

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

11 2021

NOVEMBER • GRATIS

PLUS

G'schmackige
Rezepte, tolle
Rätsel, Rabatte
und Gewinne

TSCHÜSS TRÜBSAL

Die besten Tipps
gegen den Herbst-
und Winterblues

GESUNDHEIT

Die wichtigsten
Vitamine
von A bis K

LIFESTYLE

Darauf haben
Faszien & Knorpel
richtigen Hunger

Achtung bei Vorerkrankungen: Erhöhte Gefahr einer Lungenentzündung durch Pneumokokken!



www.lungenentzündung.at

Die Pneumokokken-Impfung ist für
Personen mit **Immunschwäche** oder mit
Vorerkrankungen wie



Diabetes



Herz-Kreislauf-
Erkrankung



Asthma



COPD**

sowie zusätzlich für folgende
Altersgruppen empfohlen¹:



Kleinkinder



Personen
von 50 bis 59***



Personen
ab 60 Jahre

Ihr*e Arzt*Ärztin oder Apotheker*in informiert Sie gerne über die Pneumokokken-Impfung!

¹ Impfplan Österreich 2021, abgerufen am 17.06.2021 unter www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Impfen/Impfplan-Österreich.html

chronisch obstruktive Lungenerkrankung | * bei Vorliegen besonderer Umstände wie Zigarettenkonsum, Alkoholmissbrauch, Bluthochdruck, Atherosklerose oder subchronischer Bronchitis

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn die Temperaturen fallen und die Tage immer grauer werden, machen vielen Menschen depressive Verstimmungen zu schaffen. Laut einer Studie der MedUni Wien leiden bis zu 200.000 Österreicher am sogenannten Winterblues. Er ist jedoch kein unabwendbares Schicksal – deshalb finden Sie in dieser Ausgabe neben allgemeinen Tipps & Tricks, pflanzliche Helfer sowie köstliche Rezepte um dem Stimmungstief den Kampf anzusagen (lesen Sie dazu unsere Beiträge auf den Seiten 32, 38 und 56).

Bedenken Sie bitte, die Psyche kann – genau wie der Körper – gestärkt und gepflegt werden. Mentale Gesundheit sollte längst kein Tabuthema mehr sein. Über Probleme zu reden entlastet und macht Hilfe möglich.

Das mangelnde Tageslicht schlägt sich nicht nur auf unsere Seele, es lässt auch unseren Vitamin-D-Spiegel in den Keller rasseln – mehr dazu ab S. 14. Ein Defizit erhöht nicht nur die Anfälligkeit für Infekte, sondern hat auch Auswirkungen auf unser Herz-Kreislauf-System und unsere Knochengesundheit. Apropos: Neben unseren Knochen freuen sich auch Knorpel, Faszien & Co. über Treibstoff (s. Seite 52). Wir zeigen Ihnen unter anderem, welche Nährstoffe für starke und elastische Faszien besonders wichtig sind.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen der „DA – Deine Apotheke“. Kommen Sie gut durch den Herbst,

CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin



IHR NOVEMBER

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



13



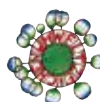
Viele weitere Gewinnspiele
finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

IMPRESSUM

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

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



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



Deine Apotheke 11 2021

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte Seite 21



CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Heilpflanzen Seite 46



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co. Seite 55



DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO
Tierärztin



14

Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

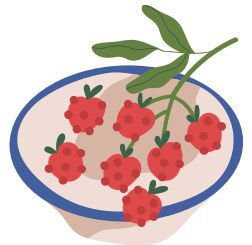
8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

VON A BIS K

14 Vitamine sind Leben

Die wichtigsten Vertreter, wo sie enthalten sind und was es zu beachten gilt



HERPES LABIALIS

24 Wenn die Bläschen blühen...

Lippenherpes erkennen und frühzeitig behandeln

28 Arzneiformen

Insulintherapie, Teil II

ES KANN JEDEN TREFFEN

30 Organspende: Leben schenken!

So werden Sie zum Lebensretter

ALLE JAHRE WIEDER

32 Winterfreude statt Seelentief

Die wirksamsten Tipps – von Lichttherapie über Bewegung bis hin zu „Seelenstreichern“



32

Deine Naturheilkunde

JOHANNISKRAUT & CO.

38 Stimmungsaufheller an trüben Wintertagen

Mit Heilpflanzen die Laune heben
und Stress reduzieren

41 Ihr Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im November

INTIMHYGIENE

44 Probleme „down under“?

Tipps bei Scheidentrockenheit, Juckreiz & Co.

Dein Lifestyle

TROCKENE KOPFHAUT

48 Im Schongang

Kennen Sie die häufigsten Auslöser für
empfindliche und trockene Kopfhaut?

GESUND & ELASTISCH

52 Worauf Faszien richtig hungrig sind

Wie falsche Ernährung unsere Faszien
verklebt und Verspannungen verursacht

REZEPTE

56 Seelenfutter vegan

Gut essen statt schlecht drauf

58 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

59 Reisegewinnspiel

Der Schneeberghof in Puchberg:
Winterzauber im Schneebergland



Viele spannende Beiträge zum
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at



52

38

Schönheit von innen!



Kieselerde + Calcium-Pulver

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

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

Unsere weiteren
Kieselerde-
Produkte:



Für starke Abwehrkräfte!

Haben Sie schon unsere
Zink + Selen-Kapseln probiert?

40 Kapseln: PZN 1876711, AVP: 11,50 €
100 Kapseln: PZN 1876728, AVP: 22,30 €

twardy.de



Pflege für Herbst und Winter

Im Winter kommt es durch den ständigen Wechsel von kalter Außen- und warmer Innentemperatur zu rissiger Haut wie z. B. rissigen Fingerkuppen oder rissigen Lippen und vermehrter Hornhautbildung an den Fersen. Gerade in dieser Zeit benötigt unsere Haut eine besondere Pflege um elastisch und geschmeidig zu bleiben.

Balsalip – Pflege für die Lippen

Im Herbst und Winter kommt es aufgrund von starken Temperaturunterschieden zwischen Drinnen und Draußen vermehrt zu rauen oder rissigen Lippen oder gar aufgesprungenen Lippen mit schmerzenden tiefen Rissen. Balsalip enthält neben hoch verdünnten Mineralstoffen, Avocadoöl, Carnaubawachs und Bienenwachs sowie Vitamin E und Panthenol. Alles überaus pflegende und regenerierende Komponenten einer wirksamen Lippenpflege. Es hat auch eine besondere Pflegewirkung bei Neigung zu Bläschen und offenen Mundwinkeln.

Gel. Creme Regidol

Gel. Creme Regidol ist eine hilfreiche Creme zur Massage beanspruchter Gelenke und Muskeln, Sehnen und

Wenn es draußen kalt wird, ist das für unsere Haut eine Herausforderung. Sie wird trocken, rissig und kann unter Umständen auch schmerzen.

Bänder. Die betroffene Muskulatur wird durch die Massage gelockert, das Gefühl der Steifheit gelindert. Die Creme enthält hoch verdünnte Mineralstoffe und ist vegan. Regelmäßige Anwendung und Massagen im Bedarfsfall sind sehr wichtig. Die Creme mehrmals übereinander auftragen und Schicht für Schicht einmassieren, bis die Haut die Creme kaum mehr aufnimmt.

Starke Hornhautbildung an den Fersen

Soft Feet ist eine spezielle Fußcreme mit hoch verdünnten Mineralstoffen, die einer übermäßigen Hornhautbildung und schmerzenden Schrunken, vor allem an den Fersen, entgegenwirkt. Bienenwachs, Kakaobutter und ein spezieller Komplex mit Carnaubawachs fördern den natürlichen Hautschutz. Soft Feet enthält erfrischendes Rosmarinöl, es fördert die Durchblutung und sorgt für ein

angenehmes Frischegefühl in den Füßen. Die Creme zieht rasch ein und sollte morgens und abends an den Fersen einmassiert werden. Gerade in der kalten Jahreszeit werden bestimmte Mineralstoffe vermehrt verbraucht, wobei Soft Feet wohltuend helfen kann.

Askinel Kälteschutzcreme

Diese Haut- und Kälteschutzcreme ist für den Aufenthalt im Freien und beim Sport für alle Hauttypen geeignet.

Erwachsene sollten vor allem beim Sport darauf achten, dass Gesicht oder Hände vor frostigen Temperaturen geschützt sind. Vor einem Winterspaziergang bei Temperaturen unter 0 Grad ist es empfehlenswert, mit Askinel das Gesicht Ihres Babys oder Kindes vor Erfrierung zu schützen. Dabei Askinel dünn auftragen und sanft einmassieren.



„Während eines Winter-spazierganges oder beim Wintersport ist die Cremalip besonders empfehlenswert. Denn die Lippencreme – in einer Tube mit praktischem Applikator – ist unterwegs leicht aufzutragen.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Durch den Gehalt an hoch verdünnten Mineralstoffen und den enthaltenen wertvollen pflanzlichen Ölen eignet sich Askinel auch zur täglichen Pflege von rissigen und trockenen Hautstellen.

Harte, störende Narben, aber auch verhärtete Sehnen werden durch regelmäßige Massage mit Askinel weicher und geschmeidiger. Diese Creme pflegt auch trockene Hautstellen hervorragend durch die enthaltenen wertvollen pflanzlichen Öle wie Sojaöl und Avocadoöl sowie Bienenwachs.

After Sport Recovery Lotion – unser Geheimtipp nach dem Sport

Durch das Einmassieren der Lotion nach dem Duschen unterstützt

die Lotion die rasche Erholung der Muskulatur und des gesamten Bewegungsapparates nach dem Sport. Aloe Vera Gel ist feuchtigkeitsspendend, hat aber auch beruhigende Eigenschaften für den Bewegungsapparat. Die Lotion enthält eine Arnika Tinktur, welche sportlich aktive Menschen vorbeugend vor Muskelkater und leichten Sportverletzungen gerne einsetzen. Eine Massage vor und nach dem Sport mit einem Arnika-haltigen Produkt fördert die Durchblutung, lockert die Muskulatur und schützt somit vor Muskelkater. Das Bindegewebe wird unterstützt, Arnika, Rosmarin und Lavendel wirken belebend und fördern die Regeneration der beanspruchten Gewebe. Die Haut wird erfrischt und bleibt geschmeidig. —


Qualitätsprodukt
aus Österreich

PFLEGE FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



Foto: Skumen

IHR NOVEMBER

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



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

NUR ONLINE!

Jetzt mitmachen & gewinnen

Sebastian Purps-Pardigol hat den neuronalen Schlüssel für nachhaltiges Glück und mehr Erfolg gefunden und zeigt uns, wie wir selbst in herausfordernden Momenten unsere Potenziale entfalten können. Er hat mit Menschen gesprochen, die sich dieses Wissen angeeignet haben: darunter Geiselerhandler der Polizei, Fluglotsen, die täglich für Tausende Menschenleben verantwortlich sind, und ein buddhistischer Mönch aus dem Umfeld des Dalai Lama, der als der glücklichste Mensch der Welt gilt. Die Erkenntnisse dieser Menschen verknüpft er mit der neurowissenschaftlichen Forschung.

Leben mit Hirn

von Sebastian Purps-Pardigol, Campus Verlag,
€ 22,70, ISBN 978-3-593-51471-0

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

NAGELPROBLEME

Die Diagnose ist entscheidend

Wer will sie nicht: schöne gepflegte Hände und Nägel? Aber Nagelprobleme wie Nagelpilz sind nicht nur ein ästhetisches Problem – es kann auch eine hartnäckige Erkrankung dahinterstecken.

Manche Nagelveränderungen haben harmlose Ursachen, manche Auffälligkeiten müssen rasch abgeklärt und entsprechend behandelt werden. Die richtige Diagnose für Patienten mit Nagelproblemen ist der Schlüssel zur Vermeidung unnötiger Eingriffe, so Dr. Phoebe Rich bei der heurigen Maui-Derm Dermatologie-Konferenz in Asheville (USA).

Bei einer Trachyonychie beispielsweise, wirkt die gesamte Oberfläche der Nägel wie Sandpapier. Dieser Nagelerkrankung liegen am häufigsten kreisrunder Haarausfall, Schuppenflechte, Lichen ruber (Knötchenflechte) oder atopische Ekzeme zugrunde.

Die Ursachen für Weißnägel können in Verletzungen, Nagelpilz oder auch Alkoholmissbrauch liegen. Wenn Ihre Nägel pulsieren (Quincke-Zeichen), sollten Sie einen Kardiologen aufsuchen – die Symptome können Zeichen für eine Aorteninsuffizienz sein.

cb



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Welche Heilkräuter passen zum Phlegmatiker?

Beim Phlegmatiker dominiert der Saft Phlegma. Damit gehen Eigenschaften wie Kälte und Feuchtigkeit einher. In den Wintermonaten sollten Phlegmatiker daher besonders auf sich achten. Der Stoffwechsel geht in eine Art Ruhemodus – so entstehen Stauungen und Ablagerungen. Rosmarin wirkt hier wärmend und fördert die Ausleitung von Feuchtigkeit. Auch Wermut und Enzian wirken durch ihre vielen Bitterstoffe anfachend und anregend. Enzian ist besonders hilfreich bei Atemwegsinfekten, da er festsitzenden Schleim löst. Fenchel und Meisterwurz bestärken das Magenfeuer der Bauchorgane. Krankheiten verlaufen bei diesem Typ oft schleichend und können chronisch werden. Auch die Ausscheidungsorgane wie Haut, Schleimhäute und Nieren neigen zu Trägheit und Verstopfung. Thymian wirkt durch seine antivirale Wirkung im Kampf gegen Erkältungskrankheiten. Holunderblüten können den Körper hier zusätzlich entlasten und verunreinigtes Phlegma ausleiten. Der Phlegmatiker verträgt kaltes Essen und Rohkost nur schlecht. Sind Magen und Darm verstimmt, kann Kümmel der Verdauung helfen. Knoblauch schmeckt nicht nur gut, sondern wirkt ferner aktivierend und beschleunigend auf den Körper.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



excILOR®

WARZENBEHANDLUNG 2in1

- / Vereint Kryotherapie und Säurebehandlung
- / Schnelle und effektive Behandlung
- / Wirksam bei gewöhnlichen Warzen und Dornwarzen

DIE NÄCHSTE GENERATION IN DER WARZENBEHANDLUNG



Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. GSK-Gebro Consumer Healthcare GmbH, 6391 Fieberbrunn. Stand: Februar 2020. BG-JV/EXC 200302



HERZ-KREISLAUF

Risikofaktoren gemeinsam managen

Ein Herzinfarkt, die Verstopfung von Herzkranzgefäßen, wird durch unterschiedliche Risikofaktoren begünstigt. Neben solchen, die uns mitgegeben sind – Alter, Geschlecht oder genetische Veranlagung –, können wir auch einige Faktoren selbst beeinflussen. Gemeinsam mit den Patienten ließe sich das Risiko besser managen, so Experten anlässlich des Weltherztages. Die Österreichische Kardiologische Gesellschaft präsentierte Elemente der neuen Guidelines der European Society of Cardiology. Diese werden alle fünf Jahre aktualisiert. Eines vorweg: Rauchen, Diabetes, Bluthochdruck, Cholesterin und psychosoziale Aspekte sind nach wie vor die Top-Risikofaktoren. „Wirklich neu ist aber die Aufforderung an uns Kardiologen, genauso wie an die Patienten, künftig unter dem Titel des sogenannten ‚shared decision makings‘ beim Thema Herzprävention gemeinsam, abgestimmt und stufenweise vorzugehen. Therapieentscheidungen sollen gemeinsam getroffen werden, damit individuelle Präventionsziele besser und nachhaltiger erreicht werden können“, so die Experten. cb

WICHTIG „Mehr als 50% der Österreicher haben einen erhöhten Blutdruck“, warnt Kardiologe Peter Siostrzonek. „Würde man erhöhte Werte um 10 mmHg senken, könnte man das Herz-Kreislauf-Risiko um ein Drittel reduzieren, bei einer Senkung um 20 mmHg um die Hälfte!“



DIABETES-ECK

Das Blutzuckertagebuch

Gemessene Blutzucker(BZ)werte sollten unbedingt in ein Tagebuch eingetragen werden! Apps und technische Angebote zur Protokollführung sind hilfreich und lösen das in Papierform langsam ab. Protokolle enthalten Information über: Blutzuckerwerte, Insulindosen oder orale Antidiabetika, zusätzliche Medikation/Blutdruckwerte, Ernährung, Bewegung, Allgemeinbefinden/Krankheit.

Auf Basis genannter Aufzeichnungen kann sich der Arzt ein Bild machen und Therapieänderungen vornehmen. Das Lesen und Verstehen eines BZ-Protokolls sowie richtiges Handeln lernen Betroffene in Diabetikerschulungen.

