeralen Fettes steht in direktem Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine Messung des Bauchumfangs gilt als einfachste Möglichkeit, um das viszerale Fett zu bestimmen: Gemessen wird im Stehen und mit freiem Oberkörper, das Maßband wird in gerader Linie zwischen dem unteren Rippenbogen und dem Beckenkamm herumgeführt, der Bauchumfang wird in leicht ausgeatmeten Zustand bestimmt. Als kritisch gilt ein Bauchumfang von 88 cm bei Frauen und 102 cm bei Männern. Sie wollen dem Fett den Kampf ansagen? Ab S. 46 finden Sie Rezepte, die Fettpolster schmelzen lassen.



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**

Minus
€ 2,-
auf Ihren
Einkauf**



GEHWOL med Lipidro Creme

Die hochwertigen Inhaltsstoffe der Creme gleichen den Mangel an Lipiden sowie Feuchtigkeit aus und bringen die Schutzfunktion der Haut ins natürliche Gleichgewicht. Hornhaut wird erweicht und übermäßige Neubildung reduziert. In der Creme enthaltenes Sanddorn- und Avocadoöl mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren führen trockener Haut fehlende Lipide wieder zu und vermindern so den Wasserverlust durch Verdunstung.

Praktisch, hochdosiert & gut verträglich

Bioelectra® Magnesium für entspannte und vitale Muskeln*. Jeder hat einen anderen Alltag und daher einen unterschiedlichen Bedarf an Magnesium. Mit Bioelectra® können Sie Ihren täglichen Magnesium-Bedarf einfach und unkompliziert decken – ganz nach Ihren Bedürfnissen.

www.bioelectra-magnesium.at



* Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Minus
15%
auf Ihren
Einkauf**



ULTRASUN

Professioneller Sonnenschutz OHNE Kompromisse. Ultrasun hat in mehr als 20 Jahren zahlreiche Innovationen lanciert. Ob im Sommer am Strand oder im Winter beim Skifahren: An Sonnenschutz sollte man immer denken! Ultrasun steht für einen ganzheitlichen Sonnenschutz im Einklang mit Mensch, Umwelt und Wissenschaft und sorgt für einen umfassenden Schutz vor dem gesamten Lichtspektrum und das mit sorgfältig ausgesuchten Inhaltsstoffen.

WISSENSWERTES Empfohlene Maßnahmen bei Long COVID

Allgemein

- ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Überwärmung vermeiden

Bewegungs- und Sporttherapie

- Ausdauer- und Krafttraining mit moderater Belastungsintensität
- langsame Steigerung der Intensität, individuelle Anpassung der Übungen
- fachkundige Begleitung und Anleitung

Aktivitäts- und Energiemanagement

- Tagesstruktur: Aufgaben und Energieeinheiten planen, ausreichende Pausen und Ruhephasen beachten, Hilfsmittel anwenden, Maßnahmen zur Gesundheitsförderung
- Pflichtaufgaben verringern → priorisieren, delegieren und umorganisieren
- Küraufgaben (angenehme Dinge) → bewusst einplanen und genießen
- Energieverbrauch langfristig und schrittweise erhöhen → Energiekonto auffüllen
- Achtsamkeitsbasierte Psychotherapie, spezifisches Aufmerksamkeits- und Entspannungstraining, z. B. Progressive Muskelrelaxation (Jacobson), Autogenes Training, Yoga



Am häufigsten ist ein ausgeprägtes Müdigkeits- und Erschöpfungsgefühl (Fatigue).



LONG COVID

Genesen und doch nicht gesund

Endlich – in der COVID-19-Pandemie scheint das Schlimmste überwunden zu sein. Mit Mitte Juni galten mehr als 635.000 an Corona Erkrankte in Österreich als genesen. Viele von ihnen fühlen sich aber auch noch Wochen und Monate nach der Infektion krank. Wie Untersuchungen zeigen, sind Langzeitfolgen nach einer Corona-erkrankung häufig und hinsichtlich der Beschwerden breit gefächert. Sie werden unter dem Begriff „Long COVID“ zusammengefasst.

Wie sehr und wie lange Betroffene unter den Folgen einer Coronaerkrankung leiden, hängt von verschiedenen Faktoren ab – etwa Vorerkrankungen, Alter oder auch Geschlecht. Treffen kann es aber jeden; das zeigen die neuesten Erkenntnisse aus Langzeitstudien und Patientenbefragungen, die von Fachärzten des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder Linz präsentiert wurden. Anhand internationaler Daten, die durchaus vergleichbar mit österreichischen sind, haben bis zu zwei Drittel der Betroffenen nach einem COVID-19-bedingten Krankenhausaufenthalt mit längerfristigen Einschränkungen zu kämpfen. Nach mildereren Verläufen sind es immerhin bis zu 20 Prozent der Erkrankten.

Long COVID: Überschießende Immunreaktion

Auch nach der Genesung ist für viele der Betroffenen und deren Angehörige das Thema Corona noch lange nicht zu Ende. Sie leiden unter mehr oder minder starken Folgeerscheinungen, zusammengefasst unter der Bezeichnung „Long COVID“.

„Durch eine infektbedingte überschießende Immunreaktion kommt es neben einer Lungenschädigung auch zu Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, den Verdauungsapparat, die Nieren und auf das zentrale Nervensystem. In circa 30 Prozent der Fälle waren selbst nach Wochen noch Veränderungen im Gerinnungssystem und erhöhte Entzündungswerte nachweisbar“, erklärt Dr. Martin Clodi, Facharzt für Intensivmedizin. „Konkret heißt das, dass mehr als drei Monate nach akuter Infektion anhaltende Beschwerden vorhanden sind.“ Am häufigsten ist ein ausgeprägtes Müdigkeits- und Erschöpfungsgefühl (Fatigue). Die Hälfte der Betroffenen klagt über Kurzatmigkeit bereits bei sehr geringer Belastung, dazu kommen Muskel- und Gelenksschmerzen, Brustschmerzen, Husten, Schlafstörungen, anhaltende Geruchs- und/oder Geschmacksstörungen, eine „rinnende“ Nase, rote Augen, Halsschmerzen, depressiv-ängstliche Symptome, Herzrasen, Durchfall oder auch Haarverlust. 40 Prozent der Betroffenen entwickeln ein bis fünf Symptome, 60 Prozent entwickeln mehr als fünf dieser Symptome. Einem Teil gelingt es, sich mühsam durch den Alltag zu kämpfen, andere sind arbeitsunfähig beziehungsweise über Monate krankgeschrieben. Die Symptome sollten jedenfalls ernst genommen werden – Hausärzte sind dabei die erste Anlaufstelle. ➔

→ Erschöpfung als häufigstes Symptom

„Fatigue ist eine Erkrankung, die zu einem ausgeprägten und anhaltenden Gefühl von körperlicher beziehungsweise mentaler Erschöpfung, Müdigkeit und Antriebslosigkeit führt. Konzentrationsstörungen, Schwierigkeiten beim Denken und dem Durchführen von Handlungen sind häufig,“ erklärt der Neurologe Dr. Markus Hutterer. Das Phänomen betrifft mehr als zwei Drittel aller Erkrankten; auch viele mit milden Verläufen klagen noch Monate danach über diese Beschwerden. Zur Linderung dieser Symptome ist ein Therapiekonzept mit regelmäßiger körperlicher Aktivität, einer an die verminderte Leistungsfähigkeit angepassten Tagesstruktur und Gesprächen entscheidend – optimalerweise im Zuge einer Long-COVID-Rehabilitation.

Oft unbemerkt: Entzündungen des Herzmuskels

Mehr als ein Drittel der Betroffenen klagt über Wochen bis Monate anhaltende Geruchs- und Geschmackstörungen. Schwerwiegender zu werten ist allerdings die

Die Wahrscheinlichkeit, nicht zum normalen Gesundheitszustand zurückzukehren, ist bei Menschen über 50 Jahren sowie bei bestehenden psychischen Erkrankungen in etwa um das Doppelte erhöht. Leidet ein Patient gleich zu Beginn unter vielen Symptomen wie etwa Husten, Geruchs- und/oder Geschmacksstörungen usw. steigt das Risiko für Long COVID.



Tipp von Ihrem Apotheker

VON MAG. PHARM. RENÉ GERSTBAUER



Unterstützung durch Mikronährstoffe

Überanstrengung kann die Long-COVID-Symptome verstärken oder sogar zu einer chronischen Erschöpfung führen. Ein Hilfsmittel, um die Leistung des eigenen Körpers im Blick zu haben, ist eine Pulsuhr. Aber auch Nahrungsergänzungsmittel leisten ihren Beitrag; ganz oben steht wie immer Vitamin C. Gerade nach einer Virusinfektion kann ein Vitamin-C-Mangel auftreten. Das wichtigste körpereigene Antioxidans ist an über 150 Stoffwechselvorgängen beteiligt. Aber auch auf eine ausreichende Versorgung mit dem Vitamin-B-Komplex sollte geachtet werden. Energie liefert Co-Enzym Q10, und anhaltende Entzündungsreaktionen können mit Vitamin D und Omega-3-Fettsäuren in Schach gehalten werden.

deutliche Erhöhung des Schlaganfallrisikos bei Patienten mit Atherosklerose mit entsprechend starken Langzeitfolgen. Eine Beteiligung des Herz-Kreislauf-Systems ist bei milden wie auch schweren Coronainfektionen häufig. Herzmuskelschäden, aber auch das Auftreten von Herzmuskelentzündungen, -rhythmusstörungen oder -insuffizienz konnten beobachtet werden.

Aktuelle Risikofaktoren für Long COVID

Zu den Risikofaktoren zählen Bluthochdruck, Diabetes, Herzerkrankungen oder Adipositas. Die Wahrscheinlichkeit, nicht zum normalen Gesundheitszustand zurückzukehren, ist bei Menschen über 50 Jahren sowie bei bestehenden psychischen Erkrankungen in etwa um das Doppelte erhöht.

Leidet ein Patient gleich zu Beginn unter vielen Symptomen wie etwa Atemnot, Husten, Geruchsverlust usw. steigt das Risiko für Long COVID. Aber auch das Geschlecht spielt eine große Rolle. Denn es sind Frauen im mittleren Alter – also zwischen 40 und 60 Jahren –, die überdurchschnittlich häufig von Long COVID betroffen sind; und das, obwohl beim akuten Verlauf Männer einem höheren Risiko für einen schweren Verlauf ausgesetzt sind.



Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Genesung. Entzündungsreaktionen z. B. können mit Omega-3-Fettsäuren in Schach gehalten werden.

Verläufe bei chronisch Erkrankten

Vorerkrankungen spielen bei Dauer und Ausprägung von Long COVID eine wichtige Rolle; denn je mehr chronische Erkrankungen bei einem Menschen vorliegen, desto länger leidet er höchstwahrscheinlich an den Folgen einer COVID-19-Infektion. Waren nach 14 bis 21 Tagen rund 19 Prozent der Patienten ohne chronische Erkrankungen noch nicht zu ihrem normalen Gesundheitszustand zurückgekehrt, stieg der Prozentsatz bereits mit einer Vorerkrankung auf 28 Prozent. Bei Menschen mit drei oder mehr chronischen Erkrankungen waren es 57 Prozent.

Jüngere in Sicherheit?

Meist wiegen sich junge Menschen ohne Vorerkrankungen und Menschen, die sich ob ihrer körperlichen Verfassung fit und gesund fühlen, in Sicherheit. Studien zeigen aber, dass auch eine nicht hospitalisierte COVID-19-Erkrankung zu längerer Krankheit und anhaltenden Symptomen führen kann. Rund 35 Prozent der leicht Erkrankten, bei denen kein Spitalsaufenthalt notwendig war, waren fünf bis zwölf Tage nach dem PCR-Test noch nicht zu ihrem normalen Gesundheitszustand zurückgekehrt. Selbst junge, gesunde Patienten zwischen 18 und 34 Jahren waren zu 26 Prozent nicht wieder ganz gesund.

Ob sich die unterschiedlichen Mutationen in puncto Risiko und Ausprägung von Long COVID unterscheiden, steht noch nicht fest, auch wenn sich etwa die britische Mutation als infektiöser und gefährlicher erweist. Da Corona immer noch häufig mit der saisonalen Grippe verglichen wird, auch dazu noch eine Zahl: 90 Prozent der ambulanten Patienten mit Influenza genesen innerhalb von 14 Tagen wieder vollständig. ■

Einzigartige Kombination aus Curcumin und Weihrauch



i

Die erste und einzige mizellierte Kombination aus Curcumin und Weihrauch:

- Hervorragende Aufnahme in den Körper durch patentierte Mizellentechnologie^{*,1,2}
- Vielfältige Einsatzmöglichkeiten, z. B. für gesunde und flexible Gelenke



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

¹Kombination zum Patent eingereicht. ²Schiborr C et al.: Mol Nutr & Food Res 2014; 58 (3): 516-527.

³Meins J et al.: NFS Journal 2018; 11: 12-16.

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

Stand: Februar 2021; Vertrieb: Dr. Loges Österreich GmbH, Mayrwiesstraße 25, 5300 Hallwang bei Salzburg, info@loges.at, www.loges.at

SERIE

ZUM SAMMELN

(K) EIN TABU

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

Scheidentrockenheit Eine Frage des

Etwa jede dritte Frau leidet unter Scheidentrockenheit – in den Wechseljahren ist es sogar jede zweite. Aber auch jüngere Frauen können betroffen sein... Es gibt jedoch viele Möglichkeiten, die Befeuchtung der Scheide zu verbessern oder sogar den Ursachen entgegenzuwirken.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Scheidentrockenheit ist nicht nur unangenehm – sie hat auch weitreichende Folgen. Die trockenen Schleimhäute sind anfälliger für Pilze und Bakterien, sodass Scheidenpilze und vaginale Infektionen vermehrt vorkommen können.

Der „normale“ Ausfluss besteht aus Flüssigkeit des Gebärmutterhalses und Schleimhautzellen der Scheide. Er erfüllt wichtige Funktionen beim Schutz der weiblichen Genitalien vor Krankheitserregern. Die Menge des Ausflusses ist von Frau zu Frau verschieden, normalerweise entspricht sie etwa zwei bis fünf Gramm. Bei zu geringen Mengen spricht man von Scheidentrockenheit. Wann sie vorliegt, hängt allerdings stark vom individuellen Empfinden ab. Neben der Trockenheit können sich auch Juckreiz, Brennen sowie Schmerzen beim Geschlechtsverkehr bemerkbar machen.

Wechsel und hormonelle Schwankungen

Scheidentrockenheit tritt häufig in den Wechseljahren auf. Sie ist, wie auch Hitzewallungen, auf eine verminderte Östrogenproduktion zurückzuführen.

Östrogen sorgt für die Durchblutung der Schleimhäute, in denen besonders viele Hormonrezeptoren sitzen. Gleichzeitig nimmt die Elastizität des Gewebes ab.

Da auch die Drüsen im Gebärmutterhals weniger Schleim produzieren, wird die Scheide insgesamt trockener, empfindlicher und kann leichter verletzt werden. Schwankungen im weiblichen Hormonsystem treten potenziell auch während der Schwangerschaft und Stillzeit auf.

enheit – Gleichgewichts



INTIMHYGIENE

Intime Dos & Don'ts

- 1. Hände waschen:** Laut einer Studie der Universität von Colorado befinden sich in weiblichen Händen mehr Keime als in männlichen, was auf den unterschiedlichen Säuregrad der Haut zurückzuführen ist. Daher Händewaschen vor der Intimpflege, um den Scheidenbereich nicht mit Keimen zu infizieren.
- 2. Nicht übertreiben.** Es reicht, sich im Intimbereich einmal am Tag mit warmem Wasser zu reinigen. Die Scheide ist nicht keimfrei. Eine gesunde Scheidenflora reguliert sich selbst und hat ein intaktes Immunsystem.
- 3. Sanfte Produkte!** Wer „unten“ gepflegt sein will und nicht auf Seife verzichten möchte, greift am besten zu einem sanften Waschschaum mit Milchsäure, um das saure Milieu der Scheide zu erhalten.
- 4. Handtuch wechsele dich.** Das Handtuch kann schnell zum Nährboden für Bakterien, Keime und Pilze werden. Daher mindestens alle drei Tage wechseln. Besonders Waschlappen und Schwämme sind Bakterienschleudern.
- 5. In der Regel.** Frauen mit einer trockenen Scheide können während der Menstruation eine Binde statt Tampons verwenden. Tampons können neben dem Blut auch das Scheidensekret aufsaugen.
- 6. In mehrfacher Hinsicht sensibel?** Die Ursachen für Scheidentrockenheit können auch seelischer Natur sein. Probieren Sie Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung.

Scheidentrockenheit infolge von Krankheiten

Auch Krankheiten wie Diabetes können vaginale Trockenheit verursachen. Die Befeuchtung der Scheide kann bei Diabetikerinnen verlangsamt sein oder insgesamt schwächer ausfallen. Ein erhöhter Blutdruck, Multiple Sklerose und Endometriose können ebenfalls Scheidentrockenheit begünstigen. Besonders gefährdet sind Krebspatientinnen: Chemotherapie, Bestrahlung und Medikamente, Antihormontherapie & Co. können ebenfalls zu dem Symptom führen. Bei der Autoimmunerkrankung Sjögren-Syndrom begünstigen Entzündungen von Tränen- und Speicheldrüsen das Austrocknen der Schleimhäute.

Behandlung

Bei Scheidentrockenheit sollte der Frauenarzt aufgesucht werden. Stellt er körperliche Ursachen für die Scheidentrockenheit fest, werden diese behandelt. So wird beispielsweise der Blutdruck oder Blutzucker richtig eingestellt oder es werden die eingenommenen Medikamente geprüft. Ist ein Östrogenmangel der Grund für die Scheidentrockenheit, helfen Östrogenpräparate, die den Mangel ausgleichen. Feuchtigkeitsspendende Cremes, Zäpfchen oder Gele können die vaginale Trockenheit ebenfalls lindern. Auch Rotklee, der Phytohormone enthält, wird immer wieder zur Linderung der Scheidentrockenheit empfohlen. Die Wirkung entsteht durch östrogenähnliche Inhaltsstoffe.

Nicht übertreiben: Intimhygiene

Übertriebene Reinigung mit parfümierten Duschgels, Intimdeos sowie Scheidenspülungen bringt die natürliche Scheidenflora aus der Balance (s. auch Tipps links). Die natürliche Keimbeseidlung der Vagina, die so genannte Scheidenflora, reguliert das Milieu der Scheide und erfüllt wichtige Funktionen in der Abwehr von Krankheitserregern. Zur Reinigung des äußeren Genitalbereiches sollten in erster Linie klares Wasser oder spezielle Waschgele aus der Apotheke verwendet werden.

ARZNEIFORMEN ZUR VAGINALEN ANWENDUNG

Vaginalia, Teil 3

Wie wir in den letzten Ausgaben schon dargelegt haben, ist die Vaginalschleimhaut ein geeignetes Aufnahmeorgan für bestimmte Arzneimittel. Zum Abschluss der Vaginalia-Serie geht es um die Vor- und Nachteile fester Zubereitungen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Vaginalzäpfchen

Vaginalzäpfchen werden unter anderem aus Hartfetten hergestellt, die sich bei Kontakt mit der Vaginalflüssigkeit auflösen. Sie sind vor Temperaturen über 25 °C zu schützen. Bei Vaginalzäpfchen mit verhütender Wirkung kann die Schutzfunktion nicht gewährleistet werden, wenn diese zu warm aufbewahrt wurden. Diese Präparate brauchen eine gewisse Zeit zur Freisetzung ihrer Inhaltsstoffe und zum Aufbau einer Spermienbarriere. Die Mindestwartezeit zwischen Einführen und Verkehr beträgt rund 12 bis 15 Minuten. Vorsicht bei der Entnahme: Zäpfchen nie aus der Verpackung drücken, sondern durch vorsichtiges Abziehen der Verpackungsfolie freilegen und entnehmen.

Vaginaltabletten

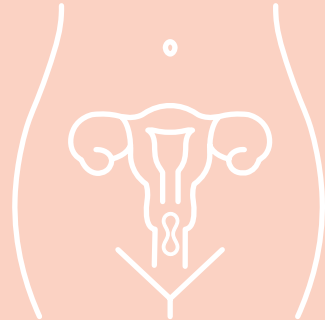
Bewahren Sie Vaginaltabletten vor Feuchtigkeit geschützt auf und entnehmen Sie sie erst unmittelbar vor Gebrauch. Benetzen Sie die Tablette eventuell kurz mit wenig Wasser, um die Gleitfähigkeit zu verbessern und den Zerfall zu beschleunigen. Vaginaltabletten sind ebenfalls vorsichtig aus der Packung zu entnehmen. Bleiben Sie circa 30 Minuten nach der Anwendung liegen.

Vaginalkapseln

Bei den Vaginalkapseln handelt es sich um Hartkapseln, zum Beispiel aus Gelatine, mit gefriergetrockneten Kulturen von Lactobacillus-Arten. Wegen ihrer Feuchteempfindlichkeit sind nach dem erstmaligen Öffnen der Behälter die Ablauffristen zu beachten. Um das Anwenden der Kapseln zu erleichtern, empfiehlt es sich, sie ebenfalls vor dem Einführen kurz in Wasser zu tauchen.



WISSENSWERTES Vaginalringe



Bei den Vaginalringen handelt es sich um flexible Ringe mit einem Durchmesser von circa 5 cm. Sie enthalten ein oder zwei Wirkstoffe und sollten bei 2 bis 8 °C gelagert werden.

Nach ihrer Platzierung im oberen Scheidenbereich geben sie kontinuierlich definierte Wirkstoffmengen an die Schleimhaut ab. Die meisten Ringe verbleiben 21 Tage in der Vagina, dann folgt eine siebentägige Tragepause, während der die Menstruation eintritt.

Beim Einlegen wird er zunächst zu einer ovalen Form zusammengedrückt und dann so tief wie möglich eingeführt. Zum Entfernen führen Sie den Zeigefinger tief in die Scheide, haken in den Ring ein und ziehen Sie ihn heraus. Liegt er richtig, spüren Sie ihn nicht.

TIPP Viele Hilfsstoffe der Vaginalia werden nicht vollständig abgebaut, sondern verlassen die Scheide als Ausfluss wieder. Daher ist das Tragen einer Slipeinlage zu empfehlen.

STRESS IM INTIMBEREICH?

octenisept® + Vaginal Applikator

Endlich Sonne, Urlaub, Badespaß! Doch leider können nicht alle Frauen diese herrliche Zeit in vollen Zügen genießen, denn gerade jetzt haben Scheideninfektionen Hochsaison.

Während der Sommermonate kann die Balance des natürlichen Scheidenmilieus 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 übelriechender Ausfluss sind meist keine Anzeichen mangelnder Hygiene, sondern oft ein deutlicher Hinweis auf eine Scheideninfektion. In vielen Fällen handelt es sich um eine bakterielle Vaginose (40–50%) – verursacht durch Bakterien – oder um eine vaginale Candidose (20–25%) – ausgelöst durch Pilze. Häufig spricht man auch von einer Mischinfektion (Bakterien und Pilze sind gleichzeitig zu finden).¹ Probleme im Intimbereich sind zwar äußerst unangenehm, aber in der Regel kein Grund zur Sorge – es gibt gute Therapieoptionen!

Ofthmals falsche Selbst-diagnose „Pilzinfektion“

Obwohl die bakterielle Vaginose die mit Abstand häufigste Störung der natürlichen Scheidenflora darstellt, wird gerade die Therapie des Vaginalpilzes breit beworben. Betroffene Frauen schätzen die Ursache ihrer Infektion folglich oftmals falsch ein:

Eine Studie hat gezeigt, dass nur etwa ein Drittel der Frauen, die ein rezeptfreies Apothekenprodukt zur Therapie einer Pilzinfektion kauften, auch tatsächlich die richtige Selbstdiagnose gestellt hatten!²

Bakterien und Pilzen keine Chance geben

Mit octenisept® steht Ihnen ein wirkungsvolles Produkt zur Therapie von Scheideninfektionen zur Verfügung.^{3–7} Mit dem eigens entwickelten Applikator kann octenisept® einfach, diskret und flächendeckend auf das Scheidenepithel gesprüht werden. Die eingebrachte Flüssigkeitsmenge ist dabei so gering, dass kaum mit einem Rückfluss gerechnet werden muss. 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. octenisept® kann von allen Frauen angewendet werden, inklusive Schwangeren und stillenden Müttern.

Dosierung

Sprühkopf von der 50 ml octenisept® Flasche entfernen, stattdessen den Applikator aufsetzen. Den Applikator am ersten Tag der Behandlung morgens und abends, danach 1x täglich abends tief in die Scheide einführen und die Sprühkappe 10x hintereinander herunterdrücken. Die empfohlene Behandlungsdauer beträgt 7 Tage. —



Video-Tipp:
Richtige
Anwendung und
empfohlene
Dosierung

FACTBOX

- zur Therapie von Scheideninfektionen
 - wirkt gegen Bakterien und Pilze^{3–7}
 - farblos, einfach und diskret
- www.octenisept.at

Für die Therapie von Scheideninfektionen sind sowohl octenisept® (50 ml Flasche; PZN 1876970) als auch der Vaginal Applikator (PZN 4733805) erforderlich.



1 Palmeira de Oliveira et al., 2015; 2 Ferris et al., 2002; 3 Novakov Mikić & Stojic, 2015
4 Novakov Mikić & Budakov, 2010; 5 Friese et al., 2003; 6 Briese et al., 2010; 7 Friese et al., 2000

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



ERSTE HILFE

Was bei einem Krampfanfall zu tun ist...

Wie man einen Krampfanfall erkennt, welche Ursachen es gibt und wie man im Ernstfall helfen kann:

VON LANA GRICENKO, BAKK. PHIL.

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

Die häufigste Ursache für einen Krampfanfall ist die neurologische Erkrankung Epilepsie. Dabei kommt es zu einer Funktionsstörung im Gehirn. Die elektrische Aktivität, die der Kommunikation zwischen dem Gehirn, Rückenmark, den Muskeln und den Nerven dient, ist beeinträchtigt. Die Folge sind Krampfanfälle.

Das Gefährliche am Krampfanfall: Er kündigt sich nur selten an. Der Betroffene kann dabei kurzzeitig das Bewusstsein verlieren und zu Boden sinken. Es besteht also Verletzungsgefahr.

Typisch für einen Krampfanfall sind Zittern, Zucken oder krampfende Bewegungen. Meist vergeht der Anfall innerhalb von zwei Minuten von selbst. Ein epileptischer Anfall kann mit oder ohne erkennbaren Grund auftreten. Mögliche Ursachen sind Hirnverletzungen, Tumoren, Entzündungen, erhöhter Hirndruck, Sauerstoffmangel, Stoffwechselstörungen, Vergiftungen oder Drogen. Seltener handelt es sich bei dem Anfall um einen Schlaganfall oder um einen kindlichen Fieberkrampf.

Mögliche Auslöser sind unter anderem Infektionen, Kopfverletzungen



Wenn es erstmalig zu einem Krampfanfall kommt, sollte man auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen, um die Ursache abzuklären – und zwar unabhängig vom Schweregrad des Anfalls. Der zuständige Spezialist ist in so einem Fall ein Neurologe.

oder bestimmte Medikamente. Auch bei einem Alkoholentzug kann es zu einem Krampfanfall kommen. In sehr seltenen Fällen kann ein Krampfanfall durch visuelle Reize ausgelöst werden. ■



Mehr zum Thema „Erste Hilfe“ finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

GUT ZU WISSEN

Erste Hilfe beim Krampfanfall

- Bleiben Sie ruhig. Ein Krampfanfall hört meist nach ein bis zwei Minuten von selbst auf.
- Räumen Sie alle spitzen oder gefährlichen Gegenstände aus der Nähe des Betroffenen weg, um die Verletzungsgefahr zu verringern.
- Wählen Sie den Notruf.
- Versuchen Sie nicht, den Betroffenen festzuhalten.
- Warten Sie bis der Krampfanfall vorbei ist und kontrollieren Sie anschließend die Atmung.
- Dann stützen Sie den Kopf des Betroffenen – zum Beispiel mit einem Kissen – und bringen ihn in die stabile Seitenlage. Das stellt die Atmung sicher.
- Wenn sich Speichel am Mund befindet, sollte man diesen vorsichtig wegwischen.
- Warten Sie auf das Eintreffen des Rettungsdienstes oder des Notarztes.



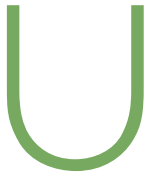
NICHT LANGWEILIG Trinken, trinken und trinken

An heißen Sommertagen braucht es eine kleine Erfrischung (siehe auch ab S. 16). Die ersten Anzeichen eines Flüssigkeitsmangels sind trockener Mund, trockene Augen (s. S. 30), Müdigkeit und Kopfschmerzen. Durst ist ein Warnsignal des Körpers – eigentlich sollten Sie trinken, bevor er entsteht.

Die benötigte Flüssigkeitsmenge ist individuell, im Allgemeinen werden aber rund zwei Liter empfohlen.

Wem klares Wasser zu langweilig ist kann sich jedoch auch einen kalorienarmen Durstlöcher mixen, z. B. 1 Liter Wasser mit:

- 1 Hand voll Heidelbeeren mit 1/2 Zitrone in Scheiben und 1 bis 2 Zweigen Lavendel
- 1 Tasse Ananasstücke, 5 Erdbeeren und 2 Stängel Minze
- 1/2 Grapefruit in Scheiben mit 1/2 Zitrone in Scheiben und 1 Rosmarinzweig (Bild)



nser Sehvermögen ermöglicht uns, unsere Umwelt wahrzunehmen, schafft Orientierung im Raum und lässt uns unsere

Mitmenschen erkennen. Unsere Augen müssen jeden Tag viel aushalten: Bildschirmarbeit, trockene Raumluft oder schlechte Beleuchtung (über-)fordern sie. Bei der Arbeit am PC kommt es häufig zu trockenen, gereizten Augen, da weniger häufig geblinzelt wird. Daher ist es wichtig, Pausen einzulegen, die Augen bewusst zu schließen und den Computer gut zu positionieren. Er sollte nicht vor einem Fenster stehen, der Bildschirm sollte sich etwas unter Augenhöhe befinden und circa 50 bis 70 cm Sehdistanz aufweisen. Eine gute Sonnenbrille mit UV-Filter ist besonders am Wasser und im Schnee wichtig, um die Augen vor den schädlichen Strahlen zu schützen. Achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, wobei Alkohol nur in Maßen genossen werden sollte, da dieser das Risiko für Linsentrübungen erhöht.

Ebenso wichtig ist ausreichend Schlaf, da die Augen geschlossen sind und sich die Augenmuskulatur entspannen kann. Auch ein Rauchstopp lohnt sich (s. S. 8), da der „blaue Dunst“ das Risiko für Augenerkrankungen wie Grauer Star oder Altersbedingte Makuladegeneration erhöht. Nicht zu vergessen ist der regelmäßige Besuch beim Augenarzt; vor allem ab dem 40. Lebensjahr, bei Vorbelastungen, extremer Kurzsichtigkeit, Diabetes, Bluthochdruck etc. sollte der Arzt früher und häufiger aufgesucht werden. Auch mit der Ernährung lässt sich die Sehkraft positiv beeinflussen. Daher sollten Lebensmittel, die Carotinoide, Vitamin A, C, E, B2, Selen und Zink enthalten, auf dem Speiseplan stehen – am besten in Form von Obst und Gemüse. Dabei sind Carotinoide vor allem in gelben, orangen oder roten Früchten wie Karotten, Tomaten, Orangen und Paprika enthalten, aber auch in Brokkoli und Spinat. Mithilfe dieser Inhaltsstoffe kann ein positiver Beitrag zur Minimierung des Risikos für Augenerkrankungen wie dem erwähnten Grauen Star oder der Altersbedingten Makuladegeneration geleistet werden.

AUGENGESUNDHEIT

Sehen wie ein Lucky

Aber auch der Mensch kann einiges für seine Augen tun. Mit ein paar Tricks und pflanzlichen Helfern können Sie Ihre Augen langfristig pflegen und Ihre Sehkraft bis ins hohe Alter erhalten.

Die Zeichen der Zeit

Von der Makuladegeneration betroffen ist der so genannte Gelbe Fleck, welcher die größte Dichte an Sehzellen aufweist. Bei der Altersbedingten Makuladegeneration kommt es zu einem Funktionsverlust dieser Zellen und so zu Einbußen bei der Sehkraft. Hier spielt die Vorbeugung eine besonders wichtige Rolle, da diese Einschränkungen unumkehrbar sind. Dabei kommen Carotinoide wie Lutein und Zeaxanthin zum Einsatz. Diese bilden auf der Macula lutea eine Pigmentschicht, welche Rezeptoren im Auge vor dem schädlichen blauen Licht schützt. Lebensmittel, die eine größere Menge dieser Inhaltsstoffe aufweisen, sind beispielsweise Spinat, Mais, Kiwis, Paprika, Kürbis, Zucchini, Mango und Gurken. Auch Anthocyane aus Kirschen, Zwetschken und blauen Trauben wirken sich positiv auf die Augen aus. Bei bestehenden Problemen wird eine Zufuhr von 10 bis 20 mg Lutein pro Tag und 0,5 bis 6 mg Zeaxanthin pro Tag am besten in Kombination empfohlen. Auch Lycopin – ebenfalls ein Carotinoid – spielt aufgrund seiner antioxidativen Eigenschaften eine wichtige Rolle. Es kommt vor allem in Tomaten, Wassermelonen, Marillen und →



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien



DAS AUGE Zahlen & Fakten



Das Auge ist mit rund
60 Millionen
Nervenfasern mit dem Gehirn verbunden.

90 Prozent
des Sehens findet in unserem Gehirn statt.

Die Makula hat einen
Durchmesser von circa
4 Millimetern.
Im statistischen Mittel liegt der Sehkraft-
verlust bei einer Makuladegeneration bei
15 Prozent
pro Jahr.



Bei der *Arbeit* vor dem *Bildschirm* sollten *regelmäßig Pausen* eingelegt werden, da *weniger* häufig *geblinzelt* wird und die Gefahr besteht, dass das *Auge austrocknet* oder *gerzeit* wird.

HILFE AUS DEM PFLANZENREICH

Augentrost, Malve & Co.

Zugluft, trockenes Raumklima oder vermehrte Bildschirmarbeit können zu trockenen, gereizten Augen führen. Neben Maßnahmen wie Räume gut lüften, den PC optimal platzieren oder die Augen vor schädlichen Einflüssen schützen, können bei Augenbeschwerden wie trockenen, gereizten, geröteten und juckenden Augen pflanzliche Extrakte beispielsweise vom Augentrost, der Malve oder der Heidelbeere in Form von Augentropfen zur Anwendung kommen.



Der Augentrost wird seit Jahrhunderten bei Augenbeschwerden eingesetzt und ist in Mittel-, West- und Südeuropa verbreitet. Er wirkt gegen gerötete, entzündete und trockene Augen ebenso wie gegen Entzündungen der Augenlider und -bindehaut; wobei Extrakte aus den getrockneten, oberirdischen, zur Blütezeit gesammelten Pflanzenteilen verwendet werden.



Auch die Heidelbeere – und aus ihr gewonnener Extrakt – kann in Augentropfen zum Einsatz kommen. Diese Pflanze stammt aus Nord- und Mitteleuropa. Zur Anwendung kommen ihre jungen Blätter und Früchte, die wichtige Inhaltsstoffe aufweisen, die einen beruhigenden Effekt auf müde, gereizte Augen ausüben; sie wirkt befeuchtend und erfrischt strapazierte Augen.



Die Malve – aufgrund ihrer Früchte, die an einen Käseleib erinnern, auch Käseappel genannt – stammt aus Europa und Vorderasien. Ihre Blätter und Blüten enthalten Zuckermoleküle, welche Wasser binden und so eine Art Schutzschicht auf der Augenschleimhaut bilden. Daher wirkt sie beruhigend und befeuchtend. Zudem enthält sie Inhaltsstoffe, die entzündungshemmend und reizmindernd wirken.

➔ Papayas vor. Zu therapeutischen Zwecken sollten 10 bis 30mg pro Tag zugeführt werden. Diese Carotinoide sind als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich, da diese Menge schwer über die Nahrung erreicht werden kann.

Der Trübung vorbeugen

Beim Grauen Star kommt es zu einer Linsentrübung, die zu einer Beeinträchtigung der klaren Sicht führt. Die Krankheit entwickelt sich über Jahre und tritt häufig im fortgeschrittenen Alter auf. Da es beim Grauen Star zu einem operativen Eingriff kommt, um das Problem zu beheben,

kommt der Vorbeugung auch hier besondere Bedeutung zu. Wichtig ist die Zufuhr antioxidativer Vitamine wie Vitamin A, B2, C, E sowie Zink, Selen und Carotinoide (siehe oben). Somit ist der häufige Verzehr von Gemüse, Früchten und Beeren wichtig, da diese viele dieser Stoffe beinhalten. ■



Mehr Tipps & Tricks gegen gereizte Augen finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur



Johanniskraut

Schon vor etwa 500 Jahren hatte der berühmte Arzt Paracelsus das Johanniskraut als ein Heilmittel gegen schlechte Gedanken beschrieben. Heute wissen wir um die stimmungsaufhellende Wirkung dieser Pflanze bei leichten bis mittelschweren Depressionen.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

(*Hypericum perforatum* L.)

Das Johanniskraut ist eine typische Pflanze der europäischen Flora. Man findet es vor allem an Wegrändern, in Magerwiesen und in Gebüsch. Die auffallend gelben Blüten stehen in so genannten Trugdolden am Ende eines sehr harten Stängels. Die Blätter und Blüten erscheinen – wenn man diese gegen das Licht betrachtet – punktiert. Davon stammt auch ein Teil des wissenschaftlichen Namens (lat. perforatus = durchlöchert). Der Name Johanniskraut lässt sich darauf zurückführen, dass die Blüten der Heilpflanze um den Johannistag (24. Juni) zu blühen beginnen.



Schon vor Jahrhunderten galt das Johanniskraut als hoch geschätztes Heilmittel. Paracelsus hatte bereits 1525 das „Sanct Johannskraut“ als Heilmittel gegen „Fantasien, die den Menschen in Verzweiflung bringen“ beschrieben. Und aus demselben Grund nannte man diese Pflanze früher auch „Jageteufel“. Denn mit dem stimmungsaufhellenden Johanniskraut lassen sich schlechte und bedrückende Gedanken vertreiben.

Heute wissen wir, dass für den stimmungsaufhellenden Effekt vor allem Inhaltsstoffe in den Blüten verantwortlich sind. Die Konzentration von Serotonin, Noradrenalin und Dopamin werden erhöht und dadurch können Depressionen abgemildert werden. Dies beweisen nicht zuletzt mehrere klinische Studien, wobei die besten Ergebnisse mit hochangereicherten Extrakten in Form von Kapseln oder Tabletten erreicht wurden.

Bei der Anwendung von Johanniskraut sollte beachtet werden, dass die Haut nach der Einnahme von Johanniskraut empfindlicher auf Sonnenlicht reagieren kann. Außerdem kann Johanniskraut mit zahlreichen Medikamenten, beispielsweise auch mit der Antibabypille, diversen HIV-Medikamenten oder Blutverdünnern interagieren. Die eingenommenen Arzneimittel wirken dadurch unter Umständen weniger gut. Daher sollte die Einnahme von Johanniskrautpräparaten immer zuerst mit einem Arzt oder Apotheker besprochen werden.

SELBSTGEMACHT

Johanniskrautöl

Aus den frischen Blüten des Johanniskrautes lässt sich mittels eines Ölauszuges das Johanniskrautöl gewinnen. Hierfür werden die frischen Blüten mit einem pflanzlichen Öl (z. B. Mandelöl) übergossen und zwei Wochen an der Sonne stehen gelassen. Das in dieser Zeit rot gefärbte Öl wird abfiltriert und kann anschließend bei leichten Hautentzündungen, Nervenentzündungen und Prellungen als Einreibung oder Umschlag verwendet werden. Wer sich den Arbeitsaufwand ersparen möchte, bekommt dieses auch in seiner Apotheke.





VERLAGSHAUS
DER ÄRZTE



**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



Mitmachen und
**1 von 10
Sport-Sets***
von Ökopharm®
gewinnen!



MAGNESIUM

Für den Vorsprung im Sport

Sport verändert die Bedürfnisse des Körpers. Sportler spüren, dass sie in vielen Bereichen einfach mehr brauchen. Sie wollen effizient trainieren, rasch regenerieren und gesund bleiben. Die maßgeschneiderten Mikronährstoffe in Ökopharm® SportAktiv schaffen hier den gesunden Ausgleich. Mit ausgewählten Aminosäuren (BCAA's) sowie L-Arginin, L-Carnitin, Taurin und rasch und lang wirksamem Magnesium für die Muskulatur und deren rasche Erholung nach dem Sport.¹ Mit hochdosiertem Vitamin C aus der Acerolakirsche für das hochaktive Immunsystem des Sportlers.² 1 bis 2 Sachets vor, während oder nach dem Sport auflösen und trinken. Gewinnen Sie mit „DA – Deine Apotheke“ eines von 10 Sets* bestehend aus: 2 x Ökopharm® SportAktiv 14 Sachets und einer Edelstahl Trinkflasche im Wert von circa 60 Euro!

* Gewinnspielinformation

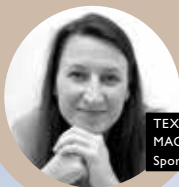
Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Magnesium“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Juli 2021. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder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

1 Magnesium trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung und zu einer normalen Muskelfunktion bei.

2 Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems während und nach intensiver körperlicher Betätigung bei. Dafür müssen täglich mindestens 200mg Vitamin C zusätzlich aufgenommen werden. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. SPOA_2021_004

07 2021

JULI



TEXT VON
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschaftlerin

KONTAKT

Haben Sie Fragen?

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

ÜBERTRAINING

Wie viel Sport ist zu viel?

Übertraining beim Sport ist eine oft unterschätzte Gefahr. Zu viel Sport in Kombination mit zu wenig Regenerationsphasen kann die Leistungsfähigkeit vermindern. Die Faustregel für alle, die viel Bewegung und Gesundheit erzielen wollen: Regelmäßigkeit und die richtige Dosis bringen den nachhaltigen Erfolg.

Natürlich ist es zu begrüßen, wenn Menschen die Bereitschaft zeigen, intensiv zu sporteln; aber dabei darf die Grenze zum Übertraining nicht überschritten werden. Auf der Jagd nach der Bestform vertraut man manchmal auf die falschen Grundsätze: Von nichts kommt nichts! Also Gas geben bis zum Umfallen. Jede Pause könnte ein Trainingsdefizit bedeuten. Bis die Belastung so groß wird, dass selbst banale Treppeinstufen zu großen Hürden werden.

Folgen des Übertrainings

Sportler, die ihren Körper permanent überlasten, laufen Gefahr, zuerst in ein nicht funktionales so genanntes „Overreaching“ (Überbeanspruchung) und dann schleichend in den Zustand des Übertrainings zu geraten. Symptome wie Leistungsabfall, ständige Müdigkeit, Lustlosigkeit bis hin zur Depression, erhöhte beziehungsweise sehr niedrige Herzfrequenz sind die Folgen. Die große Bandbreite der Begleiterscheinungen und die Uneinsichtigkeit vieler Sportler erschweren die Diagnose. Je nach Art des Übertrainings resultieren daraus unterschiedliche Beschwerden: Personen, die mit sehr hohen Intensitäten trainieren, leiden eher an einem „sympathikotonen Übertraining“, das sich durch einen hohen Ruhepuls, allgemeine Unruhe →



IMMER AKTUELL

DeineApotheke.at: Reinklicken und wohlfühlen

DIE KOMPETENZ DER
ÖSTERREICHISCHEN APOTHEKER
AUCH IM INTERNET!

www.DeineApotheke.at



Gesunde vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung in Form von basischen Gemüsen wie Blattsalate, Tomaten und Radieschen unterstützen den Regenerationsprozess.



➔ und Schlaflosigkeit bemerkbar macht. Bei Ausdauersportlern mit sehr hohen Trainingsumfängen wird eher ein „parasympathikotones Übertraining“ diagnostiziert. Das bedeutet niedriger Ruhepuls und Antriebslosigkeit.

Der Körper braucht Regeneration

Die Symptome stellen sich nicht von heute auf morgen ein. Es ist ein schleicher Prozess. Nach jeder anstrengenden Sporteinheit kommt es zum funktionalen Overreaching (gewollte Überbeanspruchung). Die Muskeln werden stark stimuliert, die körperlichen Systeme ermüden. Dies ist für den Trainingserfolg notwendig und ungefährlich. Plant man allerdings nicht genügend oder keine Regenerationszeit ein, wird daraus ein nicht funktionales Overreaching (andauernde Überbeanspruchung). Experten empfehlen: in seinen Körper hineinhören, Ruhepuls beobachten, sich gesund, basisch, vitamin- und mineralstoffreich zu ernähren (Rezeptideen ab S. 46) sowie zyklisch zu trainieren: Tage mit hoher und mit geringer Belastung abwechseln. Die Angst, bei einer Trainingspause den Anschluss zu verlieren, ist nachvollziehbar. Doch durch falschen Ehrgeiz Ruhephasen auszulassen kann zu einer monatelangen Zwangspause führen und die Freude an Training und Sport ruinieren. Weniger ist in diesem Fall mehr: ausruhen, Füße hochlegen und viel schlafen. Muskeln wachsen in den Pausen, nicht beim Training.

Die richtige Intensität

Die richtige Trainingsintensität ist entscheidend, um Gesundheit und Sport sinnvoll zu kombinieren und der Gefahr von Übertraining vorzubeugen. Bei

GEWINNSPIEL

Sie wollen Ihrem Körper Gutes tun, aber es klappt nicht? Der erfahrene Projektmanagement-Experte René Merten zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Wünsche und Träume problemlos verwirklichen. Egal, ob Sie für einen Halbmarathon trainieren, Ihr Gewicht reduzieren oder mit dem Rauchen aufhören wollen – seine bewährte Methode lässt sich ideal auf Ihr persönliches Vorhaben anwenden.

Mein Projekt

Dem Körper Gutes tun

2021, René Merten,
Facultas/Maudrich 15,90 Euro
ISBN: 978-3-99002-106-4
Erhältlich bei Buchaktuell
in 1090 Wien oder unter
www.buchaktuell.at



Mitmachen und
**1 von 2
Büchern***
„Mein Projekt“
gewinnen!

aeroben Aktivitäten wie etwa Laufen oder Radfahren gibt es zur Feststellung des Intensitätsgrades zwei wesentliche Faktoren: gefühlte Trainingsintensität und Trainingspuls. Die gefühlte Trainingsintensität ist ein subjektiver Orientierungspunkt dafür, wie schwer man beim Sport arbeitet. Die Anstrengung bei gleicher Aktivität kann von zwei Personen ganz unterschiedlich wahrgenommen werden. Diese Methode ist gut geeignet für Personen, die ein gutes Gefühl für den eigenen Körper und seine Belastbarkeit besitzen. Man kann aber auch zur Pulsuhr greifen. Der Trainingspuls gewährleistet eine objektivere Bestimmung der Bewegungsintensität.

Besser einschätzen lernen

Lernen Sie den Belastungsgrad beim Sport richtig einzuordnen. Zu viel Ehrgeiz überfordert und führt dazu, dass Gesundheit und Sport plötzlich Kontrahenten werden. Kurzatmigkeit, Schmerzen oder ein vorzeitiger Abbruch des Trainings zeigen, dass die Intensität höher als das Fitnessniveau war. Ein schrittweiser Aufbau der Belastung wäre sinnvoller.

1. Leichte Intensität

Fühlt sich mühelos an. Der Atemrhythmus verändert sich nicht. Man schwitzt nicht oder kaum – es sei denn,

es ist sehr heiß oder feucht. Man kann sich beim Sport noch unterhalten oder sogar singen.

2. Moderate Intensität

Fühlt sich etwas anstrengend an. Der Atem ist beschleunigt, aber man kommt nicht aus der Puste. Nach etwa 10 Minuten Training beginnt man ein wenig zu schwitzen. Man kann sich beim Sport weiter unterhalten, aber Singen wäre jetzt unmöglich.

3. Hohe Intensität

Fühlt sich nach Herausforderung an. Man atmet tief und schnell. Schon nach wenigen Minuten beginnt man zu schwitzen. Man kann nicht mehr als ein paar Worte beim Sport reden, ohne zwischendurch Luft zu holen. Achtung: Hier droht bei dauerhafter Spitzenleistung die Gefahr von Übertraining. ■



WARNSIGNALE

Folgende Symptome können auf ein Übertraining hindeuten. Bei mehreren Anzeichen sollte man eine Trainingspause einlegen und einen Arzt nach seiner Einschätzung fragen.

- ungewohnt starker Muskelkater
- lang anhaltendes Plateau oder Leistungsabfall
- andauernde Müdigkeit & depressive Verstimmungen
- Infektanfälligkeit & innere Unruhe
- niedriger oder hoher Ruhepuls
- verlangsamte und schlechte Regeneration
- Verdauungsprobleme & Ein- und Durchschlafstörungen

* Gewinnspielinformation

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

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.

Was wir beim Sport wirklich brauchen...

Damit beim Sport der Körper und die Muskeln mitspielen, ist neben regelmäßigem Training auch die Zufuhr wichtiger Mineralstoffe angesagt. Darauf sollten Sie achten ...



Eine neue Bestzeit, eine längere Strecke, eine bessere Kondition? Unsere Ziele beim Sport sind unterschiedlich.

Das Wichtigste ist aber, sich nicht zu überfordern, damit der Körper die Belastung auch gut wegstecken kann. So etwa beim Laufen, um nur ein Beispiel für eine beliebte Sportart zu nennen. Doch auch, wenn man seine Grenzen kennt, bewahrt einen das nicht vor vorzeitiger Erschöpfung, einer langsamen Regeneration danach oder lästigen Muskelkrämpfen. Eines haben all diese Probleme gemein: Sie können das Ergebnis einer unzureichenden Mineralstoffversorgung sein.

Nachfüllen, bitte!

Eigentlich ist es ganz logisch: Wer sportelt, schwitzt. Und wer schwitzt, verliert dadurch laufend Flüssigkeit und mit ihr auch wichtige Mineralstoffe. Bei sehr großer Anstrengung und Hitze können sogar bis zu 3 Liter Schweiß ausgeschieden werden. Werden die Depots des Körpers nicht schnell genug wieder aufgefüllt, können schnellere Ermüdung, Muskelkrämpfe und eine langsamere Regeneration die unangenehmen Folgen sein. Wichtig ist also in jedem Fall, bereits während der sportlichen Aktivität Wasser zu trinken bzw. dem Körper auch genügend der verlorenen Mineralstoffe wieder zur Verfügung zu stellen. Doch welche sollte man konkret zuführen?

Ein unschlagbares Team

Durch Schwitzen beim Sport verliert man vor allem Magnesium und Kalium. Neben Calcium sind gerade diese beiden Mineralstoffe für jeden einzelnen Muskel wichtig,

um optimal arbeiten zu können. Gemeinsam sorgen sie für das Funktionieren von Anspannung und Entspannung der Muskeln. Zu wenig Kalium kann zu schnellerer Ermüdung führen, zu wenig Magnesium beeinträchtigt die Energiebereitstellung und kann Muskelkrämpfe begünstigen. Das Wichtigste dabei ist aber: Kalium und Magnesium brauchen sich gegenseitig und sollten daher immer nur gemeinsam zugeführt werden. Ein guter Kalium-Pegel etwa ist ohne einen optimalen Magnesium-Pegel gar nicht möglich.

Die Qual der Wahl?

Wer schon einmal nach Sportlernahrung recherchiert hat, weiß aber nur zu gut, dass das Angebot heute kaum zu überblicken ist. Worauf gilt es also zu achten? Wie schon vorhin angesprochen, sollte Ihr Präparat in jedem Fall Magnesium UND Kalium enthalten. Wenn Sie sich der Qualität und der Hochwertigkeit sicher sein wollen, greifen Sie am besten zu einem Präparat aus der Apotheke.

Wer einen Schritt weiter gehen möchte, kann auch auf eine Kombination der beiden Mineralstoffe mit den sogenannten verzweigtkettigen Aminosäuren – besser bekannt als BCAA (Branched Chain Amino Acids) – setzen. Sie werden bei körperlicher Anstrengung schnell verbraucht. Die Folge: Man wird schneller müde und die Muskulatur kann sich nicht optimal aufbauen.

Eine Studie konnte jüngst zeigen, dass eine Kombination von BCAA-Aminosäuren mit Magnesium und Kalium zu einer doppelt so schnellen Erholung nach der sportlichen Belastung führen kann.¹

UNSER TIPP

Dr. Böhm® Magnesium Sport® + Aminosäuren enthält die ideale Kombination aus Magnesium, Kalium und essenziellen BCAAs. Bis Ende Juli gibt es die Brausetabletten sowie alle anderen Magnesium Sport® Produkte um - 20 % in Ihrer Apotheke.

¹ Sepp Porta et al., Trace Elements and Electrolytes, Vol. 35, - No. 2/2018 (79-85), Metabolic and electrolyte changes during recovery from exercise with and without a preparation for recovery.

Dr. Böhm®

FÜR
LEISTUNG
UND AUSDAUER.



Nahrungsergänzungsmittel

Magnesium, Kalium und Aminosäuren

- ✓ Für Muskeln und Energiestoffwechsel
- ✓ Bei erhöhtem Magnesiumbedarf

-20%
Rabatt



Rabattgutschein für
alle Dr. Böhm® Magnesium Sport® Produkte gültig von
01. bis 31.07.2021 nur in teilnehmenden Apotheken.

SONNENSCHUTZMITTEL

Die *wichtigsten* unter der Sonne

Produkte gibt es viele – doch wodurch unterscheiden sie sich und welches ist für mich geeignet? Vor dieser Frage stehen Verbraucher jeden Sommer erneut. Hier finden Sie alle wichtigen Fakten im Überblick.

Die ultraviolette Strahlung der Sonne ist besonders energiereich und kann unsere Haut nachhaltig schädigen. So ist der langwelligere UV-B-Anteil Hauptverursacher von Sonnenbrand und Hautkrebserkrankungen. Die kurzwelligere UV-A-Strahlung ist für die Entstehung der Sonnenallergie und vorzeitiger Hautalterung mit Falten, Verlust der Hautelastizität und vermehrten Pigmentflecken verantwortlich. Auch die Augen können durch intensive UV-Einstrahlung Schaden nehmen. Die Folgen sind Horn- und Bindehautentzündungen sowie eine Eintrübung der Linse, die zum Grauen Star führen kann.

Den besten Schutz vor unschönen Sonnenfolgen bieten – neben bedeckender Kleidung – ein Kopfschutz und eine Sonnenbrille sowie die konsequente Anwendung von Sonnenschutzmitteln. Sie werden mit Substanzen versetzt, die dafür sorgen, dass die schädliche Strahlung die Haut gar nicht erst erreicht. Die Hersteller nutzen dafür

Rothaarige Menschen mit heller Haut und Sommersprossen reagieren ganz besonders empfindlich auf UV-Strahlen, Produkte mit hohem LSF sind daher für diesen Hauttyp empfohlen.





TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

Helfer

SONNENSCHUTZ

Die wichtigsten Regeln auf einen Blick

- Meiden Sie die Sonne um die Mittagszeit.
- Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne.
- Schützen Sie Säuglinge und Kleinkinder vor direkter Sonneneinstrahlung.
- Verwenden Sie reichlich Sonnenschutzmittel: Um den ganzen Körper ausreichend zu schützen, braucht man mindestens 3 große Esslöffel Sonnencreme.
- Nach dem Sport oder Baden sollte die Sonnencreme erneut aufgetragen werden. Achtung: Erneutes Eincremen verlängert die Schutzzeit nicht.
- Auch bei wolkeigem Himmel, im Schatten und im Wasser ist ein Sonnenschutzmittel notwendig.
- Sonnenschutzmittel sollten jährlich neu gekauft werden, da ihre Schutzwirkung nachlässt.
- Wird neben dem Sonnenschutzmittel ein Repellent verwendet, sollte es erst 15 bis 30 Minuten nach dem Sonnenschutzpräparat aufgetragen werden. Zudem sollte beachtet werden, dass Insektenschutzmittel den Lichtschutzfaktor reduzieren können.

zwei verschiedene Prinzipien: Entweder absorbieren chemische UV-Filter die UV-Strahlung und wandeln sie in Wärme um (chemischer Schutz) oder mineralische Pigmente reflektieren und streuen die Strahlung (physikalischer Schutz). Eingesetzt werden Titandioxid oder Zinkoxid, die mitunter einen leichten weißlichen Schimmer auf der Haut hinterlassen. Neben UV-Filtern werden in Sonnenschutzmitteln oft hochaktive Antioxidantien eingesetzt. Sie zerstören schädliche Sauerstoffradikale, die durch die intensive Sonneneinstrahlung in der Haut entstehen.



Verwenden Sie bevorzugt wasserfeste und lang wirkende Sonnenschutzmittel. Tragen Sie reichlich Sonnencreme auf und schmieren Sie regelmäßig nach.

Vorsicht bei natürlichen Ölen

Mitunter haben Verbraucher Vorbehalte gegenüber herkömmlichen Sonnenschutzmitteln und sind auf der Suche nach einer „gesunden“ Alternative. Dabei stößt man immer wieder auf Rezepte für selbstgemachte Sonnenöle zum Beispiel aus Himbeersamen-, Kokos- oder Weizenkeimöl. Sie versprechen eine einfache Herstellung, einen hohen Lichtschutzfaktor und eine sichere Anwendung. Doch Verbraucher sollten vorsichtig sein. Umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen konnten keine sichere Sonnenschutzwirkung bei pflanzlichen Ölen nachweisen. Eine weitere Gefahr geht von der in vielen Rezepten empfohlenen Zugabe ätherischer Öle aus. Sie können unter UV-A-Einwirkung phototoxische Reaktionen hervorrufen. Die Haut rötet sich, es können Blasen und starke Hautverfärbungen auftreten. Schwitzen und feuchte Haut fördern die Reaktion zusätzlich. Sowohl chemische Filter als auch physikalische Filter in Nanogröße hingegen wurden vom Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) in Deutschland nach umfassender Bewertung als unbedenklich eingestuft. →

➔ LSF und UV-Index

Die Wahl des richtigen Lichtschutzfaktors (LSF), – im Ausland als Sun Protection Factor (SPF) bezeichnet – ist nicht ganz einfach. Experten empfehlen, sich am eigenen Hauttyp zu orientieren. Es gibt sechs verschiedene (*Kasten rechts*), wobei die meisten Österreicher dem Hauttyp II entsprechen. Sie können etwa 10 bis 20 Minuten in der Sonne verweilen, bevor die ungeschützte Haut mit Rötungen reagiert. Nun kommt der LSF ins Spiel. Er verlängert die Eigenschutzzeit der Haut, um den angegebenen Faktor; das bedeutet, ein Mensch mit Hauttyp II kann bei Verwendung eines Sonnenschutzmittels mit LSF 30 statt 10 bis 20 Minuten 300 bis 600 Minuten in der Sonne bleiben. Allerdings nur, wenn die empfohlene Menge von zwei Milligramm Sonnenschutzmittel pro cm² Haut aufgetragen wurde. Da die meisten Menschen dazu neigen, weniger aufzutragen, raten Experten, die Maximalzeit nicht auszureizen, sondern nach etwa 60 Prozent der errechneten Schutzzeit die Sonne wieder zu verlassen.

Ein weiterer wichtiger Punkt, bei der Auswahl des richtigen LSF, ist der Verwendungszeitpunkt. Das Sonnenbrandrisiko ist zu verschiedenen Tages- und Jahreszeiten sowie Aufenthaltsorten nicht immer gleich. So nimmt die Strahlungsintensität mit steigender Seehöhe zu und kann durch Reflexion an glatten Oberflächen wie Wasser oder Schnee verdoppelt werden. Eine zuverlässige Hilfe für die Abschätzung des aktuellen Sonnenbrandrisikos ist der UV-Index. Er kann tagesaktuell auf der Website der UV-Forschungsgruppe der Medizinischen Universität Innsbruck (www.uv-index.at) abgerufen werden. Als Faustregel gilt: Der verwendete LSF sollte doppelt so hoch wie der UV-Index sein. ■



SUN PROTECTION FACTOR



Hauttypen und ihre Eigenschutzzeit in Minuten

Die Eigenschutzzeit und der damit verbundene, empfohlene Lichtschutzfaktor Ihres Sonnenschutzmittels richten sich nach Ihrem Hauttyp.

Hauttyp 1

- sehr helle, extrem empfindliche Haut; helle Augen; rotblonde Haare; häufig Sommersprossen
- Eigenschutzzeit unter 10 → LSF 30, 50, 50+

Hauttyp 2

- helle, empfindliche Haut; blaue, graue, grüne oder braune Augen; blonde bis braune Haare; häufig Sommersprossen
- Eigenschutzzeit 10 bis 20 → LSF 30, 50

Hauttyp 3

- helle bis hellbraune Haut; graue oder braune Augen; dunkelblonde bis braune Haare; selten Sommersprossen
- Eigenschutzzeit 20 bis 30 → LSF 30 oder mehr

Hauttyp 4

- hellbraune, olivefarbene Haut; braune bis dunkelbraune Augen; dunkelbraune Haare
- Eigenschutzzeit über 30 → LSF 20 oder mehr

Hauttyp 5

- dunkelbraune Haut; dunkelbraune Augen; dunkelbraune bis schwarze Haare
- Eigenschutzzeit über 60 → LSF 15, 20 oder mehr

Hauttyp 6

- dunkelbraune bis schwarze Haut; dunkelbraune Augen; schwarze Haare
- Eigenschutzzeit über 90 → LSF 10, 15 oder mehr

SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE & CO.

**So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund**



Hitzschlag beim Hund

Der Sommer erreicht langsam seinen Höhepunkt – die hohen Temperaturen fordern nicht nur uns, auch Hunde leiden. Zu Hitzschlägen bei Hunden kommt es oft, wenn sie versehentlich oder in Verkennung der Risiken im Auto zurückgelassen werden.

VON DR. MED. VET MICHAELA D'ALONZO

WISSENSWERTES

Von einem Hitzschlag spricht man, wenn die Körpertemperatur 41 °C überschritten hat. Man unterscheidet den klassischen Hitzschlag, der nur durch die Umgebungstemperatur verursacht wird, und den Hitzschlag durch körperliche Belastung bei gleichzeitig hohen Temperaturen. Meist tritt eine Kombination beider Formen auf.

Wenn die Außentemperatur unterhalb der Körpertemperatur liegt, kann der Organismus mehrere Mechanismen für die Wärmeabgabe nützen (Konduktion, Konvektion, Radiation und Verdunstung); steigt aber die Außentemperatur auf das Niveau der Körpertemperatur, funktioniert nur noch die Verdunstung über die Schleimhaut der Nasenschleimhäute und durch Hecheln. Dann wird es eng – und das natürlich ganz besonders bei Hunderassen, die eine deutlich verringerte Nasenschleimhautoberfläche haben (Plattnasen). Schwüle Hitze wird besonders gefährlich, denn dann funktioniert auch der Verdunstungsmechanismus nicht mehr gut.

Warum kann ein im Auto eingesperrter Hund so schnell Opfer eines Hitzschlags werden?

Am Körper des Hundes, zum Beispiel zwischen den Vorderbeinen, finden sich so genannte „thermische Fenster“, über die besonders viel Wärme abgegeben werden kann. Je nach Bewegungseinschränkung (Hundebox etc.) können diese Fenster geschlossen sein. In einem Auto kann der Hund außerdem keine kühlen Flächen (Steinböden etc.) finden bzw. sich schaffen (Erdkühle), die er für die Notkühlung nutzen könnte. Die Temperatur im Innenraum steigt bei Sonneneinstrahlung (auch schon im Frühling!) sehr schnell in Bereiche über 35 °C, was dazu führt, dass nur noch Atmen und Hecheln für Abkühlung sorgen können. Durch körperliche Aktivität (Unruhe, Scharren) und das Hecheln steigt auch die Luftfeuchtigkeit im Auto stark an.

SCHNELL HANDELN

Hitzschlag – was nun?

- Sie müssen den Hund sofort abkühlen, noch vor der Fahrt zum Tierarzt (aktive Kühlung). Verwenden Sie kaltes, aber nicht eiskaltes Wasser. Der Hund sollte bis auf die Haut durchnässt werden, was bei Tieren mit richtig dickem Fell gar nicht so einfach ist.
- Die Abkühlung mittels Durchnässung kann durch einen der Verdunstung Vorschub leistenden Luftstrom weiter verstärkt werden. Bei der Fahrt zum Tierarzt sollten die Autofenster geöffnet oder die Klimaanlage auf volle Leistung gedreht werden.
- Nasse Tücher, in die der Hund eventuell gewickelt wird, behindern den Verdunstungseffekt und sind deshalb nicht sinnvoll.
- Muss die Fahrt zum Tierarzt sein? Unbedingt – nur ein Tierarzt kann die richtigen Therapiemaßnahmen in dieser ersten Situation treffen! Ein Hitzschlag richtet im Körper ein beträchtliches Chaos und unter Umständen irreparable Schäden an.



Lassen Sie Ihre Fettpolster *schmelzen*

Der Sommer ist da und Sie fühlen sich unwohl in Ihrem Körper? Keine Sorge, eine Nulldiät muss nicht sein! Lesen Sie in diesem Kochbuch alles über gute Fette, einen aktiveren Stoffwechsel und probieren Sie eines der 80 gesunden Rezepte aus. Viel Spaß beim Nachkochen!

Kabeljau auf Ratatouille

Zutaten für 2 Personen • Dauer: 35 Minuten • Schwierigkeit: mittel

1 Melanzani (280g, geputzt 250g), Salz, 1 rote Paprikaschote (200g, geschält und geputzt 140g), 1–2 Zucchini (220g, geputzt 200g), 1 rote Zwiebel (60g, geschält 50g), 1–2 Knoblauchzehen (geschält 5g), 2 Zweige Rosmarin (2–3g Nadeln), 4–5 Zweige Thymian (1–2g Blätter), 30 ml Erdnuss- oder Sonnenblumenöl (6 TL), 20g Tomatenmark (4 TL), 150 ml Gemüsebrühe, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, 1–2 Prisen Chiliflocken, 250g Kabeljaufilet, ½ Bund glatte Petersilie (10g Blätter), 50g Crème fraîche

- 1 Die Melanzani putzen, waschen und längs in 1 cm dicke Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben erst in Streifen schneiden, dann würfeln, mit Salz bestreuen und beiseitestellen.
- 2 Die Paprikaschote schälen, entkernen, waschen und 1 cm groß würfeln. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls 1 cm groß würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe(n) schälen und hacken. Rosmarin und Thymian abbrausen, trocken tupfen, die Nadeln/Blätter abzupfen und hacken. Melanzaniwürfel abbrausen und gut ausdrücken.
- 3 Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin 2 Minuten andünsten. Melanzani dazu geben und bei gut mittlerer Hitze 3 Minuten unter Rühren anbraten. Die Paprika hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Dann die Zucchini mit Knoblauch, Rosmarin und Thymian einrühren und weitere 2 Minuten braten.
- 4 Das Gemüse an den Pfannenrand schieben, das Tomatenmark in die Mitte geben, anrösten und mit der Brühe ablöschen. Aufkochen, den Deckel aufsetzen und 4 bis 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.
- 5 Das Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, dann in große Würfel schneiden und eventuelle restliche Gräten dabei entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Fischwürfel auf die Ratatouille geben und abgedeckt bei niedriger Hitze 5 Minuten gar ziehen lassen.
- 6 Inzwischen die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und hacken.
- 7 Das Gericht mit der Petersilie bestreuen, in zwei tiefe Teller füllen und auf jede Portion einen Klecks Crème fraîche setzen.

Kalorien	Fett	Eiweiß	KH	BS
400 kcal	26 g	29 g	13 g	8 g

leben



© Hubertus Schüler



BUCHTIPP

Low-Carb-Rezepte ganz einfach

Dr. med. Anne Fleck, die beliebte Internistin und TV-Ärztin, wurde zweimal für das beste Gesundheitskochbuch des Jahres geehrt. Grund genug, die einfachsten, schnellsten und beliebtesten Rezepte aus ihrem fast unerschöpflichen Repertoire zusammenzufassen. Mit dem darmgesunden und entzündlichen Ernährungsansatz der erfolgreichen Doc Fleck Heilmethode, der Darmflora und Stoffwechsel neu aufbaut, gelingt Anne Fleck, woran viele gescheitert sind: Überflüssige und gefährliche Fettpolster schmelzen kontinuierlich. Ihre Patienten werden nicht nur langfristig schlanker, gleichzeitig sinken die Risiken für Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes, Fettleber, Demenz, Autoimmunkrankheiten und Krebs. Die Rezepte wurden mit der Spitzenköchin Su Vössing und der Low-Carb-Spezialistin Bettina Matthaai entwickelt.

Schlank! Ganz einfach.

Mit Dr. med. Anne Fleck

Text: Dr. med. Anne Fleck

Rezepte: Su Vössing, Bettina Matthaai

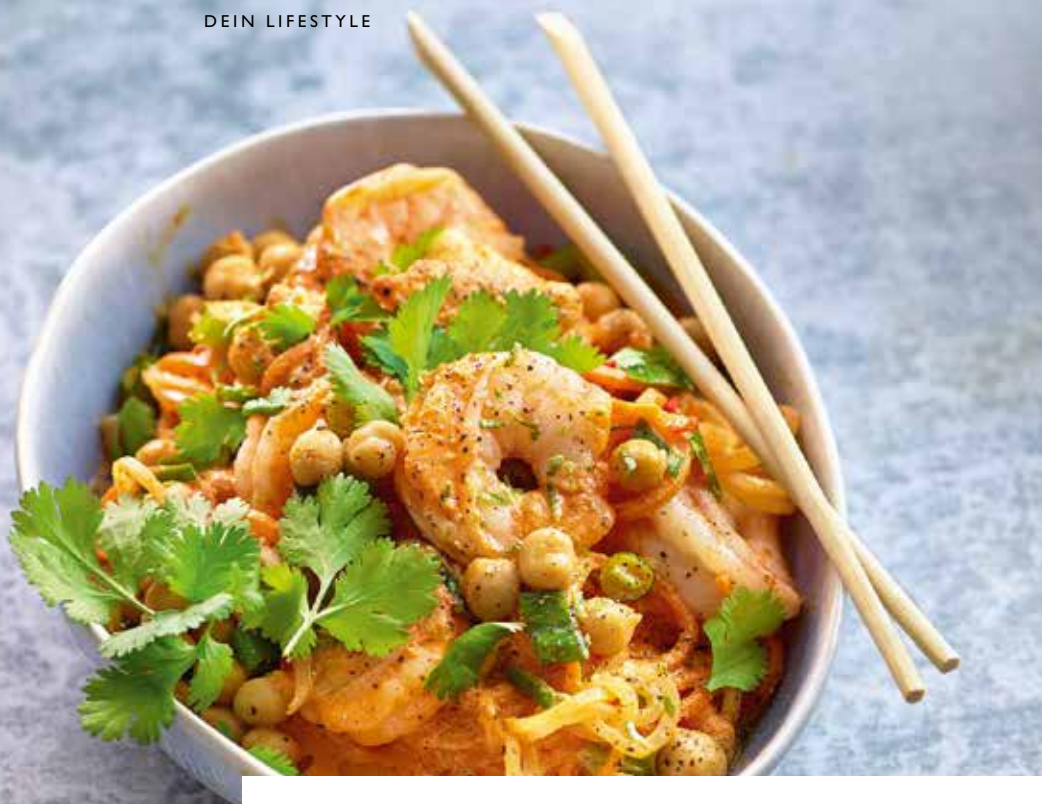
2020, Becker Joest Volk Verlag, 30,90 Euro

ISBN: 978-3-95453-195-0

Erhältlich bei Buchaktuell

in 1090 Wien oder unter

www.buchaktuell.at



Asiatisches Curry mit Gemüsenudeln

Zutaten für 2 Personen • Dauer: 30 Minuten • Schwierigkeit: leicht

1 Stück weißer Rettich, (ca. 300g, ergibt 200g Rettichnudeln), 2 dicke Karotten (insgesamt ca. 300g, ergibt 200g Karottennudeln), 2–3 Frühlingszwiebeln (geputzt 30g), 1 frische rote Chilischote (geputzt 15g), 1 Stängel Zitronengras (geputzt 15g), 10g Koriandergrün (Stiele und Blätter), ½ Dose Kichererbsen (130g Abtropfgewicht), 200g rohe Bioriesengarnelen (ausgelöst und Darmfäden entfernt), 30g Kokosöl (6 TL), 10g Tomatenmark (2 TL), 10g rote Thai-Currypaste oder scharfes Currypulver (2 TL), 150ml Kokosmilch (70–90% Kokosnussanteil), 100ml Gemüsebrühe, 5–10ml Limettensaft (1–2 TL), 1 TL abgeriebene Biolimettenschale, Salz

- 1 Rettich und Karotten schälen, abbrausen und mit dem Spiralschneider zu feinen Zoodles verarbeiten.
- 2 Die Frühlingszwiebeln putzen, dann weiße und grüne Teile separat in dünne Ringe schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, abbrausen und hacken.
- 3 Vom Zitronengras die äußeren harten Hüllen entfernen und den unteren Teil auf einer scharfen Reibe zerkleinern. Das Koriandergrün abbrausen und trocken tupfen. Dann die Stiele fein hacken, die Blätter ganz lassen.
- 4 Die Kichererbsen in ein Sieb geben, gründlich abbrausen und abtropfen lassen. Die Garnelen kalt abbrausen und trocken tupfen.
- 5 Das Kokosöl im Wok erhitzen und die Garnelen darin bei mittlerer bis hoher Hitze 1 Minute rundum anbraten, bis sie sich gerade rosa färben. Herausnehmen.
- 6 Weiße Frühlingszwiebelringe, Korianderstiele und Gemüsenudeln zugeben und 1 Minute bei hoher Hitze rührbraten. An den Rand schieben. Tomatenmark und Currypaste anrösten, mit Kokosmilch und Brühe ablöschen, dabei ständig rühren. Zitronengras und Kichererbsen zugeben, aufkochen und 2 Minuten unter Rühren garen.
- 7 Die Hitze reduzieren und die Garnelen hineinlegen. Abgedeckt 2 weitere Minuten simmern lassen, bis die Garnelen gar, aber innen noch glasig und die Gemüsenudeln bissfest sind.
- 8 Das Curry vom Herd nehmen, grüne Frühlingszwiebelringe, Chili, Limettensaft und -schale einrühren und mit Salz abschmecken. Mit Chili und Korianderblättern bestreuen und sofort servieren.

Kalorien	Fett	Eiweiß	KH	BS
502 kcal	34 g	27 g	21 g	10 g



„DA – Deine Apotheke“ verlost
1x2 Nächte*
für 2 Personen im
DZ im Romantik
Seehotel Jäger-
wirt

GEWINNSPIEL: ROMANTIK SEEHOTEL JÄGERWIRT

Urlaub im Zirbenwald mit Almbutler-Service

Naturliebhaber können Almrausch, Zwergwacholder, Enzian und Eisenhut auf knapp 1.800 Metern bestaunen. Der Almbutler führt zu den schönsten Plätzen und zeigt, welche unglaubliche Vielfalt seine Heimat bietet.

Christina Brandstätter fand die positiven Wirkstoffe der Zirbe auch im Wellnessbereich spannend und hat kurzerhand eine eigene Kosmetiklinie namens ZIRBELLE® ins Leben gerufen. Dies ist auch naheliegend, denn das Romantik Seehotel Jägerwirt ist mitten im größten Zirbenwald Europas gelegen. Hier riechen und spüren Gäste die besondere Kraft der Zirbe hautnah. „Hier steckt echtes Know-how über Naturprodukte und die Wirksamkeit aller Inhaltsstoffe dahinter, die Produkte sind zu 100 % Naturkosmetik,“ so Brandstätter. Zum Einsatz kommen die duftenden Öle und Pflegeprodukte in verschiedensten Anwendungen im



Das Romantik Seehotel Jägerwirt ist seit über 110 Jahren in Familienbesitz.

Spa-Bereich – von der Verwöhnmassage bis hin zur Schönheitspackung.

Nicht verpassen sollten Hotelgäste eine (kostenlose) Wanderung mit einem der Almbutler höchstpersönlich. Insgesamt 19 Betriebe bieten auf

der Turracher Höhe diesen exklusiven Service der Butlercard an. Die Ranger führen zu verborgenen Plätzen und präsentieren bei Familien-, Sonnenaufgangs- und Kräuterwanderungen ihre Lieblingsplätze. Während einer Zirbenwanderung lädt der Butler zu einer Entdeckungsreise des charakteristischen Baums der Nockberge und zeigt, wie vielseitig die Wirkstoffe verwendet werden können.

Das Romantik Seehotel Jägerwirt ist seit über 110 Jahren in Familienbesitz und wird heute – in fünfter Generation – von Christina und Christoph Brandstätter geführt. Das 4-Sterne-Superior Hotel steht für familiäre Gastlichkeit und bietet Bergerlebnis, Entspannung und Spaß für Kinder und Erwachsene. Kulinarische Hochgenüsse, eine traumhafte Lage auf 1.763 Metern Seehöhe an einem schillernden Bergsee, sowie naturnahe Erlebnisse machen das Romantik Seehotel Jägerwirt zu einem Trendsetter unter den familienfreundlichen Hotels. Unter dem Grundsatz „Bio ist gut, regional is(s)t besser“ setzt das Romantik Hotel auf hochwertige, regionale Kochkunst mit erlesenen Produkten aus der Region, wie beispielsweise Forellen aus dem Turrachersee, Erzeugnisse von umliegenden Bauernhöfen oder Wild aus Eigenjagd. ■

Romantik Seehotel Jägerwirt
Familie Brandstätter
Jägerwirtsiedlung 63
8864 Turracher Höhe
Tel: +43 4275 8257
urlaub@seehotel-jaegerwirt.at
www.seehotel-jaegerwirt.at
www.romantikhotels.com

* Gewinnspielinformation

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



Gewinnen Sie
10 x 2
Kinotickets*
für „Risiken
und Neben-
wirkungen“

FILMTIPP & GEWINNSPIEL

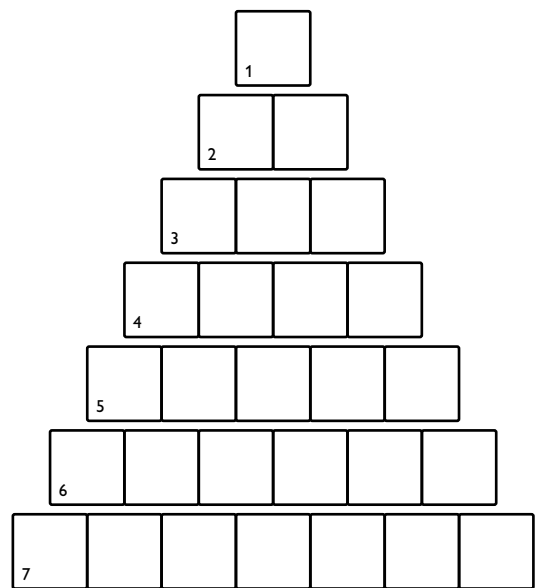
Risiken und Nebenwirkungen

Kathrin (Inka Friedrich) braucht eine neue Niere. Ihr Mann Arnold (Samuel Finzi) könnte ihr seine spenden. Doch ganz so eilig hat er es nicht, seiner Frau mit dem lebenswichtigen Organ selbstlos zur Seite zu stehen. Der gemeinsame Freund Götz (Thomas Mraz) stellt sich hingegen ohne zu zögern als Spender zur Verfügung. Das wiederum missfällt seiner Frau, der Apothekerin Diana (Pia Hierzegger). Zwei potenzielle Spendernieren als Zerreißprobe für zwei Ehen und die Freundschaft zwischen vier Menschen.

„DA – Deine Apotheke“ verlost 10x2 Tickets für den Kinofilm „Risiken und Nebenwirkungen“ (flexibel einlösbar im Votivkino im Juli 2021). Ein Film über den Blick auf alles, was selbstverständlich scheint. Und darüber, wie sehr man sich täuschen kann. Eine Tragikomödie, die nicht an die Nieren, sondern direkt ans Herz geht. „Risiken und Nebenwirkungen“ basiert auf dem Theaterstück „Die Niere“ von Stefan Vögel und ist ab 9. 7. 2021 im Kino!

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Nebenwirkungen“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 9. Juli 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.



PYRAMIDE

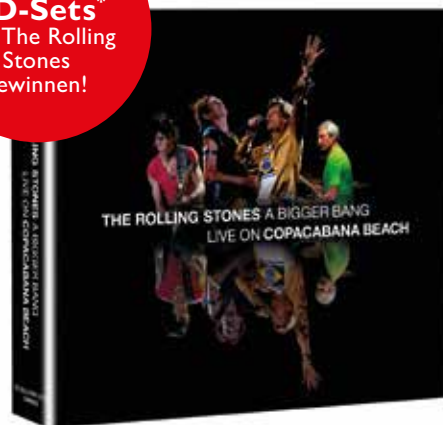
Können Sie das Rätsel lösen?

Tragen Sie die gesuchten Begriffe richtig ein. Von der Spitze nach unten bleiben die Buchstaben immer die gleichen, und es kommt jeweils ein neuer dazu.

1. Tonbezeichnung
2. lat., französ.: und
3. Garnitur
4. Überprüfung
5. Bedienelement, das durch Drücken betätigt wird
6. Teil der Mundwerkzeuge bei einigen Tierarten
7. etwas (ein Gerät) in Betrieb nehmen

1. E., 2. ET., 3. SET., 4. TEST., 5. TASTE., 6. TASTER., 7. TASTEN
Aufwärts

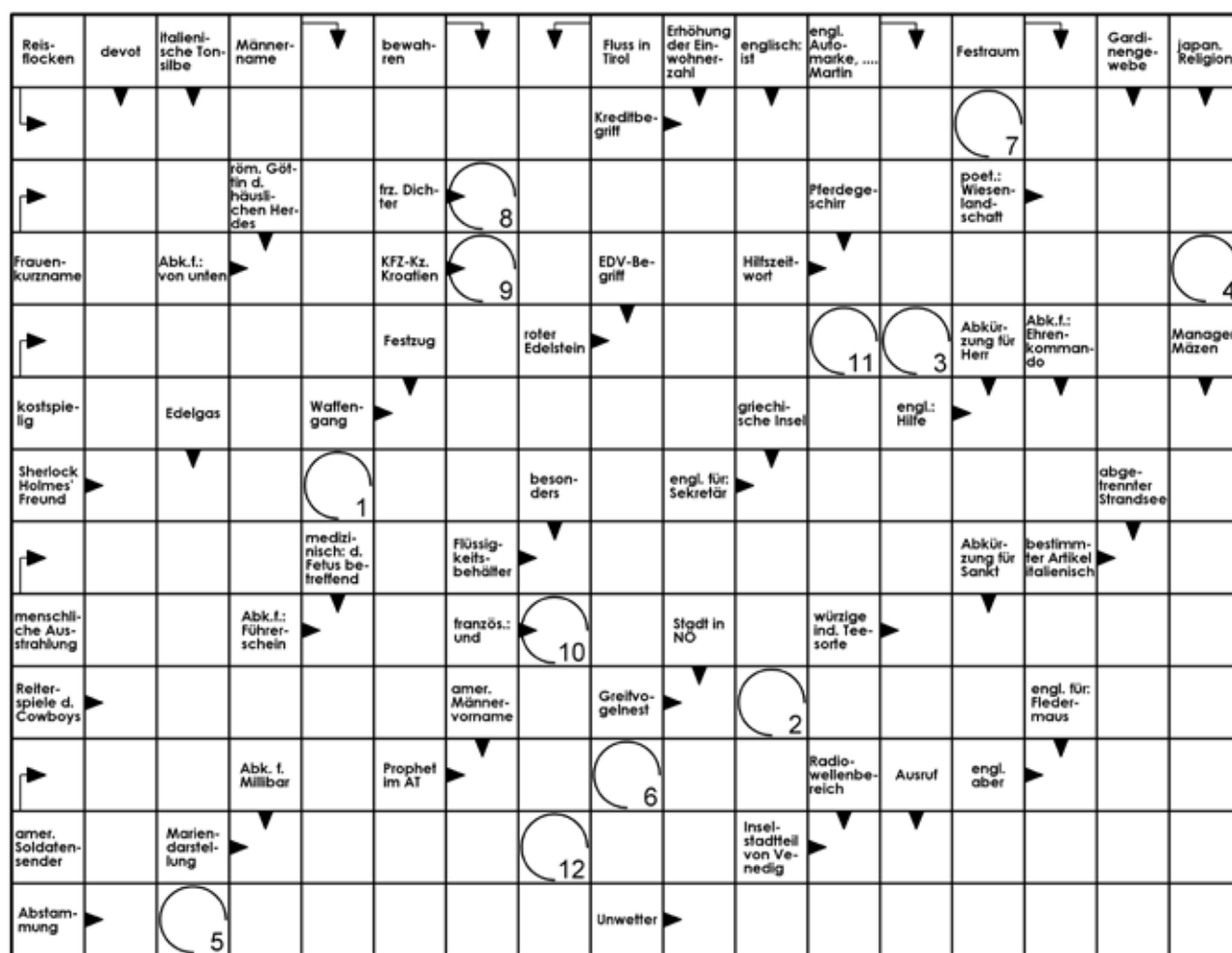
1 von 3
CD-Sets*
von The Rolling
Stones
gewinnen!



GEWINNSPIEL

Das große Sommer-Kreuzworträtsel

Rätselspaß für jedermann: Lösungswort rausfinden, einschicken und 1 von 3 CDs + BluRay von „The Rolling Stones – A Bigger Bang/Live On Copacabana Beach“ gewinnen: Willkommen in Rio De Janeiro zur legendären Show der Rolling Stones vom Copacabana Beach. 1,5 Millionen Menschen besuchten 2006 eines der größten kostenlosen Konzerte der Geschichte. Der Auftritt wurde nun zum ersten Mal komplett in voller Länge neu abgemischt, neu bearbeitet und remastered. Vier Songs, die nicht auf der ursprünglichen DVD-Veröffentlichung enthalten waren, sind zum ersten Mal auf A Bigger Bang zu hören; z. B. „Tumbling Dice“.



Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

* Gewinnspielinformation

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

 **Qualitätsprodukt
aus Österreich**



Adler Pharma

PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

Nicht nur wir freuen uns auf den Sommer...



STING AWAY

nach Insektenstichen

- pflegt, kühlt und beruhigt
- nach juckenden Insektenstichen
- auch bei sensibler Kinderhaut.
- ganz natürlich

STING AWAY:
das MUST HAVE im Sommer!

Dermatologisch getestet. 95% der Probanden* bestätigen die hautberuhigende Wirkung von Sting Away.



Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke.

www.adler-pharma.at

*„Anwendungstechnische Qualitätsprüfung eines hautberuhigenden Cremegels“, Prüfbericht 17-0658-01, SGS Institut Fresenius Austria GmbH