

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

08 2021

AUGUST • GRATIS

PLUS

G'schmackige
Rezepte, tolle
Rätsel, Rabatte
und Gewinne

COVERSTORY

**Kleine ganz groß:
Was wir für die
Gesundheit unserer
Kinder tun können**

GESUNDHEIT

Das sollten Sie
über Corona-Anti-
körpertests wissen

LIFESTYLE

Voller Durchblick:
Tipps für optimales
Sehen beim Sport

Deine Apotheke

08 2021

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Sommer hat seinen Höhepunkt erreicht – oft hilft da nur noch der Sprung ins kühle Nass. Aber Achtung: Ertrinken ist die häufigste tödliche Unfallursache bei Kindern unter 5 Jahren, die zweithäufigste bei den 5- bis 14-Jährigen. Auch kleine Planschbecken sind nicht zu unterschätzen: Kleinkinder können bereits in weniger als 10 cm Wassertiefe ertrinken – es passiert meist lautlos und innerhalb weniger Minuten! Ein Erste-Hilfe-Kurs gibt im Fall des Falles Sicherheit. Aber auch sonst gibt es einiges, dass Sie für die Gesundheit Ihrer Kleinen tun können (mehr dazu ab S. 10). Auch psychisch haben die letzten Monate den Kids mit Homeschooling & Co. viel abverlangt. Kindern und Jugendlichen kann solch eine Belastung leicht auf den Magen schlagen (s. S. 14).

Doch es gibt Lichtblicke: Über 5 Millionen Menschen haben mittlerweile mindestens eine Corona-Schutzimpfung erhalten. Gehören Sie auch zu dieser Gruppe und fragen sich, wie es nun um Ihre Antikörper steht? Wir erklären Ihnen ab S. 22, welche Arten von Tests es gibt, wann sie sinnvoll sind und wie die Ergebnisse interpretiert werden können.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Sommer und viel Spaß beim Lesen der DA!

CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin



Viele spannende Beiträge zum
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

- 6 Wissenswertes**
News für Ihre Gesundheit
auf einen Blick

KINDERGESUNDHEIT

- 10 Gesund von Anfang an...**
Was Sie über empfohlene Impfungen,
Hausapotheken für Kinder und
Gefahren im Haushalt wissen müssen

GASTRITIS BEI KINDERN

- 14 Wenn der Magen rebelliert**
Welche Ursachen kommen in Frage und welche
Therapiemaßnahmen helfen wirklich?

- 16 Erste Hilfe**
Wie reagiert man bei einem Grillunfall?

- 20 Panorama**
Zur Brust genommen

SARS-COV-2-ANTIKÖRPERTESTS

- 22 Bin ich jetzt geschützt?**
Welche Arten von Tests es gibt, wann sie sinn-
voll sind und was die Ergebnisse bedeuten

LABORWERTE

- 26 Kreatinin**
Was die Werte über die Gesundheit aussagen

- 27 Ihr Apothekerschränkchen**
Medizinische Helferleins im August

- 30 Arzneiformen**
Parenterale Anwendungen

Deine Naturheilkunde

MÄNNERGESUNDHEIT

- 32 An den Mann gebracht**
Pflanzliche Hilfe bei Prostata-
vergrößerung und Libidoverlust

HEILPFLANZEN

- 38 Ringelblume**
Beschwerden lindern durch die
Kraft der Natur

38



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

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



Dein Lifestyle

SEHEN & SPORT

- 40 Haben Sie den Durchblick?**
Die besten Tipps für optimales
Sehen bei körperlicher Aktivität

HAARENTFERNUNG

- 44 Eine haarige Angelegenheit**
Die Vor- und Nachteile aller Methoden

HUND, KATZE & CO.

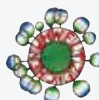
- 47 Der Zahn der Zeit**
So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund

REZEPTE

- 48 Hello Nature**
Kulinarische Abenteuer vor Ihrer Haustür

- 50 Rätsel & Quiz**
Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

- 51 Reisegewinnspiel**
Romantik Hotel Seevilla



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



Kinder wachsen!

Kinder sind ständig im Wachstum – das bringt spezielle Probleme, vor allem Wachstumsschmerzen.

Schon im Alter von 4 bis 10 Jahren klagen Kinder manchmal über ziehende Schmerzen in den Beinen, ohne den Schmerz wirklich genau lokalisieren zu können. Sportlich aktive Jugendliche spüren die Schmerzen als Glieder- und Knochenschmerzen an den Fersen oder Kniegelenken.

Verzögertes Wachstum? Was wird darunter verstanden?

Wenn bei Kindern die Pubertät etwas später einsetzt oder sie im Wachstum im Vergleich zu Gleichaltrigen eher klein sind, dann wird das als Verzögerung im Wachstum beschrieben. Es kommt zu einem Wachstumsschub, und das Längenwachstum setzt vehement ein; die Kinder holen auf und erreichen ihre normale Erwachsenengröße. In dieser Zeit kann es ebenfalls zu Wachstumsschmerzen kommen.

Wie oft passiert es, dass die Kinder gerade über die Sommerferien besonders im Wachstum „anschieben“? In dieser Zeit ist eine Begleitung mit Zell Juvebene sehr zu empfehlen.

Die Schüssler Salze in Zell Juvebene unterstützen das Wachstum von Knochen und Gewebe wie Sehnen, Bänder und Muskulatur. Es hat somit besondere Bedeutung für körperliches Wachstum in jeder Form.

Die Anwendung von Zell Juvebene unterstützt während Entwicklungsschüben von Kindern auch in der Pubertät – auch im Zusammenhang mit Regulationsstörungen im Hormonsystem.

Es beeinflusst die körperliche und seelische Entwicklung, denn es stärkt insgesamt die Konstitution junger Menschen, die entwicklungsverzögert und energielos erscheinen.

Zell Juvebene kann Kinder ab dem Kleinkindalter bis zum Ab-

schluss des Wachstums zwischen 16 und 18 Jahren begleiten.

Das Komplexmittel Zell Juvebene enthält 6 Schüssler Salze in jeder Tablette. Die empfohlene Anzahl an Tabletten lässt man über den Tag verteilt einfach einzeln im Mund zergehen.

Zur Kombination mit Zell Juvebene ist bei Beschwerden im Wachstum sehr empfehlenswert, lokal eine Massage mit Gel. Creme Regidol durchzuführen. Diese Creme an den betroffenen Gelenken auftragen und reichlich in mehreren Schichten einmassieren, bis das Gewebe die Creme nicht mehr aufnimmt. Diese Massage unmittelbar nach dem Sport und wenn möglich zumindest zweimal täglich durchführen.

Wenn die Hitze zur Belastung wird

Wer kennt sie nicht, die heißen Tage im August, wenn die Hitze den Kreislauf belastet, man so richtig „schlapp“ durch die Tage kommt und die Energie so richtig im Keller ist? Das ist kein Problem, sofern man in diesen Tagen so richtig entspannt am Strand oder im Freibad liegt und sich dann im kühlen Nass erfrischen kann ...

Zell Vita – Für mehr Power im Leben

Wenn allerdings der Urlaub bereits vorbei ist und man am Arbeitsplatz ins Schwitzen kommt, dann ist Zell Vita genau richtig!

Zell Vita für mehr Power im Leben unterstützt immer dann, wenn Energiebereitstellung dran ist: Sei es im Beruf, bei Stress oder in der Freizeit, im Sport oder sogar bei Weiterbildungs- und Ausbildungsaktivitäten. Menschen in anstrengenden Pflegeberufen oder Mütter und Väter, die ihre Kinder in den Ferien be-



treuen – alle brauchen Power und Vitalität. Nur dann können sie ihre Aufgaben gut erfüllen.

Energie zum Lernen und zur Konzentration!

Kinder im Wachstum machen während der Schulzeit – von der Volksschule bis zur Beendigung der Lehre oder Matura – mancherlei Phasen durch, die weder für Eltern noch für

„Übrigens brauchen auch Kinder Zell Vita – vor allem beim Lernen und zur Konzentration und immer, wenn Müdigkeit ein Thema ist.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

die Kinder selbst besonders angenehm sind. Man sollte meinen, sie sind noch jung, regenerationsfreudig und vital. Wer denkt daran, dass auch Kinder erschöpft und müde sind und unter Umständen die Stärkung ihres Energiehaushaltes wichtig wäre?

Gerade die Zeit der Pandemie hat den Kindern sehr viel abverlangt!

Zell Vita hilft Energiereserven aufzubauen und bringt die Energie, die zum Lernen benötigt wird. Damit werden Konzentration und Lernleistung gefördert.

Das Schüßler-Komplexmittel Zell Vita ist einfach anzuwenden und enthält eine gewichtete Mischung von 6 Schüßler Salzen in jeder Tablette. —

 **Qualitätsprodukt
aus Österreich**



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

KINDER WACHSEN

Gesundes Wachstum + mehr Power



IHR AUGUST

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



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

NUR ONLINE

Jetzt mitmachen und gewinnen

Sind Sie ständig erschöpft, haben Schwankungen im Hormonhaushalt, Übergewicht, Bluthochdruck, Gedächtnis- oder Schlafprobleme? Dann könnte es sein, dass Ihre Nebennieren und Ihre Schilddrüse durch Dauerstress, falsche Ernährung, Darmprobleme, versteckte Infektionen oder Umweltgifte beeinträchtigt sind. In diesem Ratgeber erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit und Ihr Leben mit einfachen Mitteln wieder ins Gleichgewicht bringen.

Der Aufstand der Hormone

von Aviva Romm

2021, Goldmann TB, € 12,40

ISBN: 978-3-442-17890-2,

Alle Infos zu diesem Gewinnspiel unter:

www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps

CHLORWASSER, UV & CO.

Die Haut isst mit

In den heißen Monaten ist unsere Haut ganz schön gefordert. Sie braucht jedoch nicht nur besondere Pflege – auch die richtige Ernährung kann die Hautgesundheit unterstützen.

Vitamine als natürlicher Sonnenschutz

In den Sommermonaten ist es besonders wichtig, ausreichend Wasser zu trinken. Auch die Vitamine A, B und C erfüllen wichtige Aufgaben. A sorgt dafür, dass sich neue Hautzellen nachbilden und Hautschäden repariert werden. Seine Vorstufe ist in Karotten, Süßkartoffeln, Kürbis und rotem Paprika enthalten. B-Vitamine beschleunigen die Hautregeneration (enthalten in Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten). Vitamin C wird vor allem für die Bildung von Kollagen benötigt und schützt vor Pigmentflecken. Besondere Vitamin-C-Bomben sind Sommerfrüchte wie zum Beispiel die Johannisbeere. Zitrusfrüchte enthalten zwar viel Vitamin C, können allerdings Hautirritationen auslösen. Omega-3-Fettsäuren bringen die Haut zum Strahlen und helfen auch bei trockener, juckender Haut.

cb



DIABETES-ECK

Sommer, Sonne, Sonnenschein

Wer sehnt sich nicht danach, nach dieser langen Zeit wieder Urlaub zu machen? Ein Journalist schrieb einmal: „Diabetes ist robust. Er verkühlt sich nicht beim Skifahren, er fängt sich keinen Sonnenbrand ein und wenn man ein bisschen aufs Essen schaut, wird ihm nicht einmal schlecht. Mit Diabetes kann man also wunderbar auf Urlaub fahren.“ Damit hat er vollkommen recht, Sie können auf Urlaub fahren, obwohl Sie Diabetes Typ 1 oder Diabetes Typ 2 im Gepäck haben. Womit wir auch schon beim nächsten Thema wären. Ins Handgepäck gehören folgende Dinge: Ärztliche Bescheinigung für das Mitführen von Insulin usw., Blutzuckermessgerät und Ersatzgerät, Blutzuckertagebuch, Blutzucker-teststreifen, Ersatzbatterien in Originalverpackung, Hypokit, Insulin in Originalverpackung (gekühlt z. B. im Frio-Beutel), Insulinpen-Nadeln, Pumpenkatheter in Originalverpackung, Insulinspritze, -pen, -pumpe und Kanülen, Foto von der Basalrate der Insulinpumpe, internationaler Diabetikerausweis, Keton-/Aceton-Teststreifen, Stechhilfe und Lanzetten, Notfallnummern, Snacks in Form von Trockenobst, Keksen, Traubenzucker in flüssiger und fester Form. Bitte informieren Sie sich immer über die derzeit gültigen Reisebestimmungen für Ihren Urlaubsort für die Ein- und Ausreise. Somit bleibt mir nur noch, Ihnen im Namen der Österreichischen Diabetikervereinigung einen schönen und erholsamen Urlaub mit vielen unvergesslichen Momenten zu wünschen.

Mag. Katharina Honisch, DGKP
Diabetesberatung
Österreichische Diabetikervereinigung
Landesektion Wien
www.diabetes.or.at
honisch.katharina@diabetes.or.at



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

KOLUMNE



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Wie wird die TEM heute angewandt?

Wie gelingt es uns, gesund und stark wie Popeye zu sein? Und das in einer Welt zwischen Smartphone und sündhaften Verlockungen? Gesundheit beginnt in uns selbst – genau darauf legt die TEM ihren Fokus. Ein stabiles Immunsystem und starke Selbstheilungskräfte sind der Schlüssel zur Gesundheit. Anwendungen, welche unsere Selbstheilungskräfte aktivieren können, sind beispielsweise Kneippen, Massagen, Lymphdrainagen und Saunagänge. Mit unserer Ernährung können wir unserem Immunsystem unter die Arme greifen. Zusätzlich bietet uns die TEM eine Vielzahl an Therapiemöglichkeiten, die individuell abgestimmt werden, z. um Beispiel manuelle und physikalische Therapien sowie verschiedene Ausleitungsformen wie Schröpfen und Aderlass. Von großer Bedeutung ist die Kräuterkunde mit ihrer Vielfalt der Zubereitung wie Tees, Tinkturen, Gemmo-Mazeraten und ätherischen Ölen. Spagyrische Essenzen sind sehr wertvolle Rezepturen – hier werden vor allem Pflanzen, Mineralien, aber auch Metalle verwendet. Nicht zu vergessen sind die Homöopathie, die Mykotherapie, Schüßler Salze, Hypnose und die Kunsttherapie. Wyda, die Bewegungslehre der TEM, sowie Musik und Tanz unterstützen den Prozess. Mehr zu den Therapien in den nächsten Ausgaben.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



NEUES KRANKHEITSBILD

Post-COVID-Osteoporose

Osteoporose ist die häufigste Erkrankung des Knochenstoffwechsels. Aktuell werden in der Post-COVID-Rehabilitation immer wieder Spontanfrakturen beobachtet – auch wenn vor der Erkrankung keine Osteoporose bekannt war.



Osteoporose ist durch einen Verlust an Knochenmasse und -festigkeit charakterisiert und gilt als die häufigste Erkrankung des Knochenstoffwechsels. Bedingt durch die hohe Prävalenz wird Osteoporose auch als Volkskrankheit betrachtet – rund zwölf Prozent der Bevölkerung – mehrheitlich Frauen – sind betroffen. Grund für die so genannte „Post-COVID-Osteoporose“ dürfte ein multifaktorielles Geschehen sein: monatelangen Immobilität durch COVID-19, der viel diskutierte Vitamin-D-Mangel und Kortisonverabreichungen wechselnder Dauer.

COVID-19 & Knochensubstanzverlust

Vor allem aber dürften entzündungsfördernde Effekte des Coronavirus den Knochenabbau anregen, so Dr. Christian Muschitz von den Barmherzigen Schwestern Wien. Dadurch stimme die Balance zwischen Knochenaufbau und -abbau nicht mehr. Nun soll das Aufkommen dieser Post-COVID-Osteoporose in Abhängigkeit der Schwere der Erkrankung mittels einer klinischen Untersuchung überprüft werden.

cb

Deine Gesundheit



10 Kindergesundheit 14 Eltern & Kind 22 Antikörpertests



1 von 10
Hygiene-
Care-Paketen*
von Schülke
gewinnen!



GEWINNEN SIE QUALITÄT! Händehygiene nach den Ferien

Desinfektionsmittel, die nach Obstbrand riechen und die Haut austrocknen? Handreinigungsgel, die klebrig-schmierig an den Fingern haften? Muss nicht sein! Im Hygiene-Care-Paket des Hygieneexperten Schülke bekommen Sie das Premium-Händedesinfektionsmittel desmanol® pure frei Haus geliefert: für die ganze Familie, schnell und effizient wirksam – auch gegen Corona- und Inflenzaviren (15 Sekunden) und extra pflegend mit Dexpanthenol. Dazu gibt es wertvolle Pflege, Erste Hilfe für die Wundversorgung, ein hochwertiges Strandtuch und noch einige Überraschungen als Draufgabe im Gesamtwert von € 75,-. Für einen entspannten Sommer und einen sicheren Start ins neue Schuljahr. Das Premium-Produkt des Hygiene-Experten Schülke aus Ihrer Apotheke. Ideal auch am Arbeitsplatz: www.schuelke4office.at

Biozide vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Schülke“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.8.2021. 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.

08 2021
AUGUST

KINDERGESUNDHEIT

Gesund von Anfang an ...

Ob Infektionen, Gefahren im Haushalt oder Unfälle im Straßenverkehr: Kinder sind zahlreichen Risiken ausgesetzt. Worauf Sie als Eltern besonders achten sollten.



Vorbeugung ist seit Jahrzehnten eines der wichtigsten Prinzipien der Medizin, gerade bei Kindern – und damit sollte man möglichst früh beginnen.

Mit dem Mutter-Kind-Pass haben Sie als Eltern Anspruch auf fünf ärztliche Untersuchungen während der ersten 14 Lebensmonate Ihres Kindes. Hinzu kommen vier weitere Termine bis zum 62. Lebensmonat.

Der Kinderarzt erkennt Auffälligkeiten früh und kann – falls erforderlich – schnell eingreifen. Er wiegt das Baby, bestimmt seine Größe und seinen Kopfumfang. Daraus lässt sich ableiten, ob die Entwicklung altersgemäß abläuft oder ob Entwicklungsstörungen genauer untersucht werden sollten. Auch die Hör- und Sehfähigkeiten sowie Koordination und Muskelaufbau werden überprüft.

Findet der Arzt etwa Hinweise auf eine Hüftdysplasie – also eine häufig auftretende Fehlbildung der Hüftgelenkpfanne –, wird er besonders

breite Windeln empfehlen, um die Ausreifung des Hüftgelenks zu unterstützen. Spreizhosen, Schienen oder gar Operationen sind selten erforderlich.

Impfungen: Prävention von Infektionskrankheiten

Beim Thema Vorbeugung geht es nicht nur um Untersuchungen. Ärzte raten auch zu Schutzimpfungen laut „Impfplan Österreich 2021“. Dazu gehören eine Grundimmunisierung (siehe Tabelle S. 12) und je nach Infektionserkrankung eine oder mehrere Auffrischungen, um langjährigen →





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

TIPPS

Hausapotheke für Kinder

– generell

Wundversorgung – Heftpflaster, Mullbinden, steriler Verbandsmull, Einmal-Handschuhe, Schere, Pinzette, Desinfektionsmittel, digitales Fieberthermometer

– bei Säuglingen

Medikamente gegen Zahnungsbeschwerden, Zäpfchen gegen Fieber, Cremes bzw. Salben gegen entzündete Haut im Windelbereich, geeigneter Balsam und Kochsalz-Nasenspray gegen Erkältungen, entsäuermendes Medikament gegen Blähungen

– bei Kleinkindern/Schulkindern

Zäpfchen oder Saft gegen Fieber, Elektrolytlösung gegen Durchfall, geeigneter Balsam und abschwellendes Nasenspray, Hustenlöser, Gele oder Salben gegen Insektenstiche

– unabhängig vom Alter

falls erforderlich, ärztlich verordnete Medikamente in ausreichender Menge

Wunde desinfizieren. Wundheilung fördern.

octenisept®

Ein Bussi gegen den Schmerz

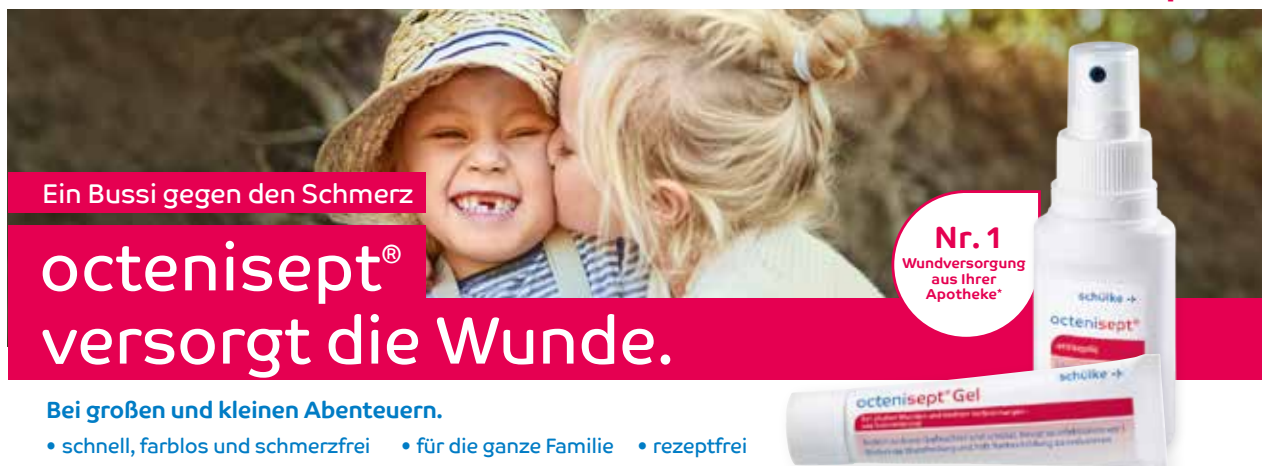
octenisept®
versorgt die Wunde.

Bei großen und kleinen Abenteuern.

• schnell, farblos und schmerzfrei • für die ganze Familie • rezeptfrei

www.octenisept.at

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



EMPFOHLENE ERSTIMPFUNGEN

Rotavirus	häufigsten Erreger von Brechdurchfall bei Säuglingen und Kleinkindern	ab 7. Woche
Diphtherie (Infektion der oberen Atemwege), Tetanus (Wundstarrkrampf), Pertussis (Keuchhusten)	DPT-Impfstoff, ein Kombinationsimpfstoff	ab 3. Monat
Poliomyelitis (Kinderlähmung)	Polio ist eine hochinfektiöse Viruskrankheit	ab 3. Monat
Haemophilus influenzae B	kann leichte bis sehr schwere Erkrankungen verursachen, z.B. Mittelohr-, Nasennebenhöhlen-, Lungen- und Kehleckenentzündung	ab 3. Monat
Influenza	Grippeimpfstoffe werden jährlich an die aktuell zirkulierenden Viren-Varianten angepasst	ab 6. Monat
Varizellen (Windpocken, Feuchtblattern)	Infektionskrankheit, die durch das Varizella-Zoster-Virus aus der Familie der Herpesviren ausgelöst wird.	ab 11. bis 14. Monat
Hepatitis A	Hauptsymptom ist eine akute Entzündung der Leber	ab dem 2. Lebensjahr
Humane Papillomaviren	Viren, die zu abnormem Zellwachstum beim Menschen führen und Krebsvorstufen, Krebs sowie Genitalwarzen verursachen können.	ab dem vollendeten 9. Lebensjahr



Beginnt ein Baby zu krabbeln, drohen Stürze vom Wickeltisch. Lassen Sie Ihr Kind *niemals* unbeaufsichtigt, auch nicht für einen *kurzen Augenblick*!

➔ Schutz gegen übertragbare Erkrankungen zu erzielen. Seit Ende Juni können sich Kinder ab 12 Jahren auch gegen das Coronavirus impfen lassen.

Gefahren lauern an jeder Ecke

Noch ein Blick auf Ihre Wohnung oder Ihr Haus – auch diese Umwelt birgt so manche Gefahren: Ein Baby verbringt viel Zeit im Bett. Die Schlafgelegenheit sollte stabil sein, durch Gitterstäbe zum Beispiel darf auf keinen Fall der Kopf passen. Kleine, lockere Teile haben nichts im Bett zu suchen. Hier droht Erstickengefahr.

Mit steigender Mobilität werden Tischkanten, aber auch Steckdosen, offene, bodentiefe Fenster, Medikamente, Chemikalien oder Reiniger zur Gefahr. In der Küche drohen schwere Verletzungen durch heißes Wasser oder durch scharfe Messer. Der Haushalt ist so umzugestalten, dass Kinder sicher aufwachsen. Und mit einer gut bestückten Hausapotheke heilen Blessuren schnell wieder ab. Pflaster, Mullbinden, Präparate zur Desinfektion und ein geeignetes Schmerzmittel wie Paracetamol sollten immer griffbereit sein.



Kinder bis 14 Jahre, die kleiner als 1,35 Meter sind, benötigen eine dem Gewicht und der Größe entsprechende Rückhaltevorrichtung.

Auf der Straße sicher unterwegs

Unabhängig vom Alter ist der Straßenverkehr eine große Gefahrenquelle. In jungen Jahren geht die Gefahr von ungeeigneten Sitzen im Auto aus – selbst Auffahrunfälle mit 30 Stundenkilometern führen zu starken Kräften. ■



Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. ULRIKE WALTHER



Weitverbreitet: Wurmerkrankungen

Kleine Kinder nehmen vieles in den Mund. Sie lernen dabei und entwickeln sich weiter. Dies führt aber leider manchmal auch zu ungewollten Infektionen oder Wurmbefall. Kinder, die sich am Po kratzen oder die mit Hund und Katze schmusen und deren After berühren können unbewusst Wurmeier zu sich nehmen. Typisches Symptom ist Juckreiz im Afterbereich. Man kann oft auch abgestorbene Wurmteile im Kot sehen.

- Die wichtigste Prophylaxe: Hände waschen!
- Beeren, Salate etc. gründlich waschen.
- zeitnahe Abklärung beim Arzt
- Das Wurmmittel richtet sich nach der Wurmart, manchmal reicht eine einmalige Einnahme des Mittels. Manchmal wird auch eine Wiederholung der Behandlung empfohlen.



IMMER AKTUELL

DeineApotheke.at: Reinklicken und wohlfühlen

DIE KOMPETENZ DER
ÖSTERREICHISCHEN APOTHEKER
AUCH IM INTERNET!

www.DeineApotheke.at





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

GASTRITIS BEI KINDERN

Wenn der Magen *rebelliert*

Die vergangenen Monate haben Kindern und Eltern einiges abverlangt. Psychische Erkrankungen bei den Kindern, wie zum Beispiel Essstörungen und Ängste, haben zugenommen, aber auch psychosomatische Beschwerden sind verstärkt aufgetreten. Stress kann sich auf den Magen schlagen ...

Der Wechsel von Homeschooling und Präsenzunterricht hat viel Konzentration und Flexibilität erfordert und manche Schüler beim Lernen überfordert. Dieser Stress über so viele Wochen hat sich bei einigen körperlich niedergeschlagen, manchen auf den Magen. So tritt bei Jugendlichen vermehrt eine Entzündung des Magens auf: etwa 7 Prozent, Tendenz steigend.

Was ist eine Gastritis?

Die Gastritis ist eine entzündliche Reaktion der Magenschleimhaut. Dabei wird zu viel Magensäure produziert, die die Schleimhaut des Magens angreift. Das spüren wir als Schmerzen. Diese können vor oder nach dem Essen auftreten – je nachdem, was gegessen wurde. Weitere Symptome sind Völlegefühl, Übelkeit bis zum Erbrechen. Öfter wird auch in der Früh Mundgeruch beschrieben und ein „komischer“ Geschmack im Mund.

URSACHEN

Wodurch wird eine Gastritis ausgelöst?

1. Infektionen, am häufigsten durch *Helicobacter pylori*. Das ist ein Bakterium, das vor allem in der Kindheit übertragen werden kann, insbesondere durch verunreinigte Lebensmittel oder Wasser
2. Autoimmunprozesse: Es werden vermehrt gegen die Schleimhaut gerichtete Antikörper gebildet.
3. chemische Prozesse, z. B. Medikamente
4. Stress und belastende Ereignisse



Magenschmerzen, Völlegefühl und Übelkeit sind typische Symptome einer Gastritis.

Wie wird die Diagnose gestellt?

Meist wird die Diagnose aufgrund der geschilderten Beschwerden des Patienten gestellt. Sollte eine Helicobacter-Infektion vorliegen, so kann diese im Stuhl oder Blut nachgewiesen werden. Diese Infektion wird dann mit einer antibiotischen Therapie, einer so genannten Eradikationstherapie, behandelt. Aufgrund von Resistenzen gegen Antibiotika ist die Behandlung nicht immer erfolgreich. Wenn die Beschwerden länger bestehen, kann eine Gastroskopie (Magenspiegelung) durchgeführt werden. Unter leichter Betäubung ist die Untersuchung schmerzfrei und meist in 15 Minuten erledigt. Es können auch Gewebeproben entnommen werden, bei denen der Arzt die Zellstruktur überprüfen kann und Keime nachgewiesen werden können.

Wie wirkt sich Stress auf den Körper aus?

Durch die Pandemie ist der Stresslevel bei Kindern enorm angestiegen. Wenig soziale Kontakte, eine allgemeine Angst vor der unsicheren Situation und wenig Perspektive, wie alles weitergehen soll, haben Depressionen ausgelöst. Diese Gefühle sind vor allem körperlich spürbar, man spricht von der „Gehirn-Bauch-Achse“. Dabei geht es um das Zusammenspiel von zentralem, vegetativem und enteralem Nervensystem. Stress kann die Magensäureproduktion massiv erhöhen. Dazugehörige falsche Ernährung und Fertigprodukte verstärken das und gelten als so genannte „Säurelocker“.

Welche Maßnahmen helfen bei Gastritis?

1. Ernährung
 - selbst kochen, keine Fertigprodukte
 - Gekochtes statt Rohes: z.B. Gemüsesuppe
 - Gedämpftes statt Frittiertes: z.B. Fisch dämpfen, Hühnersuppe
 - Porridge statt Kipferl: auf Süßes verzichten, Fruchtaufstrich, Apfelmus ist erlaubt
 - Tee statt Fruchtsaft: Fencheltee, Käsepappelte beruhigen den Magen
 - Klein statt Groß: lieber mehrere kleine Mahlzeiten anstatt ein großes Mittagessen
 - Langsam statt schnell: sich Zeit nehmen fürs Essen, Zeit dafür einplanen, gut kauen



Ernährung spielt bei Gastritis eine große Rolle. Porridge ist nicht nur gesund, sondern auch vielfältig.

2. Entspannung: z. B. Yoga, Meditation
3. Medikamente: Es gibt Medikamente in Form eines Gels, die vor dem Essen eingenommen werden. Sie kleiden die Magenwand aus, wodurch sie vor der Magensäure geschützt wird. Die so genannten Protonenpumpenhemmer (Säureblocker) blockieren die Produktion der Magensäure ganz und lindern die Beschwerden rasch. Gleichzeitig wird die Nahrung aber nicht optimal verdaut, da die Magensäure fehlt. Das heißt, sie sollten nur so lange genommen werden wie notwendig.

Wie lange kann eine Gastritis dauern?

Die Ausheilung einer Gastritis kann einige Wochen dauern. Es ist wichtig, mit dem Kinderarzt seines Vertrauens zu sprechen, sodass auch andere Ursachen wie etwa Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausgeschlossen werden können. ■

KONTAKT

Haben Sie Fragen?

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



ERSTE HILFE

Erste Hilfe bei Grillunfällen

Zu den häufigsten Verletzungen beim Grillen zählen Verbrennungen und Schnittwunden. Wie reagiert man richtig, wenn es zu einem Unfall kommt?

VON LANA GRICENKO, BAKK. PHIL.

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



Beim Verwenden flüssiger Grillanzünder und Brandbeschleuniger sind Stichflammen möglich. Nutzen Sie besser feste Grillanzünder.

Sommerzeit ist Grillzeit. Häufig wird beim Outdoor-Kochen jedoch die Verletzungsgefahr unterschätzt: Jährlich verletzen sich in Österreich rund 700 Menschen beim Grillen so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen – so das Kuratorium für Verkehrssicherheit. Am häufigsten kommt es zu Verbrennungen und Schnittwunden; aber auch Stürze sind keine Seltenheit.

Bei einer Verbrennung sollte man zehn Minuten lang handwarmes Wasser über die betroffene Stelle

HILFREICHE TIPPS

Sicheres BBQ

- Halten Sie beim Grillen immer einen Feuerlöscher oder Kübel Wasser und eine Löschdecke bereit.
- Der Griller sollte stabil auf einer ebenen Fläche aufgestellt werden.
- Stellen Sie den Griller möglichst windgeschützt auf, um Funkenflug zu vermeiden.
- Tropfschalen verhindern Flammenbildung und Rauchentwicklung durch herabtropfendes Fett.
- Bleiben Sie stets in der Nähe des aktivierten Grillgeräts.
- Halten Sie Kinder vom Griller fern.

STARKE BLUTUNGEN STILLEN

So legt man einen Druckverband an

- verletzten Körperteil hochhalten und eine keimfreie Wundauflage auf die Wunde drücken
- Dann den Körperteil einmal mit einer elastischen Mullbinde oder einem Momentverband umwickeln, um die Wundauflage auf der Wunde zu fixieren.
- Anschließend einen Druckkörper aus saugendem Material (z. B. ein gefaltetes Dreieckstuch oder eine Mullbinde) auf die Wundauflage drücken und mit einer elastischen Binde fixieren.
- Falls es durch den Verband hindurch blutet, weiterhin manuellen Druck auf den Druckverband ausüben.
- Gliedmaße hochhalten bis professionelle Hilfe eintrifft

laufen lassen, um die Schmerzen zu lindern. Falls vorhanden, kann die Wunde dann mit einer sterilen Wundauflage abgedeckt werden.

Bei schwereren oder großflächigen Verbrennungen sollte man immer die Rettung unter 144 rufen. Bis zum Eintreffen der Rettungskräfte lagert man die Beine des Verletzten am besten hoch, da bei größeren Verbrennungen Kreislaufprobleme möglich sind. Lassen Sie den Betroffenen nicht alleine, bis professionelle Hilfe eintrifft.

Bei Schnittwunden, die so tief sind, dass ein Pflaster nicht ausreicht, sollte ebenfalls die Rettung gerufen werden. Starke Blutungen müssen umgehend gestoppt werden (siehe Kasten oben). Das gelingt entweder mit manuellem Druck oder mit einem Druckverband. Manuell bedeutet, dass man Finger, Handballen oder Faust fest auf die Wunde drückt. Außerdem sollte der verletzte Körperteil hochgelagert werden. Der Verletzte sollte sich hinsetzen oder hinlegen; der manuelle Druck wird beibehalten oder durch einen Druckverband ersetzt, bis die Sanitäter eintreffen. ■



Mehr zum Thema „Erste Hilfe“
finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

Wir liefern österreichweit
porto- und spesenfrei!



Bücher für jeden Augenblick seit 50 Jahren!

Buch*aktuell*

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

Telefonische Beratung
Keine Mindestbestellmenge

Endlich wieder sicher auf den Beinen

Ob beim Treppensteigen, an der Supermarktkasse oder beim Staubsaugen – der Schwindel kommt meist unvermittelt und plötzlich. Betroffene plagt daher oft ein stetiges Gefühl der Unsicherheit.

Die gute Nachricht: Es gibt wirksame Arzneimittel aus der Apotheke, mit denen man die Sicherheit zurückgewinnen kann.



Bei Schwindel handelt es sich um keine Krankheit an sich, sondern um ein Symptom anderen Ursprungs. Dazu zählen vor allem Kreislaufprobleme sowie niedriger, hoher oder schwankender Blutdruck. Da bei den Betroffenen die Sturzgefahr steigt, können alltägliche Tätigkeiten wie die Hausarbeit oft nicht mehr mit einem sicheren Gefühl erledigt werden.

Die häufigsten Schwindelarten

Schwindelbeschwerden können von Betroffenen sehr unterschiedlich wahrgenommen werden:

- **Drehschwindel:** Alles dreht sich wie in einem Karussell.
- **Schwankschwindel:** Der Boden wankt unter den Füßen wie auf hoher See.
- **Liftschwindel:** Der Untergrund scheint sich zu heben und zu senken wie in einem Fahrstuhl.

Was kann ich tun?

Ist einem schwindelig, ist es wichtig, den Körper mit ausreichend Flüssigkeit und Sauerstoff zu versorgen. Oft hilft es bereits, sich hinzusetzen, mehrmals tief ein- und auszuatmen und ein Glas

Wasser zu trinken. Viele haben auch gute Erfahrungen damit gemacht, den Kopf mit einem kalten Umschlag zu kühlen. Um den Kreislauf dann wieder in Schwung zu bringen, können ein paar Kniebeugen oder ein flotter Spaziergang um den Häuserblock helfen – jedoch nur, wenn man von keiner Sturzgefahr mehr ausgeht.

Neigt man zu Schwindelbeschwerden, ist es sinnvoll, bereits vorbeugend den Kreislauf zu stärken, also über den Tag verteilt genug Wasser zu trinken (mindestens 1,5 Liter) sowie sich regelmäßig zu bewegen. Besonders leichter Ausdauersport wie Nordic Walking oder Wandern stabilisiert den Blutdruck.

Treten Schwindelanfälle oder Kreislaufprobleme regelmäßig auf, ist es notwendig, einen Arzt zu Rate zu ziehen und den Ursachen genau auf den Grund zu gehen.

Gut verträgliche Hilfe

Neben den obigen Tipps gibt es bei Schwindel auch Hilfe aus der Apotheke. Besonders geschätzt werden dabei homöopathische Produkte. Diese Heilmittel wirken schonend, in-

Mit den richtigen Heilpflanzen kann man bei Schwindel wieder für mehr Sicherheit im Alltag sorgen.

HOMÖOPATHISCHE WIRKSTOFFE BEI SCHWINDEL



Brechnuss eignet sich laut Arzneimittelbild bei Kreislaufbeschwerden und Schwindel.



Kokkelskörner unterstützen das Nervensystem und wirken so neben Schlaflosigkeit und Müdigkeit auch bei Schwindel.



Mistel wird bei stark wechselndem Blutdruck und Schwindel eingesetzt.

dem sie gezielt die Selbstheilungskräfte des Körpers aktivieren. Hierzu zählen etwa die Schwindel- und Kreislauf-Tropfen von Apozema®. Sie sind rezeptfrei erhältlich und entfalten ihr Potenzial auf sanfte Weise. Ohne müde zu machen, sorgen sie wieder für natürliches Wohlbefinden. Die spezielle Formulierung mit Kokkelskörnern, Brechnuss und Mistel eignet sich – auch ergänzend – für den Einsatz bei Schwindel und Kreislaufbeschwerden. Anwender berichten von einer schnellen Wirkung, durch die man sich wieder sicher auf den Beinen fühlt. —



Qualität aus Österreich.

Homöopathische
Arzneispezialität

Natürliche Hilfe bei Schwindel

Flimmern vor den Augen, zittrige Knie und alles schwankt oder dreht sich – Menschen mit Kreislaufbeschwerden oder Blutdruckproblemen kennen die Symptome nur zu gut.

Betroffene vertrauen hier auf die Schwindel- und Kreislauftropfen von Apozema®. Ihre spezielle Formel mit Brechnuss, Kokkelskörnern und Mistel eignet sich bei:

- Schwindelgefühl
- Kreislaufbeschwerden
- Stark wechselndem Blutdruck

APOZEMA® homöopathisch. natürlich. sicher.

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

1

**Anatomisches:
Wussten Sie, dass ...**

... die Brustwarze auch Mamille oder Papilla mammae genannt wird? In ihr befinden sich zahlreiche kleine Muskelzellen, die wir jedoch nicht willentlich steuern können. Sie reagieren auf Berührung, wie zum Beispiel auf das Saugen eines Babys. Von außen nicht zu erahnen sind die winzigen Enden der Milchgänge, die in die Brustwarze einmünden. Rund um die Brustwarze liegt der Warzenhof, ein abgegrenztes Areal mit etwas dunklerer Haut, welches im Laufe des Lebens nachdunkeln kann.

Zur Brust
genommen

Die weibliche Brust ist ein Wunder der Natur. Sie vereint biologische Aufgaben, Ästhetik und Sexualität – und wird gerade von Frauen oft (selbst-)kritisch beäugt. Wir haben einige Tipps für eine schöne und gesunde Brust für Sie zusammengestellt.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



SCHMERZHAFTES PROBLEM ...

Tatort Brustwarzen

Wunde, gerötete Brustwarzen kommen meistens dadurch zustande, dass das Baby die Brust nicht optimal fassen kann und die Brustwarze in eine ungünstige Position in die Mundhöhle gerät, wo sie leicht wundgeschuert wird. Die richtige Position ist, wenn ein großer Teil des Warzenhofes vom Mund des Babys umschlossen wird – so landet die Brustwarze an der richtigen Stelle. Wenn das Baby nach dem Stillen nicht von alleine loslässt, gibt es einen kleinen Trick: Schieben Sie einen Finger in den Mundwinkel des Babys, sodass sich der Sog löst.



SOOR-INFektion

**Pilzbefall bei
Mutter & Baby**

Wunde Brustwarzen sind eine ideale Eintrittspforte für Erreger. Der Pilz *Candida albicans* kann sich an der mütterlichen Brust aber auch im Mund des Babys ausbreiten. Schmerzhafte Brustwarzen, Jucken, Brennen und Stechen sind einige der möglichen Symptome. Beim Baby zeigen sich weiße, cremige Beläge – zum Beispiel am Gaumen. Der Pilzbefall muss unbedingt vom Arzt diagnostiziert und medikamentös behandelt werden.

Mutter und Kind müssen gleichzeitig behandelt werden – Abstillen ist nicht notwendig.

4 MASTITIS Im Wochenbett ...

Nicht selten kommt es in der Stillzeit zu einer Entzündung der Brustdrüse – der so genannten Mastitis puerperalis. Dabei werden Erreger aus dem Nasen-Rachen-Raum des Babys auf die mütterliche Brust übertragen. Schmerzen in der Brust, Rötung, Schwellung, Fieber und Krankheitsgefühl sind die Folge. Auch die Stillfunktion ist eingeschränkt. Die Therapie sollte so früh wie möglich durch Kühlung und Ruhigstellung der Brust erfolgen. Paracetamol und/oder Ibuprofen lindern die Schmerzen. Wenn die Symptome länger als 24 Stunden anhalten kann auch eine Antibiotikagabe erfolgen.



5 Wichtige Vorsorge: Die Selbstuntersuchung

- Stellen Sie sich mit nacktem Oberkörper vor den Spiegel. Lassen Sie die Arme zunächst locker hängen. Fällt Ihnen an Form und Größe einer Brust eine Veränderung auf? Gibt es Auffälligkeiten rund um die Brustwarze? Drehen Sie sich nach links und rechts, dann heben Sie auch noch die Arme. Achten Sie darauf, ob sich beide Brüste gleichmäßig mitbewegen. Fallen Ihnen Einziehungen, Dellen oder Vorwölbungen auf?
- Tasten Sie mit sanften Kreisbewegungen ab. Üben Sie nach und nach mehr Druck aus, während Sie weiterkreisen. Tasten Sie sich Schritt für Schritt voran. Bevor Sie zur anderen Brust wechseln, tasten Sie auch Ihre Achselhöhlen ab. Anschließend tasten Sie sich auch im Liegen ab!



6 ÜBUNGEN FÜR EINE SCHÖNE BRUST

Brust straffen – ohne OP

- **Brustpresse (Bild):** Stehen Sie schulterbreit. Ziehen Sie die Schultern aktiv nach hinten und bringen Sie beide Handflächen wie bei einer Gebetshaltung vor Ihrer Brust zusammen. Drücken Sie die Handflächen fest zusammen. Zählen Sie bis zehn, dann lösen Sie die Hände.
- **Schmetterling:** Nehmen Sie in jede Hand eine 1-Liter-Flasche. Beugen Sie Ihre Knie. Der Oberkörper bleibt gerade, die Ellbogen werden auf Schulterhöhe angehoben. Führen Sie die zwei Flaschen langsam in der Mitte zusammen. Schließen und öffnen Sie Ihre Arme 10-mal.

SARS-COV-2-ANTIKÖRPERTESTS

Bin ich jetzt geschützt?

Antikörpertests geben Auskunft darüber, ob im Blut Antikörper gegen SARS-CoV-2 vorhanden sind. Welche Arten von Tests gibt es? Wann ist es sinnvoll, auf Antikörper zu testen? Und wie können die Ergebnisse interpretiert werden?





© Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp

TEXT VON
MAG. PHARM. IRENE SENN, PHD
Apothekerin in Wien



Antikörper sind immer dann im Blut nachweisbar, wenn das Immunsystem bereits Kontakt mit dem SARS-CoV-2-Virus hatte. Das ist entweder nach einer durchgemachten Infektion oder nach vollständiger Impfung der Fall. Die virusspezifischen Antikörper sollen eine neuerliche Infektion verhindern oder den Krankheitserreger zumindest sehr rasch bekämpfen.

Schnelltests und Labortests

Mittlerweile gibt es ein breites Angebot an verschiedenen Schnell- und Labortests:

Schnelltests funktionieren ähnlich wie die Antigen-Schnelltests nach dem „lateral flow“-Verfahren. Sie können entweder selbst zu Hause oder als Vor-Ort-Test auch in einigen Apotheken gemacht werden. Üblicherweise werden wenige Tropfen Kapillarblut auf eine Testkassette aufgetragen; nach etwa 20 bis 30 Minuten kann das Ergebnis abgelesen werden. Allerdings erhält man nur eine Aussage darüber, ob Antikörper vorhanden sind (ja/nein), aber keine Angabe zur Menge der Antikörper.

Labortests basieren auf etablierten Technologien wie ELISA (Enzyme-linked immunosorbent assay) oder

CLIA (Chemiluminescence Immunoassay) und werden – wie der Name schon sagt – in medizinischen Laboratorien durchgeführt. Sie sind in der Regel genauer als die Schnelltests und liefern detaillierte quantitative Ergebnisse. Die Kosten belaufen sich je nach Anbieter auf circa 25 bis 40 Euro pro Test.

Frühe und späte Antikörper

Wichtig zu wissen ist, dass es verschiedene Arten von Antikörper gibt (siehe Abbildung S. 24). IgM- und IgA-Antikörper sind so genannte Akutmarker. IgM sind bereits etwa drei bis sieben Tage nach dem Auftreten der ersten Symptome nachweisbar; IgA erscheinen ein paar Tage später und sind vor allem in Schleimhäuten und Sekreten zu finden. In der zweiten und dritten Krankheitswoche sind die Spiegel am höchsten, danach sinken beide rasch wieder ab.

Die Produktion der IgG-Antikörper beginnt etwas später, sie bleiben aber wesentlich länger nachweisbar. Da sie für den Schutz vor einer neuerlichen Infektion verantwortlich sind, bezeichnet man sie auch als Immunitätsmarker. Häufig ist auch von „neutralisierenden Antikörpern“ die Rede. Sie stellen eine kleine Untergruppe der IgG-Antikörper dar, welche in der Lage sind, den SARS-CoV-2-Erreger zu inaktivieren. ➔

Es gibt verschiedene Arten von Antikörper gibt. IgM- und IgA-Antikörper sind so genannte Akutmarker. IgM sind bereits etwa 3–7 Tage nach dem Auftreten der ersten Symptome nachweisbar; IgA erscheinen ein paar Tage danach. Die Produktion der IgG-Antikörper (Immunitätsmarker) beginnt noch später.

➔ Drei Wochen nach Symptombeginn sind beim Großteil der COVID-19-Erkrankten neutralisierende IgG-Antikörper im Blut nachweisbar (= Serokonversion). Bemerkenswert ist, dass sich die Menge der gebildeten Antikörper von Mensch zu Mensch sehr stark unterscheidet, mitunter um mehr als das Tausendfache!

Wann ist ein Antikörpertest sinnvoll?

Im Rahmen der 3G-Regel ist ein positiver Nachweis über neutralisierende Antikörper als Zutrittstest geeignet. Die Gültigkeit beschränkt sich derzeit auf drei Monate, danach kann die Testung wiederholt werden.

Zur Diagnosestellung einer akuten COVID-19-Infektion ist ein alleiniger Antikörpertest nicht ausreichend. In Einzelfällen wird er jedoch zusätzlich zu einer PCR-Analyse veranlasst, um eine Serokonversion zu erkennen.

Daneben werden Antikörpertests vor allem für wissenschaftliche Zwecke eingesetzt, also um beispielsweise festzustellen, wie hoch die Durchseuchungsrate in der Bevölkerung tatsächlich ist.

Viele Menschen lassen im Moment auch ihren Antikörpertiter bestimmen, um das Ansprechen auf die Imp-

fung zu überprüfen. Leider hat diese Analyse jedoch wenig Aussagekraft. Das Nationale Impfgremium rät derzeit ganz klar von einer routinemäßigen Kontrolle nach der Impfung ab, da bislang noch zu wenig darüber bekannt ist, welche Antikörper in welcher Höhe einen wirksamen Schutz widerspiegeln. Wenn in Einzelfällen dennoch ein Test gewünscht ist, sollte dieser frühestens vier Wochen nach der Impfung durchgeführt werden, da es eine gewisse Zeit dauert, bis die Antikörper vom Körper gebildet werden.



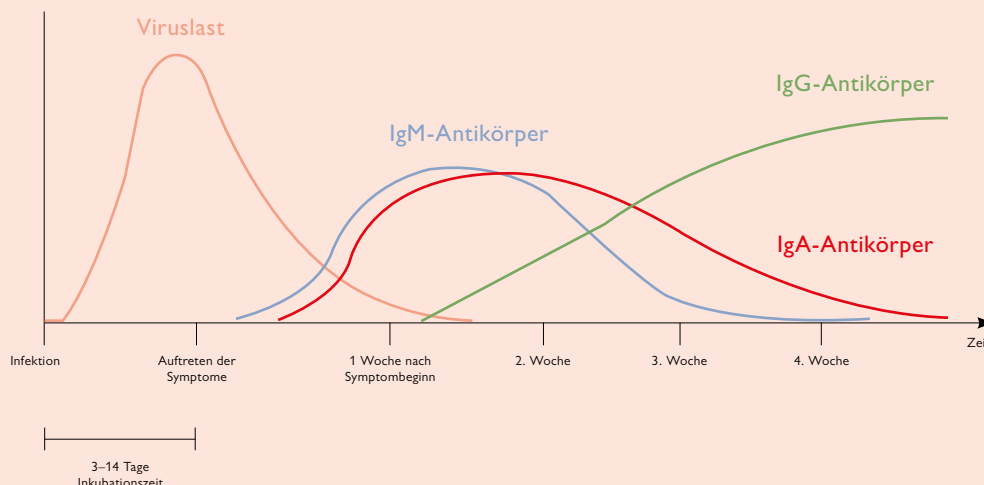
Labortests sind in der Regel genauer als Schnelltests und liefern detaillierte quantitative Ergebnisse (Kosten ca. 25–40 Euro).

Laborbefund richtig interpretieren

Auf Laborbefunden wird das Ergebnis meist in U/ml (Units pro Milliliter) angegeben. Die jeweiligen Grenzwerte sind von Test zu Test verschieden und werden daher am Befund immer mitangegeben. Um die Werte verschiedener Anbieter besser vergleichbar zu machen,

ANTIKÖRPERTEST Humorale Immunantwort

SARS-CoV-2: IgM- und IgA-Antikörper sind so genannte Akutmarker, die späten IgG-Antikörper bleiben länger bestehen.



hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) kürzlich eine Referenzprobe als internationalen Standard definiert. Dieser trägt die Maßeinheit BAU/ml (Binding Antibody Unit pro ml).

Wie viele Antikörper für eine Schutzwirkung?

Wenn IgG-Antikörper im Blut gefunden werden, kann angenommen werden, dass man entweder eine COVID-19-Infektion durchgemacht oder auf die Impfung angesprochen hat. Leider ist es derzeit allerdings nicht möglich, anhand der Antikörpermenge auf eine Immunität gegen SARS-CoV-2 Rückschlüsse zu ziehen. Denn hierzu fehlen schlichtweg die erforderlichen Langzeitdaten. Grundsätzlich gilt aber: Je höher der Wert ist, desto höher die Wahrscheinlichkeit, dass auch neutralisierende Antikörper vorhanden sind, die in der Lage sind SARS-CoV-2-Erreger zu inaktivieren.

Wichtig ist auch die Frage, wie lange nach einer Infektion beziehungsweise Impfung Antikörper im Blut zu finden sind und damit ein Immunschutz bestehen bleibt. Das ist Gegenstand zahlreicher laufenden Forschungen. Aktuelle Studien sprechen von stabilen Antikörperwerten über sechs bis neun Monate; wirklich zuverlässige Angaben sind bislang aber leider nicht möglich. ■



Mehr zum Thema „COVID-19“
erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at

www.DeineApotheke.at

Das Nationale Impfgremium rät derzeit ganz klar von einer routinemäßigen Kontrolle nach der Impfung ab, da bislang noch zu wenig darüber bekannt ist, welche Antikörper in welcher Höhe einen wirksamen Schutz widerspiegeln.

rhodioLoges® –

Stärker als der Stress

Natürliche Hilfe in Belastungsphasen



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

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

Ohne
Titandioxid



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

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

Was die
Zahlen über
die Gesundheit
aussagen



Kreatinin

Kreatinin entsteht im Muskel durch Abbau von Kreatin und Kreatininphosphat. Kreatinin wird fast vollständig über die Nieren ausgeschieden und ist ein wichtiger Labormesswert für die Nierenfunktion.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Blut (Mann) 0,84–1,25 mg/dl
Blut (Frau) 0,66–1,09 mg/dl
24-Stunden-Sammelurin (Mann) 1,5–2,5 g
24-Stunden-Sammelurin (Frau) 1,0–1,3 g

Jeden Tag werden 1 bis 2 Prozent des Muskelkreatins zu Kreatinin abgebaut und über die Nieren ausgeschieden. Der Kreatininspiegel im Blutserum ist abhängig von der Muskelmasse, vom Lebensalter und von der Nierenfunktion. Die Nieren erfüllen im Körper drei Aufgaben:

- Produktion von Harn und Ausscheidung bestimmter Stoffe
- Konzentrierung des Harns z.B. zur Regulierung von Wasser/Elektrolyt- und Säure/Basen-Haushalt im Blut
- Produktion der Nierenhormone

BLINDER BEREICH

Abweichende Werte

Bei der Interpretation des Labormesswertes für Kreatinin im Blut bedarf es einiges an Fingerspitzengefühl. Denn ein normaler Kreatininwert schließt eine Nierenfunktionsstörung nicht aus. Diese Tatsache wird als „kreatininblinder Bereich“ bezeichnet. Der Kreatininspiegel steigt erst ab einer Funktionseinschränkung der Nieren von über 50 Prozent an. Ein Kreatininwert von über 1,7 mg/dl ist ein Hinweis auf eine gestörte Nierenfunktion. Andererseits kommen mäßige Erhöhungen des Kreatininwertes im Blut auch bei folgenden Umständen vor, ohne dass die Nierenfunktion gestört ist:

- Durst bzw. Flüssigkeitsmangel
- besonders fleischreiche Ernährung
- Bodybuilder (höhere Muskelmasse)
- schwere Muskelschädigungen

Bei medizinischem Verdacht auf eine gestörte Nierenfunktion ist die Kreatininbestimmung allein zu wenig. Die Kreatinin-Clearance ist hingegen ist genauer: Sie kann schon leichte Nierenfunktionsstörungen anzeigen. Sie wird aus den Messwerten für Kreatinin im Urin und im Blut berechnet.



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**



Vitamin B-Loges® komplett

Enthält nicht nur alle acht B-Vitamine in aufeinander abgestimmter, stoffwechselaktiver Form, sondern darüber hinaus auch Cholin, Inositol und Pangamsäure. Diese vitaminähnlichen Substanzen, sog. Vitaminoide, ergänzen die B-Vitamine hervorragend. Die Spezialkombination zur Unterstützung von Nervensystem und Energiestoffwechsel. Einfache Einnahme – nur eine Tablette täglich! Fragen Sie nach dem Treuepass! www.loges.at



Soforthilfe bei Insektenstichen

Insektenstiche lassen sich im Sommer kaum vermeiden. Gegen Juckreiz oder Schmerzen danach gibt es jedoch eine Lösung: Insecticum® Gel – mit der bewährten 3-fach-Wirkung.

- Lindert den Juckreiz
- Stillt den Schmerz
- Abschwellend

Für Kinder ab 2 Jahren und Erwachsene.

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



GEHWOL med Lipidro Creme

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



Österreichische
Diabetikervereinigung

Teilnahmegebühr
Präsenz oder Online
für Mitglieder
nur € 10
(Nichtmitglieder € 16)

34. Österreichischer DIABETESTAG

SONNTAG 03.10.2021

ALLES ÜBER DIABETES

KULTUR KONGRESS ZENTRUM EISENSTADT

Franz-Schubert-Platz 6 • 7000 Eisenstadt

Registrierung erforderlich!
www.diabetes.or.at

Eine Gesundheitsstraße mit Messungen von HbA1c-Werten, sowie von Blutdruck und Blutzucker wird angeboten, sofern es gem. pandemiebedingter Präventionsmaßnahmen möglich und gestattet ist.

Veranstalter Österreichische Diabetikervereinigung ÖDV
Schirmherrschaft Österreichische Diabetesgesellschaft ÖDG

Programm 34. Österreichischer Diabetestag

03.10.2021 · Kultur Kongress Zentrum Eisenstadt

08.30 Publikumseinlass, Ausstellung

DIABETES TYP 2 / GROSSER SAAL

- 09.00 – 9.30 **Begrüßung**
Dipl. Päd. Helmut Thiebet, ÖDV-Bundesvorsitzender
- 09.30 – 10.30 **Eröffnungsvortrag: Prädiabetes**
Univ.-Prof. Dr. Harald Sourij, Erster Sekretär der Österreichischen Diabetesgesellschaft; Medizinische Universität Graz, Klinische Abteilung für Endokrinologie und Diabetologie
- 10.30 – 11.15 **Therapiemöglichkeiten bei Diabetes Typ 2 – Vor- und Nachteile**
OÄ Dr.ⁱⁿ Natascha Roszczuky, A.ö. Krankenhaus Kittsee, Innere Medizin, Diabetesambulanz
- 11.30 – 12.15 **Das metabolische Syndrom**
Dr.ⁱⁿ Susanne Pusarnig, Ärztin für Allgemeinmedizin, Wien

DIABETES BEI KINDERN + JUGENDLICHEN / KLEINER SAAL

- 09.45 – 10.00 **Begrüßung**
Ulrike Humpel, DGKP, ÖDV-Vorstandsmitglied, Referat Kinder- und Jugend
- 10.00 – 10.45 **Die perfekte Welle?**
Interpretation der Glucose-Kurven bei Kindern und Jugendlichen
Dr.ⁱⁿ Gabriele Berger, Fachärztin für Kinder- und Jugendheilkunde, ÖGK Gesundheitszentrum, Wien Floridsdorf
- 11.00 – 11.45 **Was Kinder mit Diabetes brauchen**
Dr.ⁱⁿ Marianne König, Klinische Psychologin an der Univ. Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde, AKH Wien
- 12.00 – 12.45 **Therapiemüde – Was nun?**
Mag.^a Katharina Honisch, DGKP, Diabetesberatung, ÖDV-Landessektion Wien

DIABETES TYP 1 / GROSSER SAAL

- 13.00 – 13.30 **Begrüßung**
Dipl. Päd. Helmut Thiebet, ÖDV-Bundesvorsitzender
- 13.30 – 14.15 **Interpretation der Blutzuckerprofile bei Typ-1-Diabetes**
Prim. Dr. Christian Schelkshorn, FA für Innere Medizin und Vorstand 1. Medizinische Abteilung Landeskrankenhaus Stockerau/Korneuburg
- 14.30 – 15.15 **„up to date“ beim Typ-1-Management**
Prim.^a Dr.ⁱⁿ Claudia Francesconi, FÄ für Innere Medizin, Schwerpunkt Diabetes und Sportmedizin, Wien
- 15.30 – 16.15 **Neues zur Fett-Eiweiß-Kohlenhydrat-Berechnung**
Iris Wunder, MSc, Diätologin, Diabetesberaterin, LKH Mürzzuschlag

ARZNEIFORMEN

Parenterale Anwendungen

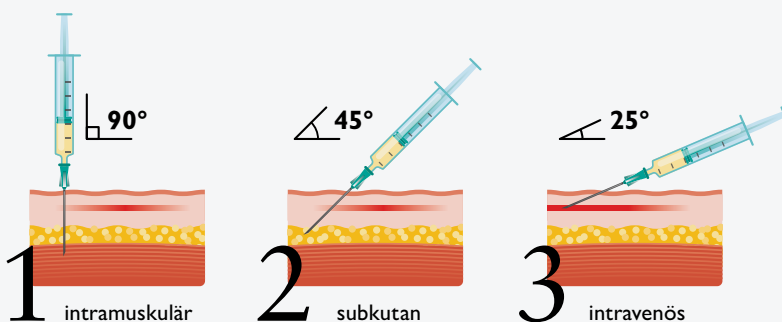
Der Begriff parenteral bezeichnet die Gabe von Arzneistoffen durch direkte Injektion oder Infusion in den Blutkreislauf unter Umgehung des Magen-Darm-Trakts. Arzneistoffe für die parenterale Gabe werden Parenteralia genannt.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

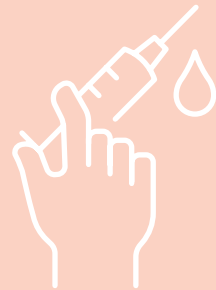
Bei der subkutanen Verabreichung – der am häufigsten eingesetzten Form – werden kleine Mengen des Arzneistoffs in das Unterhautfettgewebe gespritzt. Bevorzugte Areale für die Injektion sind die Bauchregion sowie die Vorder- und Außenseiten der Oberschenkel. Auch das Gesäß sowie die Oberarme können genützt werden. Die Oberarme kommen jedoch nur eingeschränkt infrage, da hier keine Hautfaltung durch den Anwender selbst möglich ist. Das Subkutangewebe besteht aus lockerem Bindegewebe und enthält mehr oder weniger zahlreich eingelagerte Fettzellen. Die Blutzufuhr erfolgt aus den großen Muskelgefäßen.

Zur intramuskulären Verabreichung spritzt man in das Muskelgewebe. In der Regel werden Wirkstoffe aus dem Muskel rascher aufgenommen als aus dem Unterhautgewebe, doch ist die Bioverfügbarkeit intramuskulär verabreichter Medikamente großen Schwankungen unterworfen. Es kommt unter anderem auf die Durchblutung des Gewebes, also der Aktivität des Muskels, an. Zur Selbstinjektion wird in der Regel der äußere Teil des Oberschenkelmuskels herangezogen.

Bei der intravenösen Verabreichung durch den Patienten selbst wird üblicherweise in die Venen des Unterarms oder an der daumenseitigen Seite der Ellenbeuge injiziert, da hier die Verwechslungsgefahr mit Arterien gering ist. Diese Methode nutzt der Patient allerdings selbst nur in wenigen Fällen – etwa bei der Behandlung der Bluterkrankheit.



WISSENSWERTES Schmerzempfinden & Ängste



Der Nadeldurchmesser scheint zumindest im Bereich von 0,35 bis 0,50 mm die Schmerzempfindung wenig zu beeinflussen. Einen ausgeprägteren Einfluss hat der Verabreichungsort. Subkutaninjektionen in die Bauch- oder Oberschenkelregion sind weniger schmerzhaft als Hautstiche in den Oberarm. Der Bauch gilt vergleichsweise als am wenigsten empfindlich. Dem Kühlschrank entnommene Lösungen schmerzen nach subkutaner Zufuhr stärker als auf Raumtemperatur erwärmte Zubereitungen. Eine geringe Injektionsgeschwindigkeit hat einen schmerzmindernden Effekt, zum Beispiel bei Heparinzubereitungen: 0,2 ml in 30 Sekunden injiziert bereiten deutlich weniger Schmerzen als eine 10-Sekunden-Injektion.

Es gibt einen nicht unwesentlichen Anteil von Patienten (ca. 10 %), die ausgeprägte Aversionen bis hin zu massiven Ängsten vor der Selbstinjektion haben. Komponenten dieser Ängste können etwa Nadelphobien, Ängste vor Verletzungen oder Schocksymptomen sowie Befürchtungen sein, etwas falsch zu machen. Wenn Sie betroffen sind, sprechen Sie mit Ihrem Arzt und holen Sie sich Hilfe.

TIPP Der Einsatz von automatischen Injektionshilfsmitteln kann die Selbstinjektion erleichtern. Ein Vorteil dieser Vorrichtung scheint zu sein, dass die Kanüle nicht sichtbar ist.



PETERSILIE BEI GASTRITIS

Dagegen ist ein Kraut gewachsen ...

An der Entstehung einer Magenschleimhautentzündung (Gastritis) ist häufig der Magenkeim *Helicobacter pylori* beteiligt (mehr dazu s. S. 14). Am University College in London fand man heraus, dass Ingwer, Kurkuma, Chili und Oregano besondere antibakterielle Eigenschaften besitzen. Petersilie zeigte zwar etwas weniger Wirksamkeit, konnte aber durch seine Eigenschaft punkten, dass er Bakterien daran hindert, sich an der Magenwand festzusetzen. Um den *Helicobacter pylori* zu Leibe zu rücken, ist daher ein Ingwer-Petersilie-Tee perfekt geeignet.

Zubereitung

1 TL fein gehackte Petersilienwurzel aus der Apotheke und 1 TL fein gehackten Ingwer mit 4 Liter kochendem Wasser übergießen. Den Tee abgedeckt 5 bis 10 Minuten ziehen lassen. Über den Tag verteilt jeweils 30 Minuten vor den Mahlzeiten trinken. Wichtig: Trinken Sie zusätzlich Wasser, da der Tee entwässernd wirkt. Etwa 7 Tage lang anwenden.

M

änner sind mit zunehmendem Alter häufig, später sogar sehr häufig, von einer gutartigen Prostatavergrößerung, der so genannten

Benignen Prostatahyperplasie, betroffen. Dabei nimmt das Volumen der Prostata circa ab dem 35. Lebensjahr zu, und ab dem 75. Lebensjahr findet sich bei fast allen Männern eine Prostatavergrößerung. Es kann zu Symptomen wie einem geschwächten Harnstrahl, verlängertem Urinieren, Nachträufeln, Restharngefühl und nächtlichem Harndrang kommen, da die Prostata die Harnröhre wie ein Ring umschließt und diese einengt. Werden solche Symptome verspürt, sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden, da diesen Symptomen auch andere Ursachen zugrunde liegen können. Sind die Beschwerden abgeklärt und handelt es sich um eine Benigne Prostatahyperplasie, hat die Natur vor allem bei leichten Formen beziehungsweise zur Unterstützung einige nützliche Pflanzen in petto.

Sägepalme, Kürbis & Brennnessel

Zu den Pflanzen, die bei Benigner Prostatahyperplasie eingesetzt werden, zählt die Sägepalme. Bei dieser Pflanze handelt es sich um eine Buschpalme, welche in den küstennahen Südstaaten der USA und des tropischen Mittel- und Südamerika beheimatet ist. In Europa ist die Palme als Heilpflanze erst seit dem 20. Jahrhundert bekannt. Verwendung finden ihre reifen, getrockneten Früchte, die auch Sabalfrüchte genannt werden. Sie enthalten pflanzliche Steroide, die so genannten Phytosterole, welche wiederum in den Hormonhaushalt des Mannes eingreifen und die Beschwerden einer Prostatavergrößerung verbessern. Dabei kommt es durch die Hemmung eines Enzyms zur verminderten Produktion von Dehydrotestosteron, welches bei erhöhten Spiegeln zu einer Prostatavergrößerung führen kann. Dies führt zu einem positiven Effekt auf die meisten Symptome. Die Einnahme von Präparaten mit Sägepalme führt selten zu Nebenwirkungen, manchmal kann es zu Magenbeschwerden kommen. →

Bei einer Prostatavergrößerung kann es u. a. zu nächtlichem Harndrang kommen. Manche müssen so oft zur Toilette, dass sie nicht mehr genug Schlaf bekommen.

PROSTATA Zahlen & Fakten



Die normale Prostata hat etwa die Größe und Form einer Kastanie und wiegt ungefähr

20 Gramm.

Zwischen dem 50. und 59. Lebensjahr haben etwa

20 Prozent

der Männer eine Prostatavergrößerung. Bei den über 70-Jährigen leiden bis zu

70 Prozent

darunter.

Die Testosteronwerte nehmen bei Männern ab etwa dem 40. Lebensjahr um

ca. 1 Prozent

pro Lebensjahr ab.

PFLANZLICHE HELFER

An den *Man* gebracht ...



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

Männer können aufgrund ihrer Anatomie an nur sie betreffenden Beschwerden wie einer Prostatavergrößerung und den damit einhergehenden Symptomen leiden. Es kann sich aber auch um Beschwerden handeln, welche ebenso Frauen betreffen können, wie der Verlust der sexuellen Lust, auch Libido genannt.



Dr. Böhm®
ALLES FÜR
UNSERE
LIBIDO

Dr. Böhm®
Damiana
220 mg Pflanzkapseln

Aphrodisiakum
Zur Steigerung der sexuellen Lust
regelmäßig einnehmen, um Lust und Freude zu steigern

40 Doseinheiten Pflanzliches Arzneimittel

Pflanzliches Arzneimittel

Sexuelle Unlust kann schnell zur Belastungsprobe für die Beziehung werden. Für neue Impulse im Liebesleben hat sich **Dr. Böhm® Damiana** bewährt. Regelmäßig eingenommen steigert die traditionsreiche Heilpflanze das sexuelle Verlangen und kann so auch für eine intensivere Erregung sorgen.

- ✓ Optimale Dosierung für sie & ihn
- ✓ Wirkung nicht vom Einnahmezeitpunkt abhängig: für ein spontanes Liebesleben
- ✓ Sehr gut verträglich

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

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.

© Beigestellt



Bei Libidoverlust können körperliche Gründe wie zum Beispiel einen Testosteronmangel vorliegen. Auch psychische Ursachen, z. B. Beziehungsprobleme oder Stress, kommen als Auslöser infrage.

→ Auch der Kürbis kommt zum Einsatz. Dieser war ursprünglich in Nordamerika beheimatet, wird heute jedoch weltweit angebaut. Es kommen verschiedene Kürbisarten zur Anwendung – am häufigsten jedoch der gemeine Kürbis, auch Gartenkürbis genannt, wobei häufig Varietäten des steirischen Ölkürbis genutzt werden. Verwendet werden die Kürbiskerne, welche unter anderem Phytosterole sowie Vitamin E und Selen enthalten. Hinsichtlich der Benignen Prostatahyperplasie entfalten Phytosterole ihre hormonähnliche, oben beschriebene Wirkung dahingehend, dass Prostatabeschwerden gelindert werden.

Als weitere Pflanze kommt die Brennnessel zum Einsatz, welche weltweit in gemäßigten Zonen vorkommt. Sie enthält oben genannte Phytosterole, wobei für Präparate gegen die Prostatahyperplasie die Wurzel der Pflanze zur Anwendung kommt und zur Erleichterung beim Wasserlassen führt. Bei der Einnahme von Brennnesselwurzel kann es gelegentlich zu Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden und sehr selten zu allergischen Reaktionen wie Juckreiz, Hautausschlag und Nesselsucht kommen.

Alle drei beschriebenen Pflanzen führen jedoch nicht zu einer Verkleinerung der Prostata.

Eine Pflanze für die sexuelle Lust

Mit einer nachlassenden oder verminderten Libido kämpfen immer mehr Menschen. Bei den Männern (und Frauen) trifft dies nicht nur ältere Personen, sondern auch Jüngere. Die Ursachen hierfür können vielfältig sein. Zum einen kann es sich um körperliche

Gründe wie zum Beispiel einen Testosteronmangel handeln. Denn die Testosteronwerte nehmen bei Männern ab etwa dem 40. Lebensjahr um circa ein Prozent pro Jahr ab. Vor allem bei zusätzlich auftretenden Beschwerden wie Übergewicht, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen kann vom Arzt überlegt werden, eine Behandlung mit Testosteron durchzuführen. Diese Form des Libidoverlusts betrifft vor allem Männer im fortgeschrittenen Alter und kann auch durch die Einnahme verschiedener Medikamente verursacht sein. Zum anderen können psychische Ursachen die Auslöser für derartige Beschwerden sein, zum Beispiel Beziehungsprobleme, Stress, zu hohe Ansprüche oder Ängste. Bei anhaltenden Problemen sollte ein Arzt aufgesucht werden, um körperliche Ursachen erkennen und beheben zu können, beziehungsweise sollte bei psychischen Ursachen beispielsweise eine Psycho- und/oder Paartherapie angedacht werden. In jedem Fall ist es wichtig, sich nicht unter Druck setzen zu lassen und nicht den Spaß an der Sache zu verlieren. Eine Pflanze, die hinsichtlich dieser Beschwerden unterstützen kann, ist Damiana.

Damiana stammt aus Amerika und wächst in Höhen zwischen 500 und 1.950 Metern. Sie gehört zur Gattung der Passionsblume und wurde schon von der Hochkultur der Maya als Aphrodisiakum verwendet. Den Namen hat die Pflanze von dem christlichen Märtyrer Damian bekommen. Verwendung finden ihre Blätter, die zur Blütezeit geerntet und anschließend getrocknet werden. Ihr Effekt liegt in der positiven Wirkung auf Botenstoffen im Gehirn, welche für das sexuelle Verlangen zuständig sind. So können ihre Inhaltsstoffe zu intensiveren Empfindungen beitragen, und sie wirkt entspannend. Die Pflanze hat dabei auf Männer und Frauen die gleiche Wirkung. Als Nebenwirkung bei der Einnahme von Damiana sind allergische Reaktionen wie Rötungen oder Juckreiz möglich.

Die oben genannten Pflanzen werden am besten in Form von Fertigpräparaten eingenommen, da so eine ausreichend hohe Dosierung erreicht werden kann. Lassen Sie sich dazu am besten in der Apotheke beraten. ■



Mehr zum Thema Prostata und
Harndrang finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

Jetzt die ORF nachlese abonnieren



und Geld sparen!

Sie
sparen
45%

gegenüber dem
Einzelheftkauf

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



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

Leicht und vielfältig – lassen Sie sich von raffinierten Rezepten für Fisch und Desserts inspirieren.

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.

AP08821

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**

Tipps gegen die Vergesslichkeit

Lässt Ihr Gedächtnis Sie manchmal im Stich? Das kann viele Ursachen haben. Doch wie viel Vergesslichkeit ist normal? Wann sollte man etwas für die Gedächtnisleistung tun? Und vor allem: Was kann man überhaupt tun?



Es passiert jedem einmal: Man vergisst die Namen von Bekannten, ist sich nicht mehr sicher, ob der Herd an ist, oder verlegt Alltagsgegenstände wie Schlüssel oder Brille. Etwas zu vergessen ist grundsätzlich nichts Schlimmes und auch kein Grund zur Scham. Viel mehr ist das Vergessen eine wichtige Schutzfunktion unseres Gehirns, um uns vor Reizüberflutung zu schützen. Tritt Vergesslichkeit jedoch häufiger auf, sollte man beginnen, gegenzusteuern.

Mögliche Ursachen

Für vermehrte Vergesslichkeit können Stress und Erschöpfung, Schlafmangel oder natürlich auch das Alter verantwortlich sein. Schon ab 30 Jahren beginnt unsere Gedächtnisleistung langsam abzubauen. Wirklich spürbar wird es für die meisten mit 50. Das ist völlig normal, denn der natürliche Alterungsprozess betrifft den gesamten Körper, auch das Gehirn. Einer der Gründe dafür sind Ablagerungen, die sich in den Nervenzellen bilden und die Informationsverarbeitung beeinträchtigen können. Wichtig ist also, schon frühzeitig die gesunde Gehirnalterung zu unterstützen und die grauen Zellen fit zu halten. Das geht etwa, indem man den Stresspegel bewusst reduziert, auf mehr Schlaf achtet oder das Gehirn mit Denkaufgaben trainiert.

GUTE TIPPS

- **Hörproblemen vorbeugen:** Unterstützen Sie Ihr Hörvermögen bei Bedarf schon frühzeitig mit Hörgeräten. Schwerhörigkeit „stört“ das Gehirn bei seiner Arbeit.
- **Auf den Blutdruck achten:** Normale Blutdruckwerte sind nicht nur wichtig für Herz und Kreislauf, sondern auch für die Leistung des Gehirns. Für einen normalen Blutdruck können Sie etwa mit hochdosierten Omega 3-Fettsäuren sorgen.

WUSSTEN SIE,
... dass das Gedächtnis
die richtigen Nähr-
stoffe benötigt – etwa
Pantothensäure aus
Haferflocken?



Nährstoffe spielen eine große Rolle

Auch Mikronährstoffe spielen für unser Gedächtnis eine wichtige Rolle. Die Vitamine B1 oder B6 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Zudem unterstützt Pantothensäure (enthalten in Haferflocken, Brokkoli, Avocado und Hülsenfrüchten) die geistige Fitness und Zink (in hohem Ausmaß enthalten in Garnelen oder Getreide) fungiert als wichtiger Zell-Schutz. Wer sichergehen möchte, dass er das Gehirn stets ausreichend versorgt – auch wenn einmal ein Schnitzel statt den obigen Lebensmitteln auf den Tisch kommt – kann die nötigen Mikronährstoffe auch als Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Hier sollte man aber auf hochwertige Präparate aus der Apotheke zurückgreifen.

Bemerkenswerte Ergebnisse

Ein solches Präparat ist Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv. Die Formel enthält den patentierten Curcuma-Extrakt Longvida® in Kombination mit einem Lecithin-Mantel (Lecithin ist ein wichtiger Gehirnbaustein) sowie Pantothensäure für geistige Fitness, Zink und den Vitaminen B1 und B6. Nur eine Kapsel täglich unterstützt schon die Merk- und Erinnerungsfähigkeit sowie die Gedächtnisleistung. Wissenschaftliche Studien zeigen bemerkenswerte Ergebnisse:

- **Aufbau-Effekt:** Bereits nach vier Wochen verbesserte sich die Gedächtnisleistung¹.
- **Gesunde Gehirnalterung:** Zudem unterstützt der Extrakt die gesunde Gehirnalterung, indem er nachweislich den Anteil jener Proteine (Beta-Amyloide) im Blut senkt, die im Gehirn Ablagerungen bilden können². ■

¹ Cox KH et al. J Psychopharmacol. 2015 May;29(5):642-51.

² DiSilvestro RA. Nutr J. 2012 Sep 26;11:79.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEIN GEDÄCHTNIS



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich. 

Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv wurde speziell für Personen mit nachlassendem Gedächtnis und **Vergesslichkeit** entwickelt.

Der exklusiv in Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthaltene Curcuma-Extrakt **Longvida®** zeigte in mehreren Studien an gesunden Personen einen positiven Effekt auf die:

- ✓ **Gedächtnisleistung,**
- ✓ **Merkfähigkeit und**
- ✓ **gesunde Gehirnalterung.**

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

SERIE

ZUM SAMMELN

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

Ringelblume

In der Klostermedizin war die Ringelblume seit dem 12. Jahrhundert eine hochgeschätzte Heilpflanze. Hildegard von Bingen war eine der ersten, die vor etwa 900 Jahren die Ringelblume als Heilmittel bei Hauterkrankungen beschrieben hatte.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF*(Calendula officinalis L.)*

Die Ringelblume ist eine ursprünglich in Spanien heimische Pflanzenart, die aber bereits im Mittelalter im mittleren Europa zu Heilzwecken angebaut wurde. Es handelt sich hierbei um eine bis circa 50 cm hoch werdende reich verzweigte Pflanze mit einem flaumig behaarten Stängel. Die auffallend gelb bis orange blühenden Blütenköpfchen sind von einem Hüllkelch umgeben. Manche Blüten bestehen aus Zungen- und Röhrenblüten, manche hingegen nur aus Zungenblüten. Der deutsche Name Ringelblume bezieht sich auf die ringförmig gekrümmten Früchte dieser Pflanze.

Heute wird Ringelblume als Salbe, Ölauszug, Tinktur oder als Tee bei schlecht heilenden Wunden und bei entzündeter Mund- und Rachenschleimhaut empfohlen. Dabei sind es vor allem die in den Blüten vorkommenden Flavonoide und das ätherische Öl, die durch keimhemmende Effekte eine Infektion der Wunde unterbinden. Gleichzeitig beschleunigen diese die Regeneration der Haut, indem sie die Neubildung von Zellen stimulieren und die Reifung der Zellen fördern. In klinischen Tests zeigte sich sogar ein positiver Effekt bei leichten Verbrennungen und beim schlecht heilenden Unterschenkelgeschwür, dem so genannten offenen Bein.

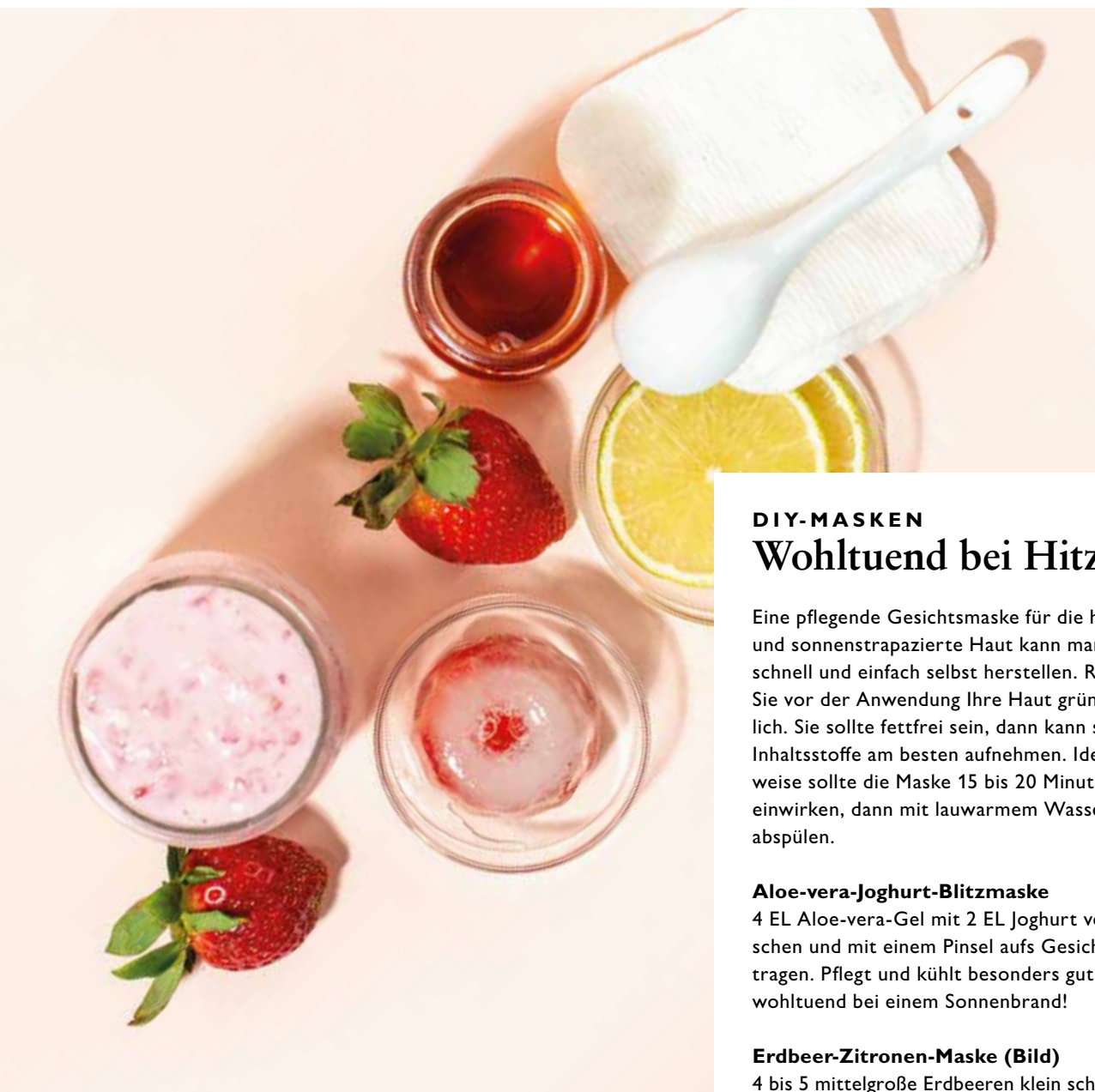
In der Volksheilkunde Österreichs wird Ringelblumentee auch als Heilmittel bei krampfartigen Magenschmerzen und Husten empfohlen. Hierzu konnten allerdings noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen erfolgreich abgeschlossen werden.

Ringelblume und deren Zubereitungen sind im Allgemeinen sehr gut verträglich und auch für Kinder geeignet. Einzig Korbblütler-Allergiker sollten Ringelblume meiden.

RINGELBLUMENSALBE**Beliebtes Hausmittel**

In vielen Haushalten wird die Ringelblumensalbe als Hausmittel bis heute mit Oliven- oder Mandelöl und Bienenwachs in Eigenregie hergestellt. Hierzu wird eine Hand voll der frischen Zungenblüten zuerst einige Tage in 200 ml Mandelöl angesetzt. Dann wird das Öl abfiltriert und im Verhältnis 9:1 mit Bienenwachs (also 90 g Öl und 10 g Bienenwachs) in einem kleinen Topf leicht erwärmt, bis das Bienenwachs schmilzt. Zum Schluss wird die daraus gewonnene, noch flüssige Salbe in einen kleinen Tiegel abfiltriert. Wenn Sie sich diese Arbeitsschritte ersparen möchten, bekommen Sie Ringelblumensalbe in Arzneibuchqualität in Ihrer Apotheke!





DIY-MASKEN

Wohltuend bei Hitze

Eine pflegende Gesichtsmaske für die hitze- und sonnenstrapazierte Haut kann man schnell und einfach selbst herstellen. Reinigen Sie vor der Anwendung Ihre Haut gründlich. Sie sollte fettfrei sein, dann kann sie die Inhaltsstoffe am besten aufnehmen. Idealerweise sollte die Maske 15 bis 20 Minuten einwirken, dann mit lauwarmem Wasser abspülen.

Aloe-vera-Joghurt-Blitzmaske

4 EL Aloe-vera-Gel mit 2 EL Joghurt vermischen und mit einem Pinsel aufs Gesicht auftragen. Pflegt und kühlt besonders gut, auch wohltuend bei einem Sonnenbrand!

Erdbeer-Zitronen-Maske (Bild)

4 bis 5 mittelgroße Erdbeeren klein schneiden und zerdrücken, mit 1 EL griechischem Joghurt oder Topfen, 1 TL frisch gepresstem Zitronensaft und 1 EL Honig zu einer Paste verrühren. Wirkt wie ein sanftes Peeling und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit.

Beim Walking oder Bouldern wird die herkömmliche Alltagsbrille kaum stören, ebenso wenig beim Training im Kraftraum.

Aber es gibt viele Sportarten, bei denen die Verletzungsgefahr mit der klassischen Brille zu hoch ist.

KONTAKT

Haben Sie Fragen?

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





TEXT VON
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschaftlerin

SEHEN & SPORT

Haben Sie den Durchblick?



Häufig wird beim Sport die Bedeutung des visuellen Systems unterschätzt. Dazu zählen Auge, Sehnerv und verarbeitende Zentren im Gehirn. Nur wer gut sieht, kann im Sport auch volle Leistung bringen. Wir haben die besten Tipps für optimales Sehen bei körperlicher Aktivität.

© Beigestellt



Versuchen Sie einmal eine Laufstrecke oder einen Hindernisparcours mit geschlossenen Augen zu bewältigen. Spätestens dann wird Ihnen bewusst, wie wichtig ein funktionierendes visuelles System für sämtliche Bewegungsabläufe ist. Besonders Mannschafts- und Ballsportarten sind ohne Kontrolle durch das visuelle System gar nicht oder nur sehr eingeschränkt auszuüben. Wer zum Beispiel beim Badminton oder Tennis öfter den Ball verfehlt und ständig daneben schlägt, sollte sich vielleicht fragen, ob es eventuell gar nicht an der Technik liegt, sondern an den Augen. Besser gesagt: an der mangelnden oder unsachgemäßen Korrektur des Sehfehlers. Etwa 30 Prozent aller fehlsichtigen Freizeit-, Leistungs- und Hochleistungssportler tragen keine Sehhilfe beim Sport.

Steigern Sie Ihre Leistung

Eine Korrektur kann je nach Sportart und Grad der Fehlsichtigkeit 30 bis 70 Prozent Leistungsverbesserung erzielen. Beim Walking wird die herkömmliche Alltagsbrille kaum stören, ebenso wenig beim Training im Krafraum. Aber es gibt viele Sportarten, bei denen die Verletzungsgefahr mit der klassischen Brille zu hoch ist. Also muss eine sportgerechte Augenkorrektur her. Doch was ist besser: Sportbrille oder Kontaktlinsen? ➔

Wenn die *Hornhaut* zu wenig *Sauerstoff* bekommt, wird sie im wahrsten Sinne des Wortes *sauer* – so wie Muskeln beim anaeroben Training. Hier haben *harte Linsen* ihren größten *Vorteil*: Sie lassen bis zu zehnmal mehr *Sauerstoff* durch.



SEHHILFEN

Die Sportart entscheidet

Wie Sie Ihren Sehfehler korrigieren, ist keine reine Geschmacksfrage. Die Sportart und die Intensität sind entscheidend. Folgende Faktoren gilt es zu beachten:

– Brille erforderlich

Spezielle Sportbrillen sitzen fest, sind weitgehend unfallsicher und bieten eine bessere Rundumsicht als normale Brillen. Sie sind anzuraten als reiner Augenschutz z. B. beim Biken, Skaten, Abfahrtslauf (Zugwind, Steinschlag etc.) und Sportarten wie Squash, Tennis oder Hockey, bei denen Ball oder Schläger eine Gefahr für die Augen darstellen. Ganz auf Kontaktlinsen verzichten und eine Sportbrille mit Korrektur wählen sollte man während lang andauernder Ausdauerbelastungen wie Marathon, Triathlon oder Skilanglauf.

– Harte Kontaktlinsen

Wegen ihrer Sauerstoffdurchlässigkeit, kleineren Auflagefläche, ihres besseren Wärme- und Flüssigkeitsaustauschs sind formstabile Linsen ideal beim Sport in trockener Luft, etwa bei einem Wüstenrennen oder in der Halle. Tauchern bieten sie einen angenehmen Nebeneffekt: Anders als unter flexiblen zeigen sich unter harten Linsen Stickstoffperlen – frühes Zeichen für einen zu schnellen Aufstieg aus der Tiefe.

– Weiche Kontaktlinsen

Unter normalen Bedingungen können flexible Linsen getragen werden, etwa beim Tennis im Freien, beim Fußball, Joggen oder Volleyball. Beim Schwimmen oder Kampfsport sind sie sogar besser. Wegen ihrer stärkeren Haftung am Auge gehen sie nicht so leicht verloren.

→ Die Vorteile der Sportbrille

Vorhandene Fehlsichtigkeit sollte im Sport durch das Tragen einer Sportbrille oder von Kontaktlinsen korrigiert werden, um eine möglichst sichere und optimale Sportausübung zu gewährleisten. Sportbrillen sollten das Gesichtsfeld möglichst wenig einschränken. Sie müssen bequem sitzen, bruchstabil, an kritischen Stellen abgepolstert und anatomisch anpassbar sein. Zum Beispiel mit breiten Nasenaufklappen aus weichem Material, Bügel mit flexiblem Ohrteil oder Halteband. Die Sportbrille sollte mit verzerrungsfreien beziehungsweise entspiegelten Kunststoffgläsern ausgestattet sein. Für Freiluftsportler sollte die Sportbrille bzw. Sportsonnenbrille seitlich geschlossen sein. Das gewährt Schutz vor Fahrtwind, Kälte, Fremdkörpern usw., gleichzeitig soll sie aber auch ausreichende Belüftung gewährleisten. Die Sportbrille muss vor UV-Strahlung schützen und Licht absorbieren. Aber Vorsicht: Die Absorptionsstärke sollte im Verhältnis zur Lichtintensität stehen. Zu starke Absorption kann die Sehleistung nämlich ebenfalls beeinträchtigen. Bei geringer Helligkeit, wie zum Beispiel in der Dämmerung oder diffusem Licht, sind farblose Gläser, gelbe oder gelb-orange Gläser am geeignetsten.

Die Vorteile der Kontaktlinse

Für viele Sportarten schneidet die Sportbrille schlechter ab als Kontaktlinsen. Beim Skaten oder Tennis stört die Einschränkung des Gesichtsfeldes. Beim Fußball oder Kampfsport kann die Brille kaputtgehen und Verletzungen verursachen, und beim Segeln oder Surfen sieht man vor Wassertropfen den Bug nicht mehr. Da sind Kontaktlinsen von Vorteil. Man unterscheidet zwei Varianten: formstabile (harte) und flexible (weiche) Linsen. Letztere gibt es außerdem in Form so genannter Austauschsysteme, die zum Beispiel alle vier Wochen gewechselt werden, oder auch in der Extremform der Eintageslinse, die nur einmal getragen wird. Harte Linsen sind leichter zu pflegen und halten länger, sind aber gewöhnungsbedürftiger als flexible.

Wenn's wilder hergeht

Wie die Muskeln benötigt auch die Hornhaut der Augen Energie in Form von Glukose sowie möglichst viel Sauerstoff zu deren Verbrennung. Wenn die Hornhaut zu wenig Sauerstoff bekommt, wird sie im wahrsten Sinne des Wortes *sauer* – so wie Muskeln beim anaeroben Training. Hier haben harte Linsen ihren größten Vorteil: Sie lassen bis zu

zehnmal mehr Sauerstoff durch und bedecken etwa ein Drittel weniger Hornhautfläche. So beeinflussen sie den Stoffwechsel des Auges weniger und lassen sich deshalb häufig auch bei Belastungen einsetzen, unter denen flexible Linsen zu Augenschäden führen würden. Außerdem „schwimmen“ sie auf dem Auge, das durch den Tränenfilm feucht bleibt. Träger weicher Linsen kommen hingegen seltener in die peinliche Lage, auf dem Boden der Sporthalle nach einer Kontaktlinse suchen zu müssen. Der Grund ist simpel: Flexible Linsen haften wesentlich stärker am Auge als harte. Das macht sie natürlich zum Favoriten bei Sportarten, in denen ruckhafte Bewegungen häufig vorkommen wie etwa beim Kampfsport oder auch beim Schwimmen. Austauschsysteme wie Vierwochen- und Eintageslinsen haben zudem den Vorteil, dass sich Fremdstoffe wie Reste von Kosmetika oder Staub weniger an den Linsen anlagern können und Rötungen und Reizungen seltener auftreten. Deshalb sind diese Systeme ideal für Allergiker und Menschen mit reizempfindlichen Augen. ■



Sportbrillen müssen bequem sitzen, bruchstark, an kritischen Stellen abgepolstert und anatomisch anpassbar sein.

Wenn der zweite Stock zum Großglockner wird.

Nimm Ibu – aus der Tube.

Bei Rücken- und Gelenkschmerzen zur äußerlichen Anwendung.



So wirksam wie Tabletten.*
Aber besser verträglich.

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

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



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

HAARENTFERNUNG

Eine haarige Angelegenheit

Es gibt viele Methoden, störende Körperbehaarung zu entfernen. Jede hat ihre Vor- und Nachteile. Welche das sind, haben wir für Sie zusammengefasst.



Um möglichst hautschonend zu rasieren, sollte die Klinge scharf sein und alle paar Züge mit Wasser ausgespült werden.

Die beliebteste Methode der Haarentfernung ist wohl die Rasur. Leicht umsetzbar, schnell durchführbar und in der Regel schmerzlos. Am besten gelingt sie nach dem Duschen, wenn die Haut sauber und die Haare durch das warme Wasser weicher sind. Um möglichst hautschonend zu arbeiten, sollte die Klinge immer scharf sein und alle paar Züge mit Wasser ausgespült werden. Die Anwendung von Rasierschaum kann helfen, kleine Verletzungen zu vermeiden. Bei empfindlicher Haut raten Experten, darauf zu achten, immer mit der Wuchsrichtung des Haares zu rasieren. Das bringt zwar kein ganz so glattes Ergebnis, reizt aber die Haut weniger.

Der wesentliche Nachteil der Rasur? Abrasierte Haare wachsen schnell wieder nach. Längere Haarlosigkeit von bis zu 3 Wochen ermöglichen nur Methoden, bei denen das Haar an der Wurzel ausgerissen wird. Elektrische Epiliergeräte zum Beispiel bestehen aus rotierenden Scheibenpaaren oder drehenden Walzen, die beim Entlangfahren über die Haut die Haare wie eine Pinzette auszupfen. Gut geeignet sind sie für