Wichtig ist schnelles Reagieren in Notsituationen:

- Hypoglykämie – bei niedrigen BZ-Werten um 60 mg/dl muss sofort gehandelt werden. Nehmen Sie sofort zwei Stück Traubenzucker zu sich und rasten Sie kurz.
- Hyperglykämie: Bei Übelkeit, Erbrechen oder Bauchschmerzen, starker Müdigkeit, BZ-Werten über 240 mg/dl unbedingt Blutzucker und Azeton testen. Wird hohes Azeton mit +++ gemessen, kann es schnell zur Stoffwechselentgleisung (Ketoazidose) kommen. Trinken Sie viel Wasser und schlafen Sie nicht ein. Mit Insulin nach den Schulungsregeln sofort korrigieren.

Jene, die kein Insulin verwenden, müssen sofort beim Arzt vorstellig werden. Mit allen protokollierten Informationen kann/muss der geschulte Betroffene meist selbst über die tägliche Anpassung der Therapie entscheiden. Mit diesem Kompass fällt es leichter, den individuellen BZ-Zielbereich anzustreben. Messen ist wichtig!

Elisabeth Thiebet, ÖDV-Weiz
Österreichische Diabetiker-
vereinigung (ÖDV)





NEURODERMITIS

Hoher Leidensdruck – viel Unwissenheit

Die Anzeichen der Neurodermitis – auch Atopische Dermatitis oder Atopisches Ekzem genannt – sind so vielfältig wie unangenehm und beeinträchtigen den Alltag: Der Großteil leidet v.a. unter dem Juckreiz (86%) sowie einer geröteten und trockenen Haut (je 73%). Mehr als die Hälfte der moderat bis schwer Betroffenen berichtet zudem von deutlichem Brennen sowie nässenden und blutenden Hautstellen.

Ein aktueller Ergebnisbericht zum Welt-Neurodermitis-Tag zeigt alarmierende Ergebnisse: Laut einer österreichweiten Umfrage ist jeder Zweite bei einem Erkrankungsschub sehr belastet. Ein Drittel ist mit dem aktuellen Behandlungsangebot unzufrieden; und auch Unsicherheit und Wissensdefizite rund um Neurodermitis sind groß. Vier von zehn Patienten meinen, dass Neurodermitis nur die Haut betrifft. „Neurodermitis kann jedoch allergische Begleiterkrankun-

Eine der quälendsten Belastungen der Neurodermitis zeigt sich in der Nacht: Viele können wegen des Juckreizes nicht ungestört schlafen.

gen haben, wie z. B. Heuschnupfen oder Nahrungsmittelallergien. Wir wissen aber auch, dass psychische Erkrankungen vorkommen können, da das Nervensystem bei der Erkrankung eine große Rolle spielt,“ so Neurodermitis-Expertin Dr. Christine Bangert. Experten sehen daher dringenden Bedarf für umfassende Aufklärung und eine verbesserte Patientenbetreuung. Auch wenn Neurodermitis nicht heilbar ist, gab es in den letzten Jahren große Fortschritte bei der Behandlung.

Eine kostenlose Broschüre finden Sie ab sofort zum Download unter www.neurodermitis-online.at. **cb**



Polaneth Lotion

Starke Pflege, die Wirkung zeigt

- Spendet Feuchtigkeit
- Schützt vor weiterer Austrocknung
- Beruhigt die Haut
- Mindert den Juckreiz

Die Polaneth Lotion zieht schnell ein – ohne einen unangenehmen Film auf der Haut zu hinterlassen. Die spezielle Pflegelotion für trockene Haut ist frei von Duftstoffen und dermatologisch getestet. Enthält 4 % Urea, hochwertige Pflanzenöle und 3 % Polidocanol.

200 ml | PHZ 2950160
500 ml | PHZ 2950177

Für Sie
in Ihrer
Apotheke

DERMASENCE
MEDIZINISCHE HAUTPFLEGE



Jetzt die ORF nachlese abonnieren



**AKTUELL
IM HEFT**



FOTO: STEPHANIE GOLSER

*Sie
sparen
45%*

gegenüber dem
Einzelheftkauf

und Geld sparen!

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



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Backen im Advent:
Bäckereien aus
Österreich und
aller Welt!**

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

AP01121

Ja,

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

NAME / VORNAME

STRASSE / NR.

PLZ / ORT

TELEFON / E-MAIL

DATUM / UNTERSCHRIFT

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

Falls Marke
zur Hand, bitte
frankieren!

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

DA Deine Gesundheit



14 Vitamine 24 Herpes labialis 30 Organspende 32 Winterfreude statt Seelentief



Gewinnen Sie
1 von 10
Produkten*
von SPERMIDIN
ERWO!



GEWINNSPIEL

Höchste Konzentration aufs Leben

Spermidin steht in den letzten Jahren im Blickfeld der Wissenschaft und ist Thema zahlreicher Studien. Heute wissen wir, dass Spermidin in allen Körperzellen vorkommt und dort eine wichtige Rolle spielt. Aber nur ein Drittel des Bedarfs stammt aus der Eigenproduktion, die im zunehmenden Alter abnimmt. Der Großteil muss mit der Nahrung zugeführt werden, die Aufnahme ist jedoch großen Schwankungen unterworfen.

Die richtige Dosierung für jeden Tag: SPERMIDIN ERWO mit 3 mg Spermidin in einer Kapsel.

„DA – Deine Apotheke“ verlost 10 Produkte von SPERMIDIN ERWO im Wert von 79 Euro!

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Spermidin“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.11.2021. 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.

11 2021
NOVEMBER

VON A BIS K

Vitamine sind Leben

WISSENSWERTES

Fett- oder wasserlöslich?

Vitamine lassen sich in zwei Gruppen einteilen: fett- und wasserlösliche. Zu den fettlöslichen gehören die Vitamine A, D, E und K. Wir können diese Vitamine nur verwerten, wenn sie in die Nahrungsfette eingebaut sind und über die Lymphe ins Blut gelangen können. Fettlösliche Vitamine finden wir vor allem in Ölen oder Nüssen. Zu den wasserlöslichen Vitaminen gehören Vitamin C und die Vitamine der B-Gruppe. Wir finden sie vor allem in Obst und Gemüse. Diese Vitamine wirken in der wässrigen Umgebung der Zellen und in den Zellen selbst. Sollten zu viele dieser Vitamine in unseren Körper gelangen, so scheiden wir sie über den Urin einfach wieder aus. Das ist ihr Vor-, aber auch ihr Nachteil. Denn unser Körper ist kaum fähig, sie zu speichern, und braucht daher permanent Nachschub.





TEXT VON
CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Vitamine steuern lebenswichtige Funktionen in unserem Körper. Sie sind für unser Wachstum, unsere Vitalität und unser allgemeines Wohlbefinden wichtig. Doch worin sind sie enthalten und was gilt es zu beachten? Ein Überblick.

Der Begriff Vitamin setzt sich aus „vita“ (lateinisch für Leben) und „Thiamin“ zusammen. Thiamin ist heute als Vitamin B1 bekannt und wurde Ende des 19. Jahrhunderts als eines der ersten Vitamine entdeckt. Bis Mitte des 20. Jahrhunderts wurden nach und nach alle Vitamine gefunden, isoliert und ihre Wirkungsmechanismen untersucht. Dafür wurden zwischen 1928 und 1964 insgesamt zwölf Nobelpreise in Chemie und Medizin vergeben.

Frisch & regional

Erntefrisches, heimisches Obst und Gemüse ist besonders gesund und weist viele Vitamine auf. Achten Sie daher auf Saisonalität und Regionalität. Importware wird unreif geerntet oder sogar bestrahlt, damit sie den Transport zum Supermarkt überlebt. Wertvolle Inhaltsstoffe gehen so verloren. Die wichtigste Empfehlung zur gesundheitsfördernden Ernährung lautet, fünf bis sieben Portionen Gemüse und Obst pro Tag zu verzehren – wobei unter einer Portion eine Menge von 100 g zu verstehen ist. Möglichst abwechslungsreich sollte der Speisezettel mit verschiedenen Gemüse- und Obstsorten sein, um viele der darin enthaltenen Vitamine und Pflanzeninhaltsstoffe zuzuführen. ➔



IMMER AKTUELL

DeineApotheke.at: Reinklicken und wohlfühlen

**DIE KOMPETENZ DER
ÖSTERREICHISCHEN APOTHEKER
AUCH IM INTERNET!**

www.DeineApotheke.at





HAUPTAUGENMERK Vitamin A

Vitamin A ist wichtig für die Wachstumsprozesse vieler Zellen und trägt auch dazu bei, Haut und Augen gesund zu halten. Es ist außerdem an der Bildung von roten Blutkörperchen beteiligt, hilft bei der Zerkleinerung von Eiweiß, fördert die Entwicklung der Plazenta, des Fötus und des Spermas sowie die Synthese von Testosteron und Östrogen und ist am Aufbau und der Erhaltung der Funktionen von Knochen und Knorpeln beteiligt. Vitamin A ist nur in tierischen Nahrungsmitteln enthalten – besonders Vitamin-A-reich sind Rinderleber, Lebertran, Eier und Cheddar. Das „pflanzliche Pendant“ von Vitamin A ist Beta-Carotin. Es steckt in Gemüse und Obst: Karotten enthalten besonders große Mengen an Beta-Carotin, aber auch Gemüse wie Süßkartoffeln, Spinat, roter Paprika, Tomaten, Brokkoli.

Erhöhter Bedarf: bei starken Belastungen mit freien Radikalen (z. B. durch Rauchen) und bei vorhandenen Schwächen des Abwehrsystems, häufigen Entzündungen der Atemwege und des Magen-Darm-Traktes

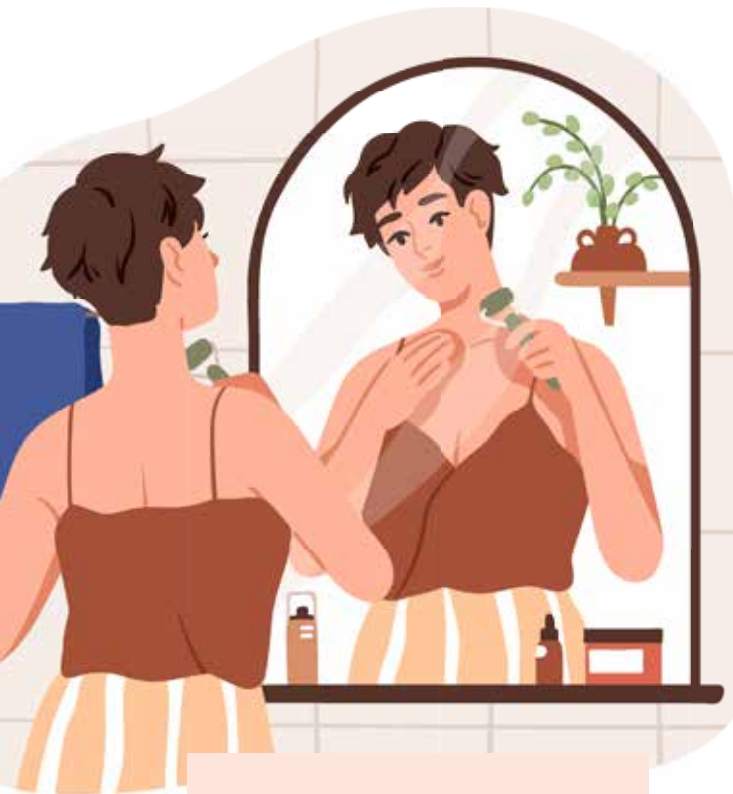
IM TEAM STARK B-Vitamine

Insgesamt gibt es acht verschiedene Wirkstoffe aus der B-Familie: Thiamin (B1), Riboflavin (B2), Pyridoxin (B6) und Cobalamin (B12), gefolgt von Niacin (B3), Pantothensäure (B5), Biotin (B7) und Folsäure (B9). Sie alle arbeiten eng zusammen. Von den B-Vitaminen hängt es ab, wie gut Sie sich fühlen. Denn diese sind es, die Ihnen Energie geben, die Ihre Nerven stark machen und die Ihre Zellen in Topform halten. Alle B-Vitamine sind wichtige Regulatoren im Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel.

Erhöhter Bedarf: Die B-Vitamine erfüllen verschiedene Aufgaben – viele davon sind besonders wichtig während der Schwangerschaft, des Wachstums, im höheren Alter, bei Stress und mentaler Belastung sowie für Veganer.



*Stress wird mit einem guten **Vitamin-B-Kontingent** im Körper besser abgebaut. B-Vitamine helfen uns, **Ruhe** zu bewahren und den **Alltag** zu meistern.*



ALLESKÖNNER Vitamin C

Vitamin C – auch $C_6H_8O_6$ oder Ascorbinsäure genannt – ist an sehr vielen Vorgängen in unserem Körper beteiligt und kann uns vor unzähligen Krankheiten schützen. Es ist u. a. am Aufbau von Bindegewebe beteiligt und fängt freie Radikale im Körper ab. Vitamin C hilft bei der Entgiftung des Körpers, reguliert den Abbau von Cholesterin zu Gallensäure, ist wichtig für die Gefäßgesundheit und das Immunsystem sowie für das Nervensystem. Es kommt v. a. in frischem Obst und Gemüse wie Papayas, Zitrusfrüchten, Sanddornbeeren, Brokkoli und Paprika vor.

Erhöhter Bedarf: Sport, Stress, chronische Krankheiten, Krebs, Immunschwäche, Arthrose, Osteoporose, Alkoholmissbrauch, Rauchen, Gastritis



Vitamin B-Komplex ratiopharm® *direkt*

Alle 8 B Vitamine für zwischen durch

- Für einen normalen Energiestoffwechsel
- Bei veganer oder vegetarischen Ernährung
- Zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung



ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

Weil unser Körper
Vitamin D selbst
herstellen kann,
ist es gar *kein*
„echtes“ Vitamin.

DAS SONNENHORMON Vitamin D

Vitamin D kann im Körper selbst gebildet werden, aber nur unter der Einwirkung von Sonnenlicht und Wärme. In der Regel reicht es aus, wenn Hände und Gesicht 10 bis 15 Minuten an mehreren Tagen in der Woche die Sonne genießen dürfen. Es kann aber auch bis zu einem gewissen Grad über die Nahrung aufgenommen werden: die Konzentration ist in Fischöl sowie Lachs und Thunfisch besonders hoch. Ein Mangel erhöht die Anfälligkeit für Infekte sowie für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kann zu Unruhe, Krämpfen und Muskelschmerzen führen. Er kann v. a. große Auswirkungen auf die Knochengesundheit haben. Die gravierendsten Folgen sind die Entkalkung und letztendlich die Erweichung der Knochen.

Erhöhter Bedarf: Babys und Kleinkinder, Jugendliche, hohes Alter, vegetarische/vegane Kost, Zöliakie, chronische Darmkrankheiten mit Resorptionsstörung, Diabetes, Multiple Sklerose, Krebs

DER BODYGUARD Vitamin E

Derzeit sind acht natürliche Vitamin-E-Verbindungen bekannt. Als Bestandteil jeder Zelle im Körper ist Vitamin E überall verfügbar. In der Zellmembran zeigt Vitamin E seine wichtigste Wirkung: Es schützt sie vor dem Einfluss der freien Radikale. Vitamin E ist in unseren Zellwänden gewissermaßen als „Sicherheitskraft“ unterwegs. Sobald ein freies Radikal auftaucht, schalten Vitamin C und E es in Zusammenarbeit aus. Vitamin E ist ebenso wichtig in der Immunabwehr, und es verringert das Verklumpen von Blutplättchen. Auf Dauer kann ein zu niedriger Vitamin-E-Spiegel im Blut zu Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Schlaganfall, zu einer erhöhten Krebsanfälligkeit, zu Augenschäden oder sogar zu neurologischen Dysfunktionen führen. Es ist besonders in Weizenkeim-, Sonnenblumen- und Distelöl, aber auch in Haselnüssen und Mandeln enthalten.

Erhöhter Bedarf: Raucher, bei Stress, Herzkrankheiten, Magen- und Darmkrankheiten, Stoffwechselkrankheiten, Schwächen der Immunabwehr



OLEOvital®

VITAMIN D3 & D3+K2 MUNDSPRAY

- ✓ ZUR ERHALTUNG
VON KNOCHEN,
ZÄHNEN, MUSKELN
- ✓ UNTERSTÜTZT
DAS IMMUNSYSTEM
- ✓ SCHNELLE AUFNAHME ÜBER
DIE MUNDSCHEIMHAUT
- ✓ PRAKTISCHE
ANWENDUNG UND
GUTER GESCHMACK
- ✓ FÜR DIABETIKER
GEEIGNET
- ✓ FREI VON
ALLERGENEN

1.000 I.E. D3
pro Spray-
stoß

2.000 I.E. D3
pro Spray-
stoß

1.000 I.E. D3
+ 100 µg K2
pro Spray-
stoß

OE509404

Gesundheit, die man spürt.

VITALITÄT VERSPRÜHEN.

Der OLEOvital® Vitamin D3 bzw. D3 + K2 Mundspray
ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Pfefferminz-,
Apfel bzw. Kirschgeschmack und Süßungsmittel.
Klinisch getestet. Praktisch bewährt.



Find us on 
www.oleovital.at



Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. NINA FUCHS



Rüsten Sie Ihr Immunsystem!

Ich empfehle gerade in der Übergangszeit Vitamin D3, denn es unterstützt die Zellgesundheit und auch nachhaltig Ihre Abwehrkräfte. In Kombination mit Zink und Vitamin C ist Vitamin D3 ein wahrer Immunbooster. Eine der wichtigsten Aufgaben von Zink ist, das Immunsystem zu stärken und vor freien Radikalen zu schützen. Stellen Sie sich vor: Zink baut eine Barriere auf Ihren Schleimhäuten auf und schützt sie so. Täglich eingenommen stärkt es vorbeugend und hilft eine bestehende Erkältung schneller abklingen zu lassen. Zusätzlich ist die beste Vorsorge, raus an die frische Luft zu gehen und Bewegung zu machen. Das tut der Seele gut und stärkt Ihre Abwehrkräfte!

Vor allem grünes Blattgemüse wie z. B. Kohl ist besonders Vitamin-K-reich und sollte deshalb täglich am Speiseplan zu finden sein.

FÜR DIE BLUTGERINNUNG Vitamin K

Für den menschlichen Körper sind das größtenteils in Pflanzen vorkommende Vitamin K1 und das von Bakterien gebildete Vitamin K2 sowie die synthetisch hergestellten Verbindungen Vitamin K3 und Vitamin K4 besonders wichtig. Auch bei der Speicherung im Körper unterscheiden sich die natürlichen und synthetischen Verbindungen. Das natürliche Vitamin K wird in der Leber, den Nebennieren, den Nieren, der Lunge und dem Knochenmark gespeichert; die synthetischen Formen verteilen sich rascher im gesamten Körper und werden schneller wieder ausgeschieden. Vitamin K ist für das Gleichgewicht in den Fließeigenschaften unseres Blutes verantwortlich, es wirkt als Gerinnungshemmer und stärkt die Knochen. Menschen mit einem Vitamin-K-Mangel neigen zu starken Blutergüssen. Grünes Blattgemüse wie z. B. Spinat, Salat und Kohl ist eine gute Quelle. Aber auch Sauerkraut und Hühnerfleisch gelten als Vitamin-K-reich.

Erhöhter Bedarf: Babys und Kleinkinder, Zöliakie, Morbus Crohn, chronische Lebererkrankungen, Osteoporose



Mehr zum Thema Ernährung erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

**Was die
Zahlen über
die Gesundheit
aussagen**



Thrombozyten

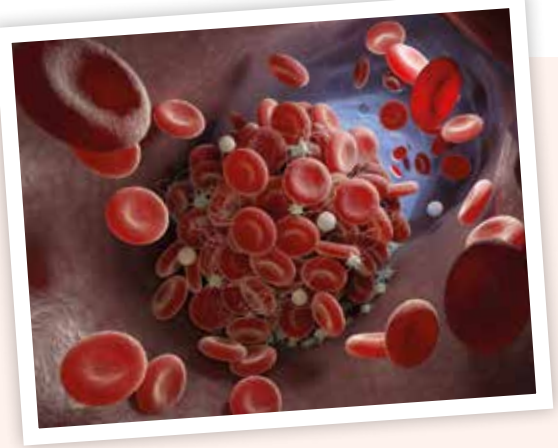
**Sie leben nur rund zehn Tage,
erfüllen jedoch wichtige Aufgaben ...**

**Die Thrombozyten oder
Blutplättchen sind relevant
für die Blutgerinnung. Sie gehören
wie die weißen und die roten
Blutkörperchen zu den zellulären
Bestandteilen des Blutes.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Untergrenze: 150.000 Stück/Mikroliter
Obergrenze: 345.000 Stück/Mikroliter



Die Blutplättchen sind dafür verantwortlich, dass sich ein Blutgerinnsel (Thrombus) bilden kann, das z.B. bei Verletzung eines Blutgefäßes zur Blutstillung führt. Sind in unserem Blut zu wenige Thrombozyten vorhanden oder funktionieren diese Zellen nicht richtig, kommt es zu einer verstärkten Blutungsneigung. Das bedeutet, dass man im Falle einer Verletzung länger und vermehrt blutet. Neben den Thrombozyten gibt es noch eine Reihe von sogenannten Blutgerinnungsfaktoren. Dabei handelt es sich um Eiweißstoffe im Blut, die für den korrekten Ablauf der Blutgerinnung nötig sind. Die Höhe des Thrombozytenwertes lässt Rückschlüsse auf die Blutgerinnung, die Funktion des Knochenmarks und Entzündungsreaktionen im Körper zu. Im Frühjahr waren die Thrombozyten in aller Munde: Es war nach einzelnen Coronaimpfungen zu thrombotischen Ereignissen in Kombination mit einer Thrombozytopenie (s. u.) gekommen. Den Auslöser – Antikörper gegen den Plättchenfaktor 4 – kennt man aber in der Zwischenzeit.

ZU HOCH VS. ZU NIEDRIG

Abweichende THR-Werte

Bei hohen THR-Werten spricht man von einer Thrombozytose. In diesem Fall besteht die Gefahr einer Gerinnselbildung innerhalb eines Gefäßes. Erhöhte THR-Werte findet man oft

- nach Anstrengung, Aufregung (Geburt, Operationen)
- bei Infektionen
- bei Entzündungen
- nach Entfernung der Milz

Ein krankhafter Mangel an Thrombozyten, bei der die Zahl der Blutplättchen unter 150.000 Mikroliter fällt, wird als Thrombozytopenie bezeichnet. Niedrige THR-Werte findet man oft bei

- verminderter Thrombozytenbildung im Knochenmark
- Knochenmarkserkrankungen
- Vitamin- und Eisenmangel
- verkürzter Thrombozyten-Lebensdauer
- Immun- sowie Autoimmunerkrankungen
- Medikamentennebenwirkungen



Diese Hausmittel helfen

Wenn sich Husten, Schnupfen, Gliederschmerzen und Co. bemerkbar machen, braucht der Körper schleunigst Unterstützung, um rasch wieder fit zu werden. Wir haben die besten Hausmittel sowie pflanzliche Behandlungsmöglichkeiten für Sie unter die Lupe genommen.



Entgeltliche Einschaltung

Die Tage werden kühler, die Heizungsperiode beginnt und prompt steigt die Zahl der sogenannten grippalen Infekte sprunghaft an. Dabei handelt es sich um virale Erkältungskrankheiten, die meist harmlos und ohne Fieber verlaufen, aber unangenehm und lästig sind. Kommt jedoch eine bakterielle Infektion hinzu, kann es problematisch und vor allem langwierig werden. Dann liegen wir zum Beispiel tagelang mit Angina (Mandelentzündung) im Bett oder haben uns gar eine Lungenentzündung zugezogen – Behandlung mit Antibiotika inklusive.

Wie kommt es zur Erkältung?

Was wir nun seit beinahe zwei Jahren über die Ansteckung des Coronavirus hören und lesen, funktioniert bei der „ganz normalen“ Erkältung gleich: Die Viren werden von Mensch zu Mensch per Tröpfcheninfektion übertragen. Gerade in der kalten Jahreszeit haben diese Erkältungsviren leichtes Spiel. Die Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus, wir halten uns mehr in geschlossenen Räumen auf – schon ist es passiert. Was dann folgt, kennen wir alle: Der Hals kratzt, die Nase rinnt und juckt, wir fühlen uns müde, abgeschlagen und kraftlos.

Um den Organismus bei der Genesung zu unterstützen, haben schon Generationen vor uns wirkungsvolle Hausmittel eingesetzt.

Hausmittel – die besten Tipps

Viel trinken

Warme Kräutertees (am besten 2 Liter am Tag) befeuchten die gereizten Schleimhäute optimal. Teemischungen aus **Spitzwegerich**, **Eibisch** und **Malve** kommen bei Halsschmerzen, Rachenentzündung und trockenem Reizhusten zum Einsatz. Auch **Lindenblütentee** kann Hustenreiz lindern. **Holunder- und Ingwertee** haben schweißtreibende Eigenschaften.

Inhalieren

Heißer Wasserdampf ist eines der ältesten Hausmittel gegen Husten und Schnupfen. Er reinigt die Schleimhäute in Nase und Rachen und regt die Durchblutung an. Fügt man dem Wasser **Kochsalz** oder **Kamillenextrakt** hinzu, wirkt die Inhalation auch desinfizierend. Gerade bei kleinen Kindern ist das Inhalieren aber oft schwierig – hier haben sich

Viel trinken beruhigt gereizte Schleimhäute.

wiederum sogenannte Baby-Meersalzsprays zur Befeuchtung der Atemwege bewährt. Gut befeuchtete Nasenschleimhäute erschweren es außerdem den weiteren Viren, in den Körper einzudringen.

Warmer Brustwickel

Brustwickel mit feuchten, warmen Tüchern und einem wohltuenden Brustbalsam (z.B. LUUF®) werden vor allem bei Husten erfolgreich eingesetzt. Sie fördern die Durchblutung und helfen so, Schleim in den Bronchien zu lösen. Um die Wirkung zu verstärken, können Sie zusätzlich noch eine Wärmeflasche auflegen.

Mit Salzwasser oder Salbei gurgeln

Bei Entzündungen im Halsbereich lässt sich eine Kochsalzlösung sehr gut einsetzen. Dazu ganz einfach das Salz in warmem Wasser auflösen (4,5 g Salz pro halbem Liter Wasser) und dreimal täglich den Hals und Rachenraum spülen sowie damit gurgeln. Auch das Gurgeln mit Salbeitee wirkt entzündungshemmend.

Geheimtipp aus der Pflanzenmedizin

Als pflanzlichen Ersthelfer bei grippalen Infekten empfehlen Wissenschaftler immer häufiger die Kapland-Pelargonie. Die südafrikanische Heilpflanze hat sich in der Naturmedizin etwa bei Erkrankungen im Halsbereich seit Jahrhunderten bewährt. Mit dem Wissen um diese wertvollen Eigenschaften haben führende Experten nun **Dr. Böhm® Infekt grippal** entwickelt. Das pflanzliche Arzneimittel aus der Apotheke enthält den optimal dosierten Extrakt der Kapland-Pelargonie und kommt bei ersten Anzeichen von Erkältungen wie zum Beispiel Heiserkeit, einer rinnenden Nase oder einem beginnenden trockenen Husten zum Einsatz. —

EXPERTEN-TIPP

Beginnen Sie möglichst früh, also bei den allerersten Anzeichen. Die meisten Menschen können schon sehr gut erkennen, dass eine Erkältung im Anmarsch ist – genau dies ist der richtige Zeitpunkt, mit der Behandlung zu beginnen, um die weitere Ausbreitung des Infekts und der damit verbundenen Symptome möglichst zu verhindern. Es empfiehlt sich auch, die Behandlung nach Abklingen der Beschwerden fortzuführen, um einen Rückfall zu vermeiden.

Dr. Böhm®

ERSTE HILFE BEI ERKÄLTUNG

NEU!



Traditionelles pflanzliches Arzneimittel

Qualität aus
Österreich.

Die pflanzliche Lösung bei den ersten Anzeichen.

Bei einer Erkältung will man zwei Dinge: Husten, Schnupfen und Heiserkeit schnell wieder loswerden und verhindern, dass sich der Infekt ausbreitet. **Dr. Böhm® Infekt grippal** bietet rasche und gut verträgliche Hilfe – bereits bei ersten Symptomen.

Dr. Böhm® Infekt grippal

- ✓ Bei ersten Anzeichen von grippalen Infekten und Erkältungen
- ✓ Bereits für Kinder ab 6 Jahren geeignet
- ✓ Rein pflanzlich

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA® Österreich OTC Offtake seit 2012

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

HERPES LABIALIS

Wenn die Bläschen blühen ...

Er kündigt sich an mit einem unangenehmen Kribbeln und Brennen und endet in mehr oder weniger schmerzhaften Bläschen, die bis zu zwei Wochen unschön unser Gesicht „verzieren“. Die Rede ist von Herpes labialis, auch Fieberbläschen genannt.

VON MAG. PHARM. IRINA SCHWABEGGER-WAGER

Bis zur Krustenbildung sind Bläschen und Wunde hochinfektiös und für andere Personen bei engem Kontakt hochansteckend. Küssen stellt in dieser Phase somit die Hauptansteckungsquelle Nr. 1 dar. Herpes-Patches sind kleine, runde Pflaster, die die unschönen Bläschen nicht nur optisch abdecken, sondern auch die Wundheilung ohne Wundschorf fördern.



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.

Spezielle Salben aus Ihrer Apotheke können die Wundheilung fördern. Ihr Apotheker berät Sie gerne!

eines schweren grippalen Infektes mit hohem Fieber keine Seltenheit ist.

Frühzeitig behandeln

Lippenherpes wird in erster Linie mit lokalen Gelen oder Cremen behandelt, um die Abheilzeit zu beschleunigen und die Schmerzen zu lindern. Sie wirken am besten, wenn sie bereits bei den ersten Anzeichen mehrmals täglich angewendet werden. Daher sollten Betroffene, welche immer wieder darunter leiden, zu Hause stets ein geeignetes Präparat griffbereit haben.

Antivirale Wirkstoffe – auch Virostatika genannt – wie Aciclovir und Penciclovir verkürzen dabei die Heilungsdauer um bis zu eineinhalb Tagen, indem sie die Vermehrung der Viren unterbrechen. Gele und Cremen mit Zinksulfat oder Docosanol verhindern das Eindringen des Virus in die Zellen, trocknen die Bläschen schneller aus und fördern so den Heilungsprozess.

Die Melisse gilt ebenfalls als „Herpeskiller“. Cremen/Salben mit wässrigem Melissenextrakt dämpfen die Infektion der befallenen Lippenpartie und ermöglichen darüber hinaus ein längeres infektionsfreies Intervall, sofern die Anwendung frühzeitig erfolgt.

Zahlreiche Aromaöle wie Teebaum, Ravintsara, Manuka oder Lavendel besitzen ebenfalls antivirale, entzündungshemmende und auch regenerierende Wirkungen. Sie werden entweder einzeln oder als Mischung verwendet und können bei Herpes labialis mehrmals täglich tröpfchenweise unverdünnt direkt auf die Bläschen aufgetragen werden.

Wirkstofffrei behandeln

Sogenannte Herpes-Patches stellen eine weitere Behandlungsmöglichkeit dar. Die kleinen, runden Pflaster

Während sie rund um den Mund hauptsächlich ein kosmetisches Problem darstellen, können Herpesbläschen an anderen Körperteilen wie Nase, Auge, Mundschleimhaut oder Genitalbereich ernsthafte Komplikationen hervorrufen. Oberstes Gebot daher: absolute Hygiene und rasch handeln!

Die Erstinfektion mit Herpes-simplex-Viren (HSV) findet bei nahezu 90 % aller Europäer bereits im Kleinkindalter statt – meist durch Hautkontakt oder Tröpfcheninfektion beim Kuscheln mit Eltern, Geschwistern oder Verwandten. Dabei befinden sich die meisten Viren meist direkt an der betroffenen Hautstelle und in noch höherer Konzentration im Speichel. Wer das Herpesvirus einmal in sich trägt, wird es auch nicht mehr los, denn es nistet sich über Jahre hinweg unbemerkt entlang unserer Nervenbahnen ein.

Äußere Faktoren wie starkes Sonnenlicht und UV-Belastung, rissige Lippen oder Stress sowie fieberhafte Erkrankungen verhelfen dann dem Virus zu „neuer“ Aktivität und dem typischen Erscheinungsbild mit schmerzhaften, mit Flüssigkeit gefüllten Bläschen. Spätestens jetzt müssen

Maßnahmen ergriffen werden, um den Krankheitsverlauf abzukürzen und die Symptome zu lindern. Nach wenigen Tagen platzen die Bläschen auf und hinterlassen eine kleine Wunde, die nach und nach verkrustet und nach zwei Wochen abheilt. Bis zur Krustenbildung sind Bläschen und Wunde hochinfektiös und für andere Personen bei engem Kontakt hochansteckend. Küssen stellt in dieser Phase somit die Hauptansteckungsquelle Nr.1 dar.

Lippenherpes erkennen

Lippenherpes kündigt sich meist schon vor dem eigentlichen Ausbruch mit typischen Frühsymptomen an. Dazu gehören:

- Rötung der betroffenen Hautstelle
- Kribbeln und Jucken, oft auch Stechen und Brennen
- Spannungs- und Taubheitsgefühle

Grundsätzlich harmlos, kann es beim Herpes an der Lippe durch Bakterien zu einer sogenannten Superinfektion kommen, wodurch Symptome wesentlich stärker und auch länger ausgeprägt auftreten können. Stärkere Krankheitszeichen treten ebenfalls bei jemanden auf, der zum ersten Mal unter den unschönen Bläschen leidet, sowie bei Kindern, wo das Auftreten



Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. IRINA SCHWABEGGER-WAGER



Tipps zum richtigen Umgang

- Verwenden Sie Pflegestifte mit heilenden und schützenden Inhaltsstoffen wie Echinacea, Manuka oder Propolis.
- Achten Sie auf einen ausreichenden Sonnenschutz! Spezielle Sunblockerstifte mit hohem Lichtschutzfaktor schützen und pflegen die empfindliche Lippen- und Mundpartie optimal.
- Meiden Sie während einer Herpesinfektion Arginin-haltige Lebensmittel wie Schokolade oder Nüsse.
- Teilen Sie Ihr Essbesteck/Gläser nicht mit anderen Personen
- Waschen Sie benutzte Handtücher bei mindestens 60°C.



Finger weg! Herpesbläschen sind hochinfektiös, daher sollten Sie Creme oder Salbe ausschließlich mit einem Wattestäbchen auftragen und auch sonstige Hygienmaßnahmen beachten.

decken die unschönen Bläschen nicht nur optisch ab, sondern fördern auch die Wundheilung ohne Wundschorf. Zudem unterbinden sie eine Weiterinfektion der Viren, da die Flüssigkeit der Bläschen darunter eingeschlossen bleibt, und halten die Wunde sauber. Das Pflaster bleibt mehrere Stunden auf der Haut kleben, bis es sich von selbst ablöst und durch ein neues ersetzt werden kann.

Wärme ist ebenfalls eine gute Behandlungsmöglichkeit. Lippenstift-ähnliche Hitzegegeräte werden dabei für drei Sekunden auf die betroffene Stelle gedrückt. Dadurch kann das Auftre-

ten von Bläschen ganz verhindert oder zumindest der Krankheitsverlauf verkürzt werden.

Hilfe von innen

Ebenfalls zum Einsatz kommt zur Behandlung und Vorbeugung von Herpesinfektionen der Wirkstoff L-Lysin. L-Lysin zählt zu den Aminosäuren und ist ein wichtiger Faktor für die Wundheilung und ein starkes Immunsystem. Gleichzeitig dämmt sie auch das Angebot einer weiteren Aminosäure – L-Arginin – im menschlichen Stoffwechsel ein, welche das Viruswachstum anregt. L-Lysinkapseln gibt es rezeptfrei in der Apotheke, vielfach auch in Kombination mit Zink, Vitamin C oder Selen, um das Immunsystem optimal zu unterstützen.

Sauber bleiben

Unter keinen Umständen dürfen die Bläschen aufgestochen werden, da die enthaltene Flüssigkeit hochansteckend ist. Da die eigenen Finger als ganz besondere Virusüberträger gelten, ist beim Eincremen besonders darauf zu achten, dass die Bläschen nicht aufgekratzt bzw. nach dem Auftragen die Hände gut gewaschen werden. Am besten verwendet man zum Einstreichen der Bläschen ein Wattestäbchen. ■



Sanfte
Heilung
bei wunder
Nase



oder
geschädigter
Horn- und
Bindehaut

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

NEU



Bepanthen®

Augen- und Nasensalbe

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

CH-20211012-75



ARZNEIFORMEN

Insulin-therapie II

In der letzten Ausgabe haben wir Ihnen die Handhabung von Insulinpens nähergebracht. Doch worauf ist bei Lagerung und Transport von Insulinpräparaten zu achten?

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Folgende Einflussfaktoren können Insulinpräparaten schaden:

- Temperatur (Kälte, Wärme),
- Licht (Sonneneinstrahlung) und
- mechanische Belastungen (Vibrationen, starkes Schütteln)

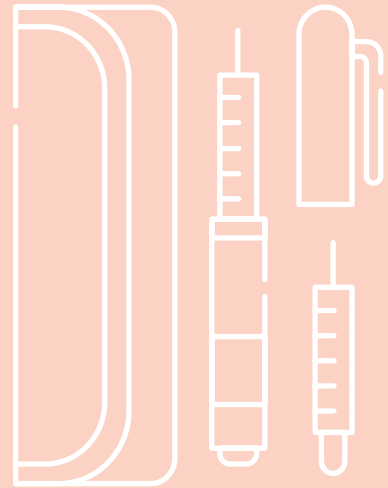
Als Obergrenze der Raumtemperatur gelten 25 bis 30 °C. Sowohl höhere Temperaturen als auch Minusgrade führten zu Einbußen der biologischen Aktivität von Insulin. Insbesondere flüssige Zubereitungen wurden durch Einfrieren in ihren Eigenschaften massiv verändert. Ein auf Raumtemperatur erwärmtes Insulin verursacht nach der Injektion geringere lokale Irritationen als gekühltes Insulin. Außerdem kann eine Bestrahlung durch Sonnenlicht zu Aktivitätsverringerungen führen – sogar diffuses Tageslicht kann hier ausreichen. Von den meisten pharmazeutischen Unternehmen werden für ihre Insulinpräparate Aufbrauchsfristen bei Raumtemperatur von vier Wochen – in Einzelfällen auch sechs Wochen – angegeben.

Ablagerungen und Ausflockungen

Auch nach grenzwertiger Temperaturbelastung sind alle Insuline zu entsorgen, die nur geringfügig abweichende Eigenschaften zeigen, wie etwa nicht mehr völlig klare Lösungen oder nicht mehr vollständig vermischbare Suspensionen. Manche Präparate zeigen das sogenannte Frosting-Phänomen. Dabei handelt es sich um eine selten auftretende, deutliche Aktivitätsminderung, verbunden mit einer eiskristallähnlichen Ablagerung an der Innenwand von Fläschchen und einer Verklumpung des Insulins. Die Anwender solcher Präparate sollten während des gesamten Anwendungszeitraums wiederholt auf etwaige Ablagerungen und Ausflockungen achten. In so einem Fall ist das Insulin zu entsorgen.

WISSENSWERTES

Tipps für die Aufbewahrung



- Vorräte an Insulindurchstechfläschchen, Penpatronen oder Einmalpens sollte man bei 2 bis 8 °C lagern – am besten im Kühlschrank (Gemüsefach!).
- Angebrochene Insulinfläschchen für Einmalspritzen sowie in Gebrauch befindliche Pens können dagegen bei Raumtemperatur, aber vor Lichteinwirkung geschützt, aufbewahrt werden.
- Auf Reisen in heißen Regionen kann ein wärmedämmender Behälter mit beipackten Kühlelementen nützlich sein.
- Bei längerem Aufenthalt im Kalten wie etwa beim Skifahren oder auf Hochalptouren soll das Insulin möglichst körpernah getragen werden, z. B. in einer Innentasche am Körper. Gefrorene Präparate nicht mehr verwenden!
- Temperaturbelastungen bis 40 °C, wie sie etwa im überhitzten Auto oder auf Reisen in tropischen Ländern auftreten können, sind für Zeitspannen von einigen Stunden bis zu einem Tag tolerabel. Bei über 40 °C werden sie als nicht mehr verwendbar eingestuft.

LEIDENSCHAFT

kann man nicht transplantieren,
ein Herz schon.

Eine Transplantation rettet nicht nur Leben, sie ermöglicht es wieder auszuleben, was in uns steckt. Für Siegfried ist der Sport nicht nur Bewegung, sondern der Beweis dafür, dass man im Leben trotz großer Hindernisse mehr erreichen kann, als viele für möglich halten.

**Transplantation ist kein Tabu.
Nur wenn wir offen darüber sprechen,
besiegen wir Vorurteile.**

Siegfried Meschnig, 32

Projektleiter in der Holzwerkstoffindustrie,
Welt- und mehrfacher Europameister
für Transplantierte mit transplantiertem Herz.



ES KANN JEDEN TREFFEN

Organspende: Leben schenken!

620 Organtransplantationen von verstorbenen Spendern wurden im Jahr 2020 in Österreich durchgeführt. Es ist ein tabubehaftetes Thema, über das die meisten eigentlich gar nicht so genau nachdenken möchten. Ein Faktencheck.

Eine Organspende ist oft die letzte Chance für schwer kranke Menschen. Doch über dieses Thema nachzudenken, bedeutet, sich auch mit dem Tod auseinanderzusetzen und wird deshalb gerne verdrängt. Wie wichtig die Organspende jedoch ist und wie Sie zum Spender werden, erklären wir Ihnen hier.

Welche Organe können in Österreich transplantiert werden?

Zurzeit werden Niere, Leber, Lunge (Transplantation von einem oder beiden Lungenflügeln), Pankreas, Herz, Darm und Gliedmaßen transplantiert. Organe können auch kombiniert transplantiert werden.

Wer kommt infrage?

In Österreich kommen prinzipiell alle Verstorbenen als Organspender infrage, bei denen der irreversible Hirntod festgestellt wurde. Der Hirntod ist ein seltenes Phänomen, sodass nur wenige Verstorbene überhaupt für eine Organspende infrage kommen. Entscheidend für eine Organspende sind der Gesundheitszustand der verstorbenen Person und

der Zustand ihrer Organe. Es gibt kein allgemeines Höchstalter für eine Organspende.

Zahlen: Wie ist die aktuelle Lage?

Tausende Patienten warten derzeit im deutschsprachigen Raum auf Herz, Niere & Co. Manchmal ist ein Spenderorgan nur einen Krankenhausgang entfernt. Doch der direkte Weg des Organs vom Spender zum Empfänger gleich nebenan ist gesetzlich verwehrt.





TEXT VON
CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin



Dazwischen geschaltet ist die Organzuteilung. Dies ist ein System, basierend auf einer ausgeklügelten Verteilungslogistik nach dem Grundsatz, dass der Mensch, der am dringendsten das Organ benötigt, zuerst operiert wird.

Wie werde ich Organspender?

Nach der österreichischen Rechtslage stehen Sie automatisch als Organspender zur Verfügung, solange Sie nicht zu Lebzeiten einen Widerspruch deponiert haben oder zumindest mit den Angehörigen die Wünsche für den Fall geklärt sind. Übrigens: Angehörige können auch bei fehlendem Widerspruch ihr Veto einlegen und sich gegen eine Organspende aussprechen. Dies wird in der Regel immer respektiert. Bedenken Sie: Hierzulande leiden rund 400.000 Menschen an chronischer Nierenschwäche, jeder vierte Österreicher wird in seinem Leben eine Lebererkrankung erleiden. Es kann jeden treffen!

Matching: Wie wird entschieden?

In der privaten Stiftung Eurotransplant mit Sitz im holländischen Leiden fallen buchstäblich lebensentscheidende Entscheidungen. Acht europäische Länder haben sich dieser Initiative angeschlossen. Die Krankenhäuser übermitteln Daten wie Alter des Patienten, Vorerkrankungen, Laborwerte etc. Nach dem Datencheck geht es, wenn ein Spenderorgan vorliegt, Schlag auf Schlag. Nach Alterscheck, Todesursache – und dann der komplizierteste Teil: das sogenannte Matching. Wichtigstes Kriterium dabei ist die Position auf der Warteliste. Diese legt alleine Eurotransplant fest. ■

Weitere Infos unter:
www.ja-transplant.at

TRANSPLANTATIONEN 2015–2020

	Niere	Leber	Herz	Lunge	Pankreas
Anzahl der Patienten, die von 2015 bis 2020 auf die Warteliste gesetzt wurden	2.753	1.273	478	767	124
davon mit Transplantat versorgt in Prozent	62 %	70 %	72 %	81 %	81 %
davon auf Warteliste gestorben in Prozent	4 %	10 %	8 %	4 %	2 %

Quelle: ET-Dokumentation; Darstellung: ÖBIG-Transplant

ALLE JAHRE WIEDER

Winterfreude statt Seelentief

Laut einer Studie der MedUni Wien leiden 200.000 Österreicher an einer sogenannten Saisonal Abhängigen Depression, umgangssprachlich oft Winterblues genannt. Lesen Sie hier, wie sich eine Winterdepression bemerkbar macht und was Sie dagegen tun können.

VON MAG. NATASCHA MARAKOVITS

Ständig müde, energie- und kraftlos, die Organisation des Alltags fällt schwer, dazu kommt Gereiztheit und vermehrter Appetit auf Süßes. Wer sich in dieser Beschreibung wiederfindet, leidet höchstwahrscheinlich an einer Saisonal Abhängigen Depression (SAD). Früher war nur von Winterdepression die Rede, weil die ersten Symptome jedoch schon früher beginnen können, spricht man heute von einer Herbst-Winter-Depression. So kann es schon Ende September zu einem Stim-

Gesteigerter Appetit ist ein Symptom, das nur bei einer Winterdepression auftritt. Bei einer normalen Depression ist das Gegenteil, nämlich Appetitlosigkeit, der Fall.

mungsabfall kommen, der sich dann über die Monate von Oktober bis Jänner weiter verstärkt. Die Betroffenen leiden, wie eingangs erwähnt, an Müdigkeit, Antriebslosigkeit, einem vermehrten Schlafbedürfnis, gesteigertem Appetit und nicht zu vergessen an gedämpfter Stimmung. Im März, wenn die Tage länger werden und der Frühling den Winter ablöst, verschwinden die Symptome wieder. Das ist auch der Grund, warum die Herbst-Winter-Depression in südlichen Ländern kein Thema ist.



Saisonal abhängig

Wie der Name schon sagt, gilt der zeitliche Zusammenhang zwischen dem Auftreten der Symptome und der Jahreszeit als das wichtigste Diagnosekriterium für die Saisonal Abhängige Depression. Wenn die Symptomatik an mindestens zwei aufeinanderfolgenden Jahren im Herbst und Winter auftritt, liegt meist eine Herbst-Winter-Depression vor. Jedoch sollten die Beschwerden immer medizinisch abgeklärt werden. Denn auch körperliche Erkrankungen wie z.B. Schilddrüsenerkrankungen oder Blutarmut gehen mit Antriebslosigkeit und Müdigkeit einher.

Hormone aus dem Gleichgewicht

Wissenschaftlich belegt ist, dass Lichtmangel die Hauptursache für eine Winterdepression ist. →

DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME

... auf psychischer Ebene

- anhaltende depressive Verstimmungen, Hoffnungslosigkeit und Zukunftsängste
- Antriebslosigkeit, Lustlosigkeit, Desinteresse und Gleichgültigkeit
- Verminderung der kognitiven Leistungsfähigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen
- Minderwertigkeitsgefühle und sozialer Rückzug

... auf körperlicher Ebene

- Schlafstörungen, insbesondere frühmorgendliches Erwachen
- Müdigkeit und gesteigertes Schlafbedürfnis
- gesteigerter Appetit, v. a. auf kohlenhydratreiche Lebensmittel
- infolgedessen kommt es zu einer Gewichtszunahme
- Kopf- und Rückenschmerzen
- Schwindel und Herzbeschwerden

Eine Saisonal Abhängige Depression kann sich durch Antriebslosigkeit, aber auch Konzentrationsstörungen oder Kopfschmerzen bemerkbar machen.

Die Vitamin D-

Wochendepots für

die ganze Familie

NUR
1x pro
Woche

Für eine Rundum-Versorgung mit Vitamin D₃

■ Innovatives Gel-Tab:

Keine andere Darreichungsform ermöglicht eine bessere Aufnahme von Vitamin D₃

■ Einfache Anwendung:

Nur 1 x pro Woche

■ Fruchtiger Geschmack:

Für die ganze Familie,
auch für Kinder
ab 1 Jahr



**Fragen Sie nach
dem Treuepass**

**Mit Immun-Impuls: vitamin D-Loges® 5.600 I.E. impuls
mit Beta-Glucanen und Holunderbeeren-Extrakt**

Dr. Loges Österreich GmbH
Mayrwiessstraße 25
5300 Hallwang
www.loges.at
Stand: Oktober 2021
Nahrungsergänzungsmittel

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

➔ Die kürzeren Tage und langen Nächte verändern unseren zirkadianen Rhythmus, der unsere biologischen Körperfunktionen regelt. Auch der Schlaf-Wach-Rhythmus wird so gesteuert. Bei empfindlichen Menschen kann dieser Rhythmus in der dunklen Jahreszeit aus dem Gleichgewicht kommen. Die Folge: Das Schlafhormon Melatonin wird länger ausgeschüttet, da das Tageslicht morgens zu schwach ist, um dem Körper zu signalisieren, dass die Produktion gestoppt werden kann.

Mit dem Tageslicht wird in der Regel auch die Produktion unseres Glückshormons Serotonin angekurbelt. Bei einem Mangel an Tageslicht wird also mehr Melatonin als Serotonin produziert. Zusätzlich wandelt der Körper bei dieser Produktion Serotonin in Melatonin um, wodurch der Glückshormonspiegel noch weiter absinkt. Dies erklärt u. a. den Heißhunger auf Süßes, denn Zucker fördert die Glückshormonproduktion im Gehirn. Dieser gesteigerte Appetit ist übrigens ein Symptom, das nur bei einer Herbst-Winter-Depression auftritt. Bei einer normalen Depression ist das Gegenteil, nämlich Appetitlosigkeit, der Fall.

Licht als wirksamste Therapie

Forscher der MedUni Wien konnten in einer Studie zeigen, dass nicht nur die Produktion von Serotonin und der Transport des Botenstoffes von einer Nervenzelle zur anderen bei Betroffenen vermindert ist, sondern auch die Zielzellen selbst Veränderungen aufweisen. Bislang wusste man, dass bei Depressionen und Angststörungen das Bindungspotenzial des sogenannten Serotonin-1A-Rezeptors stark vermindert ist. Eine Forschungsgruppe der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie konnte in einer Studie zeigen, dass dieser Rezeptor auch bei Lichtmangel ein vermindertes Bindungspotenzial aufweist und dass bei viel Sonnenschein die Werte signifikant höher sind.

Es konnte ebenso gezeigt werden, dass sich dieser Rezeptor beim Einsatz von Lichttherapie adaptiert – das Bindungspotenzial steigt, wie bei viel Sonnenschein. Laut der Studie ist Licht demnach die beste Therapie gegen die Herbst-Winter-Depression. Schon nach einer Woche Lichttherapie trat eine Besserung der Symptomatik ein, während bei Patienten, die mit SSRI-Antidepressiva (Serotonin-Wiederaufnahmehemmer) behandelt wurden,



diese erst nach drei Wochen eintrat. Pflanzliche Helfer gegen den Winterblues finden Sie auf S. 38.

Wege aus dem Seelentief

1. Lichttherapie

Die Lichttherapie ist demnach medizinisch anerkannt und gilt als bestes Mittel zur Behandlung einer Herbst-Winter-Depression. Dabei kommt eine spezielle Tageslichtlampe zum Einsatz, die weißes Licht ohne UV-Strahlen abgibt. Damit eine Wirkung erzielt wird, sollte die Stärke mindestens 10.000 Lux betragen. Die Anwendungsdauer beträgt 30 Minuten. Außerdem ist es hilfreich, in Innenräumen durch zusätzliche Lampen für eine hellere Beleuchtung im Alltag zu sorgen. Zum Vergleich: Ein sonniger Sommertag hat etwa 100.000 Lux, ein trüber immer noch 20.000 Lux. Eine durchschnittliche Beleuchtung in Innenräumen hat jedoch nur zwischen 250 und 700 Lux.

Beim Sport in Kombination mit natürlichem Tageslicht haben trübe Gedanken keine Chance. Meiden Sie jedoch völlige Erschöpfung und übermäßige Anstrengungen durch Ausdauersportarten.

Machen Sie Dinge, die Ihnen Spaß machen und zur Entspannung beitragen.

2. Bewegung an der frischen Luft

Ein weiterer Faktor, der bei einer Herbst-Winter-Depression eine Rolle spielt, ist mangelnde Bewegung. Beim Sport in Kombination mit natürlichem Tageslicht haben trübe Gedanken keine Chance. Daher ist es besonders wichtig, sich auch in der kalten Jahreszeit möglichst viel an der frischen Luft zu bewegen – auch, wenn nicht die Sonne scheint.

3. Gute Laune zum Essen

Auch eine ungesunde Ernährung und ein Mangel an Vitamin D – mehr dazu S. 14ff. – können eine Herbst-Winter-Depression begünstigen. Dagegen gibt es bestimmte Nahrungsmittel, die mit ihren Inhaltsstoffen die körpereigene Serotoninproduktion ankurbeln. Es muss nicht immer Schokolade sein – auch Bananen sind wahre Glücksbringer.

4. Medikamentöse Behandlung

Bei einer schweren Winterdepression ist neben der Lichttherapie der Einsatz von Antidepressiva sinnvoll. Hier kommen besonders die bereits erwähnten Serotonin-Wiederaufnahmehemmer zum Einsatz.

5. Dinge, die die Seele streicheln

Lesen Sie ein gutes Buch, hören Sie Musik, gönnen Sie sich eine wohltuende Massage, kochen Sie sich ein richtiges „Seelenfutter“ (s. Rezepte auf S. 56) oder bringen Sie mithilfe ätherischer Öle Ihre Wohnung zum Duften. Alles was guttut, wirkt sich positiv auf die Stimmung aus.

6. Familie und Freunde

Auch wenn es vielleicht schwerfällt, reden Sie mit einer Vertrauensperson über Ihre Gefühle. Familie oder Freunde können aktiv unterstützend wirken. Vor allem, wenn die Symptome leicht sind, ist Reden oftmals die beste Therapie. ■

SANGENOR®

Aktiviert, indem es regeneriert

Mehr Leistung

Mehr Vitalität

Mehr Konzentration



SANGENOR®

Aktiviert, indem es regeneriert
Coupon einlösen und sparen!



-10%
in Ihrer
Apotheke

In Kooperation mit
APOVERLAG



www.sangenor.at

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

MEDIZIN

populär



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

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

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

Infos zu unseren aktuellen Themen finden
Sie auf medizinpopulaer.at

JAHRESABO

nur
€ **24,-*** inkl. USt. und
Versand im Inland



SELBSTGEMACHT

Gut gewappnet in die Erkältungszeit

Stärken Sie Ihr Immunsystem mit einem Knoblauch-Honig-Sirup. In Laborversuchen fanden Wissenschaftler heraus, dass Knoblauch nicht nur das Wachstum von Bakterien und Pilzen hemmt, sondern auch antiviral wirkt. Der Honig hat ebenfalls antibakterielle und antivirale Eigenschaften und verstärkt somit die Wirkung.

Zubereitung

Reiben Sie acht geschälte Knoblauchzehen zu Mus. Geben Sie den Knoblauch in 200 ml Imker- oder Biohonig und fügen 50 ml Apfelessig hinzu. Mischen Sie das Ganze kräftig. Füllen Sie den Sirup in ein Glas und erwärmen es in einem Wasserbad etwa 15 Minuten auf Stufe 1 (nicht mehr als 40 °C). Nach dem Abkühlen den Knoblauchsirup 5 Tage im Kühlschrank durchziehen lassen; täglich einmal durchmischen, dann ist der Sirup fertig.

Geben Sie morgens 2 TL in ein Glas warmes Wasser und trinken es auf nüchternen Magen. Ihr Immunsystem wird es Ihnen danken.



Johanniskraut

Hypericum perforatum

Die Pflanze ist seit ca. 2.000 Jahren bekannt und wird ebenso lange gegen Depressionen verwendet. Zur Anwendung kommen die oberirdischen Teile der Pflanze, also das Kraut.

Werden die Tage kürzer und das Wetter oft schlechter, trübt sich bei einigen Menschen auch die Stimmung – der sogenannte Winterblues setzt ein. Mit ein paar Tipps und pflanzlichen Helfern, kann die Laune aber wieder gehoben werden.

Von Winterblues bzw. Winterdepression oder auch Saisonalen Depression wird gesprochen, wenn sich die Symptome einer Depression wiederholt und ausschließlich zu einer bestimmten Jahreszeit für mindestens zwei Wochen zeigen. Der Winterblues geht häufig mit Beschwerden wie einem erhöhten Schlafbedürfnis oder gesteigertem Appetit einher.

Einfache Maßnahmen

Es reicht schon, an kleinen Schrauben zu drehen, um die Stimmung zu heben. Gehen Sie raus in die Natur, um Tageslicht zu tanken und sich zu bewegen (mehr dazu s. auch S. 32 ff.). Bei manchen Menschen kann auch Stress zu einem erhöhten Risiko für Depressionen führen; daher sollte dieser vermieden werden. Als guter nicht-medikamentöser Ansatz hat sich im Rahmen der Winterdepression die Lichttherapie etabliert. Ebenfalls gute Effekte können mit pflanzlichen Präparaten, welche eine stimmungsaufhellende Wirkung

erzielen, erreicht werden. Für die oben genannte vorbeugende Stressreduktion ist pflanzliche Unterstützung möglich.

Johanniskraut und Safran für positive Stimmung

Das Johanniskraut hat seinen Namen von einer christlichen Legende bekommen, da die frühen Christen glaubten,



Johanniskraut weist viele Wechselwirkungen auf – so sollten beispielsweise Frauen, die orale Kontrazeptiva einnehmen, darauf verzichten.

dass das rote Öl der Pflanze das Blut des Johannes des Täufers sei. Eine weitere Legende ist, dass das Kraut seinen Namen davon hat, dass es am Johannistag zu blühen beginnt. Es gibt viele verschiedene Arten des Johanniskrauts, wobei nur das Tüpfeljohanniskraut zur medizinischen Anwendung kommt.

Wie der genaue Einfluss von Johanniskraut auf die Psyche zustande kommt, ist noch nicht ganz geklärt, es hat aber eine positive Wirkung auf den Serotoninspiegel und somit einen stimmungsaufhellenden, beruhigenden Effekt, wirkt antriebssteigernd und stärkt das seelische Wohlbefinden. Daher kommt es bei leichten bis mittelschweren Depressionen bzw. depressiven Verstimmungen zum Einsatz und wird auch im Rahmen der Winterdepression empfohlen. Es ist jedenfalls ratsam, vor der Einnahme – v.a. bei schwereren Symptomen einer Depression – einen Arzt aufzusuchen und mit diesem die Einnahme zu besprechen. Fällt die Entscheidung zugunsten des Johanniskrauts aus, sollte auf Fertigpräparate zurückgegriffen werden, da diese eine genügend hohe Wirkstoffkonzentration gewährleisten. Mit dem Einsetzen der Wirkung ist dabei nach ein paar Wochen zu rechnen. Johanniskrautpräparate sollten nicht in Kombination mit anderen Antidepressiva eingenommen werden. Weiters handelt es sich um eine Pflanze, die viele Wechselwirkungen mit anderen →



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien



Kommen zu den häufigsten Beschwerden wie einem erhöhten Schlafbedürfnis oder gesteigertem Appetit Symptome wie Erschöpfung, Angstzustände, Konzentrationsstörungen usw. hinzu, sollte ein Arzt aufgesucht werden.



STIMMUNGSTIEF

Pflanzliches gegen den *Winterblues*

Safran

Crocus sativus

Er wird aufwendig von Hand geerntet und blüht nur wenige Tage im Herbst. Jeder Safrankrokus enthält nur drei Fäden Safran; daher werden für 1 kg des Gewürzes ca. 200.000 Blüten benötigt. Kleinstproduktionen sind aber auch in Griechenland und der Schweiz zu finden.

➔ Medikamenten aufweist, die auch zu schwerwiegenden Interaktionen führen können. Daher soll Johanniskraut nicht mit Arzneimitteln wie bspw. Blutverdünnern, Medikamenten gegen Herz-Kreislauf-Beschwerden, HIV-Medikamenten oder oralen Kontrazeptiva eingenommen werden. Fragen Sie am besten in Ihrer Apotheke um Rat, wenn Sie auch andere Medikamente einnehmen. Auch für

Schwangere, Stillende, Kinder und Jugendliche sind Präparate aus Johanniskraut nicht geeignet. Bei der Einnahme kann es evtl. zu sonnenbrandähnlichen Hautreaktionen kommen, da die Lichtempfindlichkeit erhöht wird. Selten kann es zu Magen-Darm-Beschwerden, allergischen Reaktionen oder Müdigkeit kommen.

Unter Safran versteht man die getrockneten Narbenschenkel des Safran-

rankrokus, welcher zu den teuersten Gewürzen der Welt zählt. Der Safran wird seit Jahrtausenden als Gewürz- und Heilpflanze verwendet. Er stammt vermutlich aus dem früheren Persien und wird heute mit 75 % der Produktion v. a. im Iran produziert. Safran ist als Fertigpräparat erhältlich und hat einen positiven Einfluss auf die Stimmung und emotionale Balance; zudem fördert er die Entspannung.

Rosenwurz

Rhodiola rosea

Rosenwurz ist ein stimulierendes und adaptogenes pflanzliches Heilmittel, das zur Linderung körperlicher und geistiger Symptome bei Stress sowie bei Überarbeitung eingesetzt wird.



Taigawurzel

Eleutherococcus senticosus

Diese Heilpflanze wird bei Müdigkeit, Schwäche, nachlassender Konzentrationsfähigkeit oder in der Erholungsphase nach einer Erkrankung angewendet.

Rosenwurz und Taigawurzel zur Stressreduktion

Die Rosenwurz ist in arktischen Gebieten und Gebirgsregionen Europas, Asiens und Nordamerikas beheimatet. Sie ist seit ca. 3.000 Jahren in den nördlichen Ländern zur Unterstützung der geistigen und psychischen Aktivität bekannt. Heute wird ihre Wurzel verwendet, um stressbedingte mentale und körperliche Erschöpfung zu verbessern, indem die Ausschüttung von Stresshormonen reguliert wird.

Die Taigawurzel, auch bekannt als Teufelsbusch oder Sibirischer Ginseng, kommt heute in Nordchina, Korea, Japan und Finnland vor. Ursprünglich war sie in Nordostasien beheimatet. Sie wird zur Stärkung und Kräftigung bei Müdigkeits- und Schwächegefühl verwendet. Außerdem verbessert sie die Abwehr von psychischen und physischen Stressoren. Bei der Einnahme von Präparaten mit Taigawurzel ist etwas Geduld gefragt, da erst nach mehreren Wochen mit einem Wirkungseintritt zu rechnen ist. ■



Mehr Tipps & Tricks gegen den „Winterblues“ finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

Ihr Apotheker-schränkchen

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



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



Neu
auch als
Brause-
pulver

Ökopharm® Immun44® Brausepulver

Jetzt ist es wieder Zeit, Ihr Immunsystem zu stärken. Am besten mit dem neuen Immun44® Brausepulver! Ein Beutel enthält dieselbe Menge Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Extrakt aus der Zistrose wie zwei Immun44® Kapseln. Nur 1 Beutel täglich in Wasser aufgelöst, und Ihr Immunsystem ist fit für den Winter!*

* Vitamin A, B6, B12, C, D, Folsäure, Selen und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Nahrungsergänzungsmittel. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Immun-
system
stärken



Die geballte Kraft von Pflanzen- extrakten und Mikronährstoffen

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

www.nordpharma.at



Mit Coupon
um € 5,-
günstiger!

Eucerin® Hyaluron-Filler Weihnachtsset

Weihnachtliche Verwönmomente für Ihre Haut: Seit mehr als 100 Jahren arbeitet die Eucerin® Hautforschung eng mit hochkarätigen Ärzten zusammen, um verlässliche und effektive Lösungen im Kampf gegen die Hautalterung zu garantieren. Eucerin® Anti-Age Produkte wirken dem Alterungsprozesses aktiv entgegen. Die exklusiven Pflegeprodukte mit dezentem Duft sind nicht nur hochwirksam, sie verwöhnen die Haut bei jeder Anwendung.

www.eucerin.at



TABUTHEMA BLASENSCHWÄCHE

Jede 4. Frau ist betroffen

Blasenschwäche gehört für Frauen zu den großen Tabuthemen – obwohl jede vierte Frau davon betroffen ist. Studien bestätigen nun, dass ein spezieller Pflanzenextrakt wertvolle Unterstützung in dieser belastenden Situation bieten kann.

Ein Viertel aller Österreicherinnen leidet an Blasenschwäche. Die Dunkelziffer dürfte jedoch noch viel größer sein, denn viele trauen sich aus Scham nicht darüber zu sprechen. Die schwache Blase äußert sich in Form von häufigem Harndrang bis hin zu unfreiwilligem Harnverlust. Was viele aber nicht wissen: Heute kann man bereits gut und sanft gegensteuern.

Belastungsprobe für die Blase

Grundsätzlich gibt es zwei Ausprägungen von Blasenschwäche: Einerseits macht sich der Harn schon bei leichten körperlichen Anstrengungen (z.B. Lachen, Husten und Niesen) selbstständig. Man spricht dann vom unfreiwilligen Harnverlust. Frauen, die mit dieser Form der Blasenschwäche kämpfen, haben oft eine oder mehrere Schwangerschaften hinter sich oder befinden sich in einer hormonellen Umstellung (z.B. in den Wechseljahren). Die Blasen- und Beckenbodenmuskulatur ist nicht mehr so stark wie früher und der Harn kann nicht mehr so gut gehalten werden. Hier wird von

Gynäkologen häufig Beckenbodentraining empfohlen (*siehe Infobox*).

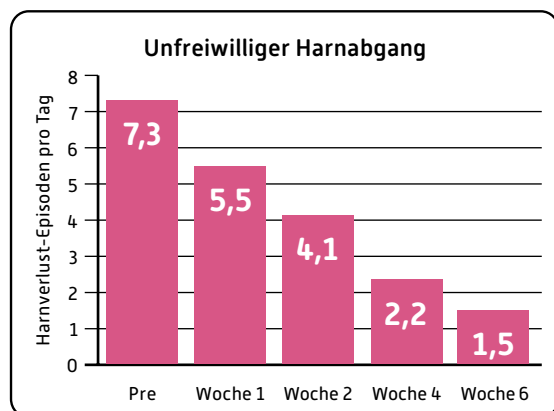
Häufiger Harndrang?

Bei der zweiten Form von Blasenschwäche meldet die Blase einen wiederkehrenden Harndrang, besonders belastend ist das nachts. Das kann daran liegen, dass die Nerven in der Blasenwand besonders sensibel oder gereizt sind. Schon wenn die Blase nur ein wenig gefüllt ist, gibt sie den Befehl „entleeren“. An ein erholsames Durchschlafen ist fast nicht mehr zu denken. Untertags wiederum wird die Slipeinlage zum ständigen Begleiter und muss oft mehrmals getauscht werden. Das ist nicht nur kostspielig, sondern gerade unterwegs auch sehr mühsam und unangenehm.

Von Wissenschaftlern bestätigt

Doch wie kann man die Blasenschwäche – welcher Art auch immer – nun in den Griff bekommen? Wissenschaftler haben mittlerweile herausgefunden, dass es eine sehr einfache und vor allem rein

pflanzliche Möglichkeit gibt: Dabei kommen die wertvollen Inhaltsstoffe aus dem Kürbis zum Einsatz. Bereits im 16. Jahrhundert wurde seine Wirkung in Zusammenhang mit den Harnwegen erstmalig beschrieben. Speziell die aktiven Inhaltsstoffe aus dem Steirischen Ölkürbis überzeugen durch ihre positiven Effekte. Heute ist seine Wirkung auf die Blase wissenschaftlich untersucht und hat zu recht einen festen Platz in der Urologie. Eine wissenschaftliche Studie zeigt: Die Zahl der unfreiwilligen Harnverluste bei Frauen verringerte sich nach nur 6 Wochen von 7,3 auf 1,5 pro Tag [1].



[1] Sogabe H. et al., Jpn J Med Pharm Sci 2001; 46: 727–737

Bemerkenswert ist hierbei, dass diese Wirkstoffe nicht im Kürbiskernöl, sondern nur in der Schale der Kürbiskerne enthalten sind. Besonders wirksam sind deshalb Tabletten aus der Apotheke, welche den hochkonzentrierten Extrakt dieser Kerne enthalten. Als Einnahmezeitpunkt – gerade bei nächtlichem Harndrang – eignet sich am besten der Abend. —

WAS SIE WISSEN SOLLTEN

Bevor Sie mit Beckenbodenübungen starten

Um ein Gefühl für Ihren Beckenboden zu bekommen, probieren Sie auf der Toilette, den Harnstrahl während dem Wasserlassen kurzfristig zu unterbrechen. Die Muskeln, die Sie dazu anspannen müssen, sind die Beckenbodenmuskeln. Wichtig: Diese Übung beim Harnlassen dient nur zumerspüren der Beckenmuskulatur und soll nicht regelmäßig gemacht werden, da sie den Reflex, der dem Entleeren der Blase dient, stören kann. Beckenbodenübungen finden Sie im Internet unter: dr-boehm.at/beckenboden

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE STARKE BLASE



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich.

Tabuthema Blasenschwäche.

Fast jede vierte Frau ist von Harndrang und unfreiwilligem Harnabgang etwa beim Sport, Lachen oder Husten betroffen – doch die wenigsten reden darüber.

Betroffene und Gynäkologen vertrauen auf **Dr. Böhm® Kürbis für die Frau**. Der hochkonzentrierte Extrakt aus steirischen Kürbiskernen unterstützt Blase und Beckenboden.

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012



Die Scheidenflora wird von Millionen von Keimen gebildet. Ihre Zusammensetzung ist individuell von Frau zu Frau unterschiedlich. Diese auch als Laktobazillen bezeichneten Keime sind für das saure Milieu in der Vagina verantwortlich und verhindern, dass sich schädliche Keime (z.B. Pilze oder Trichomonaden) ausbreiten können.

Bitte nicht übertreiben

Übertriebene Hygienemaßnahmen mit Seifen können das Gleichgewicht empfindlich stören. Ebenso wenig sind Intimsprays zu empfehlen. Gut ist atmungsaktive Unterwäsche. Schwitzen und Wärme sind für Krankheitserreger ideal und erleichtern das Verdrängen der Milchsäurebakterien. Achten Sie bei Scheidentrockenheit darauf, keine Tampons zu tragen, und bevorzugen Sie in diesem Fall Binden – speziell dann, wenn die Monatsblutung nur mehr sehr leicht ist.

INTIMHYGIENE

Probleme „down under“?

Wenn es in der Scheide juckt und brennt, ist das nicht „nur“ unangenehm. Mangelnde Befeuchtung kann schmerzhaft sein – beim Geschlechtsverkehr kann man im wahrsten Sinn des Wortes die Lust verlieren. Das stille Leiden muss aber nicht sein; denn es gibt unterschiedlichste Strategien um diesem ein Ende zu setzen.

Vielfältige Ursachen

Häufig kommt es auch durch Antibiotikaeinnahme zu einer Veränderung der Scheidenflora. In diesem Fall verordnet Ihr Frauenarzt Vaginalkapseln mit Milchsäurebakterien, welche den natürlichen Schleimhautfilm wiederaufbauen. Ebenso können Grunderkrankungen wie z.B. Diabetes oder Bluthochdruck Grund für eine zu trockene Scheide sein. Neben den bereits erwähnten Ursachen von Scheidentrockenheit kann auch eine Veränderung im Hormonhaushalt dazu führen.



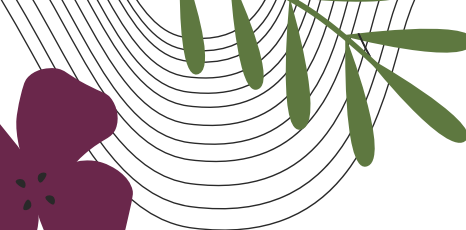
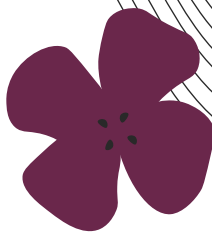
So ist z.B. jede dritte Frau im Klimakterium von Scheidentrockenheit betroffen, da bei abnehmendem Östrogenspiegel die Durchblutung im Intimbereich abnimmt. Hier können hormonfreie Cremen oder Gele aus der Apotheke Abhilfe schaffen.

Zu viel ist auch nicht gut

Dass die Scheide ein geruchloses, milchig-weißes Sekret absondert, ist eigentlich normal. Ohne Zweifel – neben einer zu trockenen Schleimhaut ist auch ein zu starker Ausfluss störend. Der Zervixschleim verändert sich im Laufe des Zyklus ganz normal. Ist er allerdings zu reichlich, in Konsistenz, Farbe und Geruch verändert, so ist der Besuch beim Frauenarzt ratsam. Ein fischig riechender Ausfluss kann auch auf ein Ungleichgewicht im Scheidenmilieu hinweisen.



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



Eine Frage der Lebensweise

Zusätzlich zu den bereits erwähnten Maßnahmen ist eine gesunde Lebensweise die Basis. Verzichten Sie auf übermäßigen Alkoholkonsum und Nikotin. Ebenso auf reichlich Kaffee, scharfe Gewürze und stark zuckerhaltige Speisen oder Naschsachen, denn auch sie führen zu einem veränderten Schleimhautmilieu. Hilfreich sind Lebensmittel mit Milchsäurebakterien wie Joghurt, Buttermilch oder auch Sauerkraut und auch Vitamin-A-reiches Gemüse wie Karotten oder Hokkaidokürbis. Ergänzend kann auch der vermehrte Einsatz von kieselsäurereicher Hirse am Speiseplan unterstützen. Aus phytotherapeutischer Sicht werden Tees aus Ackerschachtelhalm, Brombeerblätter und Frauenmantel gegeben. Sie sind besonders dort ratsam, wo die Schleimhautveränderungen mit Unruhe, Kopfschmerz oder auch Schweißausbrüchen einhergehen. ■

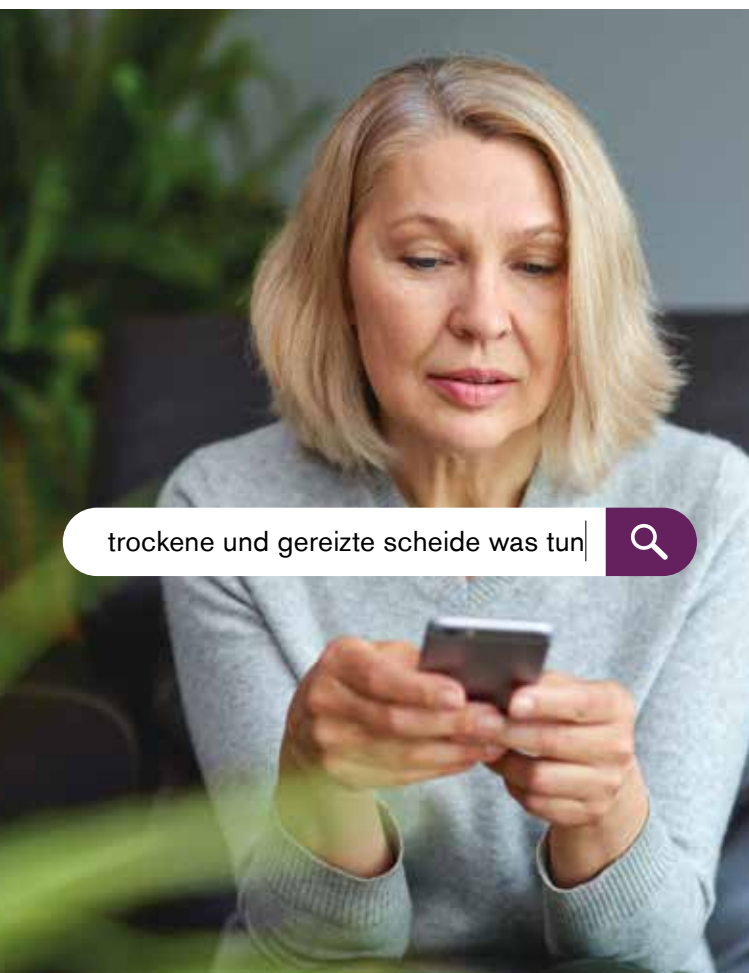
TIPP VON DER EXPERTIN

Was ist es wirklich?

DR. MICHA BITSCHNAU
FACHÄRZTIN F. GYNÄKOLOGIE
UND GEBURTSHILFE, WIEN



„Die richtige Diagnostik ist wichtig, um Fehlbehandlung zu vermeiden, die zu Chronifizierung der Symptome führen können. Präpubertäre Mädchen haben praktisch nie einen Pilz, sondern Hautirritationen durch falsche Intimpflege. Frauen bis zur Menopause leiden oft an Pilz- oder bakteriellen Infektionen. Und in der Menopause ist ein Pilz wiederum eine Seltenheit. Vaginosen müssen von Dermatosen (Hautkrankheiten) der Scheide unterschieden werden. Frauen sollten von Kindheit an die richtige Hygiene erlernen. Öle reinigen am saubersten und pflegen zugleich die Haut des Intimbereiches und des Afteres, verhindern Irritationen und macht widerstandsfähiger gegen Pilze und Bakterien.“



trockene und gereizte scheide was tun



Genug gesucht!

Multi-Gyn LiquiGel

behandelt und lindert
Scheidentrockenheit

- ✓ Fördert die natürliche Befeuchtung der Scheide
- ✓ Schützt vor Reizungen während des Geschlechtsverkehrs
- ✓ Hormonfrei



Hilft
schnell.

www.multi-gyn.at

Multi-Gyn®
FÜR IHRE INTIMGESUNDHEIT

Frei verkäuflich in der Apotheke! Multi-Gyn LiquiGel, PZN: 4098355

SERIE

ZUM SAMMELN

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

Spitzwegerich

Spitzwegerich wird seit dem Altertum in der Volksheilkunde verwendet. Das „Lungenblattl“ ist sehr vielseitig und wird nicht nur gerne bei Atemwegserkrankungen eingesetzt.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

(*Plantago lanceolata* L.)

Spitzwegerich wächst v. a. auf trockenen, kalkarmen Wiesen und ist eine der am häufigsten vorkommenden Heilpflanzen Europas. Die parallelnervigen Blätter sind lang-lanzettlich, wodurch sich auch der wissenschaftliche Name *lanceolata* erklären lässt. Die kleinen Blüten stehen in Ähren am Ende eines langen Stängels und tragen gelblichweiße Staubblätter.

Bereits Dioskurides, ein berühmter griechischer Arzt im 1. Jahrhundert nach Christus, rühmte Spitzwegerich bei Blutungen, und auch Hildegard von Bingen erwähnte ihn in ihren Aufzeichnungen aus dem 12. Jahrhundert.

Wie schon der in Österreich gebräuchliche volkstümliche Name „Lungenblattl“ suggeriert, ist Spitzwegerich in erster Linie bei Atemwegserkrankungen – und insbesondere bei Reizhusten – geeignet. Bei dieser wissenschaftlich erwiesenen Anwendung üben die bis zu 6% enthaltenen Schleimstoffe gemeinsam mit dem Zuckeralkohol Sorbit einen schützenden Effekt auf die gereizten Schleimhäute aus. Die Inhaltsstoffe wirken antibakteriell und entfalten zusätzlich entzündungshemmende Effekte. Sinnvoll ist ein Tee dementsprechend auch als Mundspülung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Eine weitere, in der Volksmedizin Europas weit verbreitete Anwendung ist jene bei oberflächlichen Wunden und Insektenstichen. Hierzu werden die Blätter zerdrückt oder als Presssaft auf die zu behandelnden Hautstellen aufgetragen. Aufgrund fehlender Antibiotika wurden noch im Zweiten Weltkrieg auf diese Weise Wunden mit Spitzwegerich behandelt.

Bei der Teeherstellung werden bestimmte, für die antibakterielle Wirkung sehr wichtigen, Abbauprodukte nicht gebildet. Daher besitzt ein Presssaft oder ein Fluidextrakt bei Husten eine ausgeprägtere Wirkung.

TEEZUBEREITUNG**Erst richtig trocknen**

Ein Spitzwegerichtee wird aus 2 bis 4g der getrockneten Blätter hergestellt. Man kann diesen 2- bis 3-mal täglich trinken. Bei der Trocknung und Lagerung der Spitzwegerichblätter muss man auf eine zügige Trocknung und gute Belüftung der Blätter achten. Dunkle Verfärbungen an den Blättern entstehen bei zu langer Trocknungszeit und zu feuchter Lagerung. Oder einfacher: Spitzwegerichblätter bekommen Sie in Arzneibuchqualität auch in Ihrer Apotheke.



48 Empfindliche Kopfhaut 52 Powerfood für Faszien 56 Seelenfutter



Mitmachen und
**1 von 5
Starter-Sets***
von Anulind®
gewinnen!

GEWINNSPIEL

Vergiss Hämorrhoiden!

Die lästigen Symptome des Hämorrhoiden-Leidens betreffen viele Frauen und Männer. Sportlerinnen, Sportler und Schwangere sind auch schon in jüngeren Jahren betroffen. Die kortisonfreien Produkte des Anulind-3-Phasenkonzeptes sorgen für rasche Linderung:

- 30 ml Creme mit hautberuhigenden und regenerierenden Wirkstoffen
- 40 ml Waschschaum für die tägliche sanfte, hautberuhigende Reinigung unter der Dusche
- 20 Stück sanfte Reinigungs- und Pflegetücher für unterwegs

„DA – Deine Apotheke“ verlost gemeinsam mit Germania Pharmazeutika 5 x das Starter-Set mit natürlichen und pflanzlichen Inhaltsstoffen im Wert von je € 20,40.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Hämorrhoiden“ an gewinnspiel@apo-verlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.11.2021. 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.

WISSENSWERTES Kopfhautprobleme

Kennen Sie die häufigsten Auslöser für empfindliche und trockene Kopfhaut?

- Shampoos, Spülungen, Haarfarben sowie Styling- und Pflegeprodukte
- Kämme und Bürsten mit spitzen Borsten
- zu heißes Wasser beim Haarewaschen
- Sonneneinstrahlung, Wind und Kälte
- Stress und psychische Belastungen
- eine unausgewogene, vitamin- und mineralstoffarme Ernährung
- Feinstaub und andere schädigende Umwelteinflüsse

Wann sind Kopfhautprobleme ein Fall für den Arzt?

Trockene und empfindliche Kopfhaut ist weit verbreitet. Solange die Beschwerden mild sind, reicht oft bereits der Wechsel des Shampoos oder eine Veränderung der Pflegegewohnheiten, um Linderung zu erhalten. Ein Arztbesuch ist sinnvoll, wenn die Symptome über längere Zeit bestehen, der Juckreiz sehr stark ist, Haarverlust hinzukommt, die Kopfhaut deutlich entzündet ist oder offene sowie verkrustete Wunden erkennbar sind. Hinter diesen Symptomen können Entzündungen stecken, die durch einen Hautpilz verursacht werden.

Typische Anzeichen sind ein Spannungsgefühl der Kopfhaut, Jucken, Brennen und Hautrötungen. Meist ist zudem das Haar mitbetroffen. Es kann sich rau anfühlen und glanzlos wirken.



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin



EMPFINDLICHE KOPFHAUT

Im Schongang



Sie spannt, juckt oder es rieseln Schuppen: Eine empfindliche oder trockene Kopfhaut kann im Alltag sehr unangenehm sein. Welche Ursachen ihr zugrunde liegen und wie Sie sie richtig pflegen können, lesen Sie hier.

Die Kopfhaut ist aus drei verschiedenen Schichten aufgebaut: Ganz oben liegt die Oberhaut (Epidermis); sie erneuert sich alle 27 Tage. Unter der Oberhaut befindet sich die Lederhaut (Dermis). Sie ist der Sitz der sogenannten Barorezeptoren, die für die Sinneswahrnehmungen

zuständig sind und z. B. eine angenehme Kopfmassage erkennen. Die Unterhaut (Subkutis) besteht aus lockerem Binde- und Fettgewebe. Sie sorgt dafür, dass wir über den Kopf nicht übermäßig viel Wärme verlieren und frieren.

Obwohl die Kopfhaut im Vergleich zum Rest des Körpers wesentlich robuster gegenüber mechanischen und thermischen Reizen ist, ist sie bei vielen Menschen besonders empfindlich. Schätzungen zufolge verspüren rund 60 % der Frauen und 40 % der Männer regelmäßige Beschwerden wie Juckreiz, Spannungsgefühle, Rötungen, Brennen oder Kribbeln. Mitunter berichten Betroffene von schmerzenden Haarwurzeln. Bei etwa 10 % werden die Symptome von Haarausfall begleitet. Sind die Beschwerden besonders schwer ausgeprägt, sprechen Mediziner von einer extrem empfindlichen oder hypersensiblen Kopfhaut.

Gestörte Hautschutzbarriere

Die Ursache der empfindlichen Kopfhaut ist eine gestörte Hautschutzbarriere. Viele Shampoos enthalten Reinigungssubstanzen, die den natürlichen Säureschutzmantel der Kopfhaut beeinträchtigen und dazu führen, dass die Haut mit der Zeit immer empfindlicher auf Reizungen und Austrocknung reagiert. Ist der Hautschutzmantel angegriffen, können zudem Reizstoffe leichter in die Haut eindringen, und der Feuchtigkeitsverlust über die Haut ist erhöht. Tägliche Belastungen wie das Waschen, Frisieren oder Stylen der Haare, Umweltverschmutzungen oder Stress werden zur Belastungsprobe. ➔

➔ **Gewohnheiten überprüfen**

Der erste Schritt in der Behandlung der empfindlichen Kopfhaut ist zu analysieren, welche Faktoren die Symptome hervorrufen. Ist es die heiße Dusche? Auch wenn eine heiße Dusche – gerade in der kalten Jahreszeit – angenehm ist, stellt sie für die Haut eine große Belastung dar. Experten raten deshalb, nur handwarmes Wasser zu verwenden. Dasselbe gilt für das Trocknen der Haare: Hier sollte am besten die niedrigste Stufe des Haartrockners gewählt werden, oder die Haare werden an der Luft getrocknet. Werfen Sie einen kritischen Blick auf

Pflege- und Stylingprodukte sowie Ihre Bürsten und Kämme. Sind sie zu scharfkantig, können sie Irritationen und Mikroverletzungen verursachen, die sich anschließend entzünden können. Dasselbe gilt übrigens für das Kratzen bei starkem Juckreiz.



A

Apotheker-Tipp

Kopfhautpackung gegen Schuppen

Trockene Kopfschuppen können mit Haarpackungen aus Bockshornklee behandelt werden. Dafür werden 50 g Samenpulver aufgebrüht und nach dem Abkühlen in die Kopfhaut einmassiert. Nach kurzer Einwirkzeit wird die Masse mit einem milden Shampoo ausgespült.



Viele Menschen mit empfindlicher Kopfhaut reagieren auf einzelne Inhaltsstoffe von Shampoos, Styling- oder Pflegeprodukten. Hier hilft oft ein Produktwechsel hin zu milderer Präparaten. Empfohlen werden z.B. Produkte mit Linolsäure, die entzündungshemmend wirkt, oder Urea.

Oft vertragen Betroffene Präparate, die auch für die Pflege von Babys und Kindern geeignet sind, besser. Hilfreich ist zudem, auf Produkte umzusteigen, die keine Duft- und Parfumstoffe enthalten.

Unangenehmer Begleiter

Oft tritt die empfindliche Kopfhaut in Kombination mit trockener Kopfhaut auf. Typische Anzeichen sind ein Spannungsgefühl der Kopfhaut, Jucken, Brennen und Hautrötungen. Meist ist zudem das Haar mitbetroffen. Es kann sich rau anfühlen, schwer frisierbar sein, spröde und glanzlos wirken. Hier helfen Shampoos, die Rückfetter und Feuchthaltemittel enthalten. Das können z.B. Glycerin oder Urea sein.

Ein weiteres Symptom der trockenen Kopfhaut sind Schuppen. Sie rieseln unbemerkt vom Kopf herab und sind v. a. auf dunkler Kleidung gut sichtbar. Für viele Betroffene ein unangenehmes, aber nicht unlösbares Problem. Es gibt zahlreiche Anti-Schuppen-Präparate, die für die tägliche Haarwäsche eingesetzt werden können. Allerdings sollte bei trockener, empfindlicher Haut darauf geachtet werden, dass das Produkt die Haut nicht zusätzlich reizt. Anti-Schuppen-Shampoos mit dem Wirkstoff Selendisulfid z. B. wirken zwar gegen Schuppen, allerdings sind sie für die Selbstbehandlung von fettigen Kopfschuppen gedacht. Ist die Haut bereits trocken, kann das Shampoo die Kopfhaut zusätzlich reizen. Besser sind in diesem Fall harnstoffhaltige Zubereitungen, die den Feuchtigkeitsgehalt der Kopfhaut erhöhen. Wirkstoffe wie Panthenol oder Linolsäure beruhigen die Kopfhaut. Produkte, die den Wirkstoff Polidocanol enthalten, lindern zudem den Juckreiz. Auch Produkte mit pflanzlichen Extrakten oder Ölen wie z. B. Huflattich, Klettenwurzel, Weide, Thymian oder Zypresse sind bei trockener Haut gut geeignet. ■

Eucerin®

HYALURON-FILLER DIE NEUE GENERATION

99%* BESTÄTIGEN
GEMILDERTE
FALTEN

*Produkttest mit 120 Frauen 01/2021,
Ergebnisse nach 4-wöchiger Anwendung



**NEUE
FORMEL**

**3x HYAL
EFFECT**

www.Eucerin.at

Eucerin® LIFE-CHANGING POWER OF DERMATOLOGICAL SKINCARE



TEXT VON
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschaftlerin

GESUND & ELASTISCH

Worauf Faszien richtig hungrig sind

Eine einseitige Ernährung und Bewegungsmangel führen zu verklebten Faszien und Verspannungen. Wir zeigen Ihnen, welche Nährstoffe für starke, gesunde und elastische Faszien besonders wichtig sind.

Bei Faszien handelt es sich um ein Netz aus speziellem Bindegewebe, das den gesamten Körper durchzieht. Die Faszien umhüllen alle Muskeln, Sehnen, Organe und Nerven und dienen dem Körper als Flüssigkeitsspeicher. Sie bestehen zu einem großen Teil aus Wasser, Kollagen und Elastin, die für die Stabilität und Elastizität der Faszien sorgen. Mangelt es Ihrem Körper an Aminosäuren und einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr, führt das zu verklebten Faszien und Verspannungen im gesamten Körper.

Die Basis fürs Wohlfühlen

Es ist kein Geheimnis, dass Eiweiße, Nährstoffe, Vitamine und Mineralien für Sportler wichtig sind. Vor allem Läufer sollten auf eine ausgewogene Ernährung achten und ihre Faszien mit notwendigen Nährstoffen versorgen. Wer denkt, dass der menschliche Gang durch reine Muskelkraft ermöglicht wird, der irrt. Unsere Faszien tragen in erheblichem Maße dazu bei, dass wir uns ohne Erschöpfung mehrere Stunden fortbewegen können. Sie erfüllen dabei eine Art Federfunktion. Kommt es zu einer Muskelkontraktion, ziehen sich die elastischen Faszien zusammen und speichern Energie. Wird die gespeicherte Energie entladen, schnellen die beanspruchten Faszien in ihre ursprüngliche Form zurück

und übertragen die Energie an unsere Knochen. Wenn man sich die wichtige Rolle der Faszien ins Gedächtnis ruft, kann man seine Ernährung weiter optimieren, bestimmte Nährstoffe und Regeln beachten und für eine optimale Versorgung der Faszien sorgen.

Zusammenspiel Faszien & Ernährung

Die Bindegewebszellen, sogenannte Fibroblasten, sind dafür verantwortlich, in welcher Verfassung sich unser Bindegewebe befindet. Sie sind für die Produktion von neuen kollagenen Fasern verantwortlich und arbeiten unentwegt daran, unser Fasziennetzwerk zu verbessern und zu erneuern. ➔



Vier wichtige Stoffe für die Faszien

1. Proteine zur Regeneration

Die Aminosäuren L-Lysin, L-Arginin und L-Prolin sind wichtige Proteine für die Faszienbildung und die Regeneration unseres Körpers. Da er L-Lysin nicht selbst produzieren kann, sollte man für die Faszien-Fitness möglichst häufig Proteinquellen wie Fisch, Fleisch, Pilze, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Erbsen auf den Speiseplan setzen. Wichtig dabei ist: Um eine hohe Wertigkeit von Eiweißen zu erreichen, sollten tierische und pflanzliche Eiweiße sinnvoll miteinander kombiniert werden.

2. Kohlenhydrate für mehr Stabilität

Kohlenhydrate leisten einen wichtigen Beitrag zur Bildung der Grundstruktur der Faszien. Daher greifen unsere Faszien bevorzugt zu langkettigen, komplexen Kohlenhydraten, wie sie in Quinoa, Hirse, Naturreis und Vollkornprodukten enthalten

sind. Verzichten Sie außerdem möglichst auf weißen Zucker und Zuckerersatzstoffe.

3. Gesunde Fette zur Entzündungshemmung

Ungesättigte Fettsäuren wie Omega-3 und Omega-9 sind für eine faszienfreundliche und gleichzeitig entzündungshemmende Ernährung unabdingbar. Leinöl, Algen und Fisch versorgen uns mit lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren. Oliven- und Rapsöl liefern uns wertvolle Omega-9-Fettsäuren.

4. Mikronährstoffe für mehr Elastizität

Mikronährstoffe wirken verklebten Faszien entgegen und unterstützen die Produktion von Kollagen. Besonders wichtig für die Faszien-Fitness sind Kalzium, Kalium, Magnesium, Silizium sowie die Vitamine C und B6, da sie die Faszien elastischer und fester machen (mehr zum Thema Vitamine ab S. 14).

Dexsil® ...und meine Knochen* Original + VITAMIN C* machen wieder mit!

KNORPEL*
KNOCHEN*



Dexsil® ist das erste Silicium, welches vom Körper in hoher Menge aufgenommen werden kann.

*Vitamin C unterstützt die Kollagenbildung für eine normale Funktion von Knorpel und Knochen.

NÄHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL MIT SILICIUM UND VITAMIN C - ERHÄLTICH IN IHRER APOTHEKE

Chemical structure diagram: $\text{HO}-\text{Si}-\text{Si}(\text{OH})_4$

1 pro Tag

MUSKELN & GELENKE

Knorpel nicht vergessen

Knorpel sind für das reibungsfreie Gleiten, die Stabilität der Gelenke und als Stoßdämpfer unersetzlich. Doch obwohl sie u. a. aus widerstandsfähigen Kollagenfasern bestehen, sind sie dennoch verletzlich. Stressfaktoren, Entzündungen, übermäßige Belastungen und der Mangel an Nährstoffen stören das empfindliche Gleichgewicht in der Knorpelmatrix. Schäden und der unwiederbringliche Verlust von Knorpelmasse sind die Folgen. Schmerzen und Unbeweglichkeit nehmen zu.

Die richtigen Nährstoffe

- Vitamine: Vitamin C und E sind wichtige Radikalfänger. Vitamin D und K halten den Knorpel geschmeidig.
- Spurenelemente: Selen (z. B. in Nüssen, brauner Reis, Hafer), Kupfer (Knoblauch, Vollkornprodukte, Nüsse, Avocados), Zink (Käse, Bohnen, Nüsse), Mangan (Weizenkeime, schwarzer Tee, Haferflocken)
- Mikronährstoffe wie Glucosaminsulfat und Chondroitinsulfat, Kollagenhydrolysat und Hyaluronsäure



➔ Durch die Massage mit Faszienrolle oder -ball (Bild rechts oben) können die Bindegewebszellen stimuliert und entweder zu einem Auf- oder Abbau der Strukturproteine angeregt werden. Doch auch der fleißigste Helfer kann bei einer Unterversorgung dauerhaft keine optimale Arbeit ausführen. So geht es auch den Fibroblasten. Ergänzend zu der Massage spielt die optimale Versorgung der Faszien eine wichtige Rolle. Kohlenhydrate werden bspw. benötigt, um die Grundsubstanz des Bindegewebes zu bilden. Besteht unsere Ernährung allerdings zum Großteil aus Lebensmitteln, die einen hohen Anteil an Einfach- bzw. Zweifachzucker enthalten, bilden sich viele kleine Kristalle in der Grundsubstanz, und unsere Faszien werden brüchig.

Für jeden geeignet

Egal, ob Stubenhocker, Ausdauersportler oder Freizeitläufer: Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur für unser Faszien-system, sondern für den gesamten Körper notwendig. Wichtig dabei ist, immer für eine bedarfsgerechte Ernährung zu sorgen. Dadurch wird gewährleistet, dass der Körper mit ausreichenden Nährstoffen versorgt wird. ■

Egal, ob Stubenhocker, Ausdauersportler oder Freizeitläufer: Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur für unser Faszien-system, sondern für den gesamten Körper notwendig.

KONTAKT

Haben Sie Fragen?

Mag. Jeannette Edelmüller ist studierte Sportwissenschaftlerin, staatlich geprüfte Heilmasseurin, Faszientrainerin, allgemeine Fitlehrwartin, 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

SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE & CO.

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund



Da lachen ja die Hühner

Wer möchte nicht gerne wissen, woher die Eier für das Frühstück stammen? Immer öfter werden in Gärten Hühner gehalten, gehegt und gepflegt. Wir erklären Ihnen, wie die Hobbyhühnerhaltung artgerecht funktioniert.

VON DR. MED.V ET MICHAELA D'ALONZO

WELCHE RASSE?

Für Anfänger eignen sich Rassen wie Sussex, Vorwerk, Cochin. Aber auch ausgefallene Rassen wie Seidenhühner oder Appenzeller Spitzhauben oder Zwerghühnerrassen sind sehr beliebt. Verschiedene Hühnerrassen bringen auch verschiedenfarbige Eier. Ausrangierte Legebatteriehühnern ein schönes, neues Zuhause zu bieten, ist auch eine wunderbare Sache. Es gibt dazu Online-Vermittlungsseiten.



Platzbedarf & Stall

Damit die Hühnerhaltung gelingt, sollte man einige grundlegende Regeln befolgen: Tägliches Sammeln der gelegten Eier, Fütterung und Bereitstellung von Frischwasser sind nur ein kleiner Teil der Arbeit.

Jedes einzelne Huhn benötigt genügend Platz, um seinem Such- und Schartrieb gerecht zu werden. Pro Tier sollte man zumindest 10 m² Auslauf einrechnen. Um Beete oder gewisse Bereiche zu schonen, kann man den Auslauf der Hühner mit leicht zu verstellenden Mobilzäunen umgeben. Hühner sind den ganzen Tag unterwegs und scharren nach allem, was ihnen schmeckt – seien es Würmer, Gräser oder auch sonstiges Getier. So können sie einen beträchtlichen Teil ihres Tagesbedarfs abdecken. Der Stall sollte solide und gesichert sein, damit keine Fressfeinde (z. B. Fuchs, Marder, Ratten) nachts die Tiere bedrohen. Wichtig ist eine gute Belüftung, aber Zugfreiheit. Sitzstangen und Nester sollten getrennt voneinander angebracht sein. Wichtig ist natürlich freier Zugang zu frischem Wasser und Futter. Maximal sollte jedoch eine Belegung von drei bis fünf Hennen pro m² erfolgen. Eine Hühnerklappe erleichtert den Ein- und Ausstieg, sollte nachts aber verschlossen werden.

TIPPS & TRICKS

Hinweise zu Pflege und Haltung

- Mindesten jeden 2. bis 3. Tag sollten die Futter- und Tränkgefäße ordentlich gereinigt werden.
- Kotbretter und Böden sollten ebenso regelmäßig gereinigt werden. Einmal pro Monat den gesamten Stall.
- Hahn aufnehmen oder nicht? Oft ist sein Kikeriki weit zu hören und bringt Unmut bei den Nachbarn. Allerdings übernimmt ein Hahn auch wichtige Aufgaben: für den Nachwuchs und für die Ruhe in der Herde. Zwingend notwendig ist er aber nicht. Ein Hahn für ca. sechs Hennen wird als ideal erachtet.
- Wenn Sie bereits ein Gruppe von Hühnern haben und überlegen, noch Tiere dazuzunehmen, so macht es Sinn, gleich mehrere Tiere neu zu integrieren.



© GRÄFE UND UNZER Verlag Julia Hoersch

Sellerierisotto mit Birne

Zutaten für 2 Personen • Dauer: 40 Minuten
Schwierigkeit: mittel • Pro Portion ca. 625 kal

1 kleine Zwiebel, 200 g Knollensellerie, 6 Zweige Thymian,
 1 l Gemüsebrühe, 3 EL Olivenöl, 200 g Risottoreis, 1 Birne,
 1 EL helle Misopaste (z. B. Shiro Miso; nach Geschmack mehr),
 1 EL Cashewmus, 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer

- 1 Die Zwiebel fein würfeln. Den Sellerie schälen und auf der Rohkostreibe grob raffeln. Den Thymian waschen und trocken schütteln. Von 4 Zweigen die Blättchen abstreifen und etwas kleiner hacken.
- 2 Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen und warm halten. In einem größeren Topf 2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anschwitzen. Den Reis dazugeben und unter Rühren ca. 1 Min. mitbraten.
- 3 Sellerieraspel und Thymianblättchen unterrühren. Nun so viel Brühe angießen, dass der Reis knapp bedeckt ist. Alles bei kleiner bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren weiterkochen, bis der Reis die Flüssigkeit fast ganz aufgesogen hat. Eine weitere Kelle Brühe dazugeben und weiterköcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Auf diese Weise nach und nach so viel Brühe zugeben wie nötig, und den Reis unter gelegentlichem Rühren 15– bis 20 Min. garen, bis der Risotto schön sämig ist, die Körner aber noch Biss haben.
- 4 In der Zwischenzeit die Birne waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Zwei Viertel klein würfeln, die übrigen in dünne Spalten schneiden. In einer kleinen Pfanne das übrige Olivenöl erhitzen und die Birnenspalten mit den 2 verbliebenen Thymianzweigen darin in 4 Min. von beiden Seiten anbraten. Beiseitestellen.
- 5 Birnenwürfel, Miso und Cashewmus unter den Risotto rühren und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und die Birnenspalten sowie den Thymian darauf anrichten.

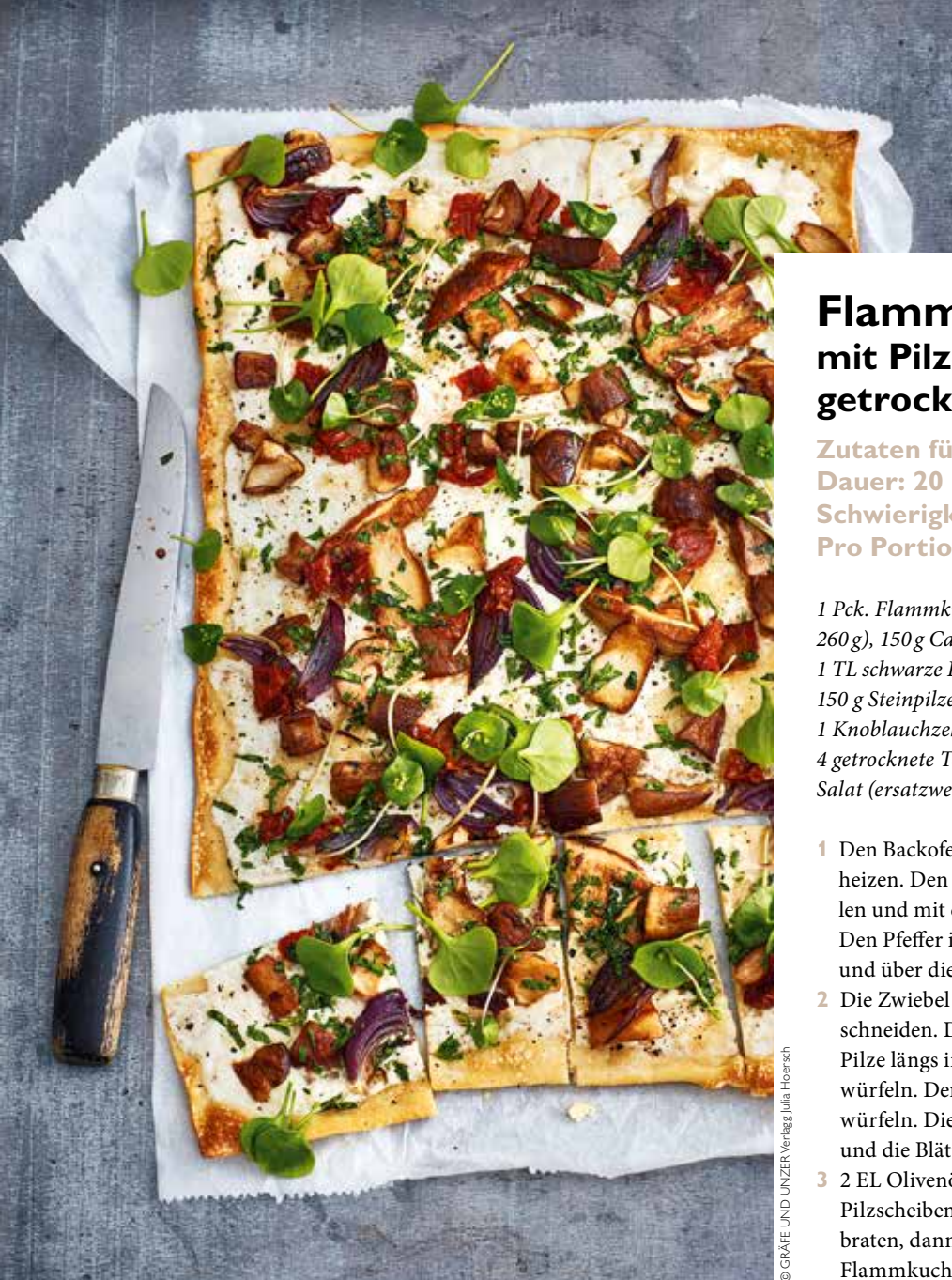
BUCHTIPP

Seelenwärmer für graue Herbsttage

Kennen Sie das? Morgens mit dem linken Fuß aufgestanden, und auch der Rest des Tages will nicht besser werden – nicht mal kulinarisch. Schnell in die Küche und ein Erste-Hilfe-Liebblingsgericht aus dem neuen GU-Kochbuch Seelenfutter vegan kochen! Denn mit cremigem Seitan-Frikassee oder feurigem Kürbis-Kichererbsen-Curry schwindet sämtlicher Alltagsärger – erst beim Köcheln, Schmurgeln und Backen und dann Löffel für Löffel und Gabel für Gabel. Mit über 85 Glücksrezepten verkochen Sie den Alltagsblues – und die Welt sieht gleich viel freundlicher aus!

Seelenfutter vegan:
Sattmacherrezepte,
die glücklich machen
 2021, GRÄFE UND UNZER
 Verlag GmbH, 19,99 Euro
 ISBN 978-3-8338-8018-6
 Erhältlich bei Buchaktuell
 in 1090 Wien oder unter
www.buchaktuell.at





Flammkuchen mit Pilzen und getrockneten Tomaten

Zutaten für 2 Personen

Dauer: 20 Minuten

Schwierigkeit: leicht

Pro Portion ca. 1.050 kal

1 Pck. Flammkuchenteig (Kühlregal; 40 x 24 cm; 260 g), 150 g Cashew-Frischcreme (natur), 1 TL schwarze Pfefferkörner, Salz, 1 große rote Zwiebel, 150 g Steinpilze (ersatzweise Kräuterseitlinge), 1 Knoblauchzehe, 2 Stängel Petersilie, 4 EL Olivenöl, 4 getrocknete Tomaten (in Öl), 1 Handvoll Portulak-Salat (ersatzweise Feldsalat)

- 1 Den Backofen nach Packungsangabe des Teigs vorheizen. Den Teig direkt auf dem Backblech ausrollen und mit der Cashew-Frischcreme bestreichen. Den Pfeffer im Mörser nicht zu fein zerkleinern und über die Creme streuen sowie leicht salzen.
- 2 Die Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Steinpilze putzen und 2 schöne Pilze längs in Scheiben schneiden. Restliche Pilze würfeln. Den Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken.
- 3 2 EL Olivenöl in einer Pfanne stark erhitzen. Die Pilzscheiben auf beiden Seiten jeweils ca. 2 Min. braten, dann salzen und pfeffern und auf dem Flammkuchen verteilen. Die restlichen 2 EL Olivenöl in die Pfanne geben, Pilzwürfel, Knoblauch und Petersilie dazugeben und unter Rühren ca. 3 Min. braten. Dann die Pilzwürfel herausnehmen und auf dem Flammkuchen verteilen.
- 4 Die roten Zwiebelstreifen in die Pfanne geben und ca. 2 Min. andünsten, dann die Tomaten abtropfen lassen, fein würfeln und gemeinsam mit den Zwiebeln über den Teig streuen. Den Flammkuchen im heißen Ofen (Mitte) 10 bis 15 Min. backen.
- 5 Inzwischen vom Portulak-Salat die langen Stiele abschneiden. Die Blättchen waschen und trocken schleudern. Den Flammkuchen mit Portulak bestreuen und servieren.

© GRAFE UND UNZER Verlag Julia Hoersch

Gut essen statt schlecht drauf

Unsere Gefühle und unser Essverhalten hängen eng zusammen. Diese Gerichte bauen nicht nur mental auf, sie sind auch reinstes Seelenfutter – und dabei vegan. Viel Spaß beim Nachkochen!

RÄTSEL & QUIZ

Zum Knobeln, Grübeln und Gewinnen

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



Mitmachen und
5 x 2
Kinotickets*
für „Mitgefühl“
gewinnen!

GEWINNSPIEL

Mitgefühl – jetzt im Kino!

Kuchen und Sekt statt Medikamente: In einem kleinen dänischen Pflegeheim namens Dagmarsminde findet sich immer ein Anlass zum Anstoßen, sei es ein Hochzeitstag oder ein Abschied. Die Heimbewohner leben hier in einer Art Wohngemeinschaft nach einer außergewöhnlichen Behandlungsmethode „Umsorgung“. Berührungen, Gespräche, die Freude der Gemeinschaft und Naturerleben sind Teil des Rezepts. Auch wenn die Bewohner am Frühstückstisch wieder vergessen haben, wo sie sind und ob ihr Ehepartner noch bei ihnen ist, holt sie der liebevolle Umgang wieder ins Hier und Jetzt. Der Dokumentarfilm „Mitgefühl“ gewährt einen warmherzigen wie inspirierenden Blick in den Alltag von Menschen mit Demenz.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Film“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 5.11.2021. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

SUDOKU

Zahlen auf der Spur

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

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

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

Auflösung

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

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

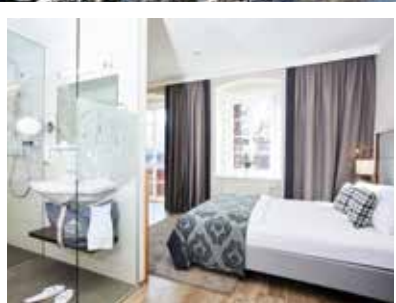
GEWINNSPIEL

Der Schneeberghof in Puchberg

Zum Genießen. Zum Loslassen –
Und zum Schwelgen in
Erinnerungen an morgen.



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



Hotel Schneeberghof
Wr. Neustädter Straße 24,
2734 Puchberg am Schneeberg
Tel. +43 2636 3500
info@schneeberghof.at
www.schneeberghof.at

zende Tennishalle, jede Menge Veranstaltungsräume und nicht zuletzt die gemütlichen Zimmer mit Aussicht

machen den Schneeberghof zu einem besonderen Domizil der Entspannung und der Naherholung.

Glitzernd, strahlend, abwechslungsreich und erholsam. Dazu genüsslich, einzigartig und vor allem sehr entspannend. Das herrliche Schneebergländ winkt zum Fenster herein – vom Aufwachen mit Schneebergblick bis zum Wellnessbereich mit Schneebergpanorama.

Winterzauber im Schneebergländ

Dazu kommen der PuchBerg-Advent 2021, Veranstaltungen, traditionelles Brauchtum und winterliches Genießen. Rund um den PuchBergAdvent (3.–8.12.) bringt Sie die Schneebergbahn zum Bergadvent bei der Hengsthütte und zum Adventdorf beim Baumgartnerhaus. Eine schöne Zeit, in der jeder etwas für sich finden kann. Die Geschäfte und Weihnachtsmärkte sind für Sie geöffnet, Kunst und Kultur bieten ein vielfältiges Angebot.

Der Schneeberghof verwöhnt Sie rund um die Adventzeit mit kulinarischen Genüssen, persönlichem Service und familiärer Gemütlichkeit. Die neu gestalteten Zimmer & Suiten laden ein, den Alltag daheim zu lassen und bieten den Komfort und kleinen Luxus einer zweiten Heimat. Ankommen. Abschalten. Durchstarten im Urlaub am Schneeberg. ■

Der Schneeberghof****s ist ein Lieblingsplatz zum Wohlfühlen und Genießen, gewürzt mit dem ganz besonderen Touch persönlicher Betreuung und individuellem Service. Die Zeiten werden immer schneller. Der Schneeberghof, wo die Uhren noch langsamer ihren Takt schlagen, ist deshalb genau das Richtige für einen genüsslichen Urlaub oder ein Wochenende zwischendurch.

Wohlfühlen pur in Puchberg am Schneeberg

Die wundervolle Lage am Fuße des Schneebergs, eine anheimelnde Gastfreundschaft, die hervorragende Kulinarik, der wohltuende SPA-Bereich mit Pool und Fitnessbereich, die angren-

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Schneeberghof“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.11.2021. 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.

A woman with long brown hair, wearing a white face mask and a light pink top, stands next to a young child with blonde hair in pigtails, wearing a light-colored sweater. They are in a pharmacy, with shelves of medicine visible in the background. A large red graphic of a stylized 'A' is on the right side of the image.

Bei unserer
Gesundheit gehen wir
auf Nummer sicher.

Melanie und Lina, Salzburg

www.auf-nummer-sicher.at

**MEINE APOTHEKERIN
MEIN APOTHEKER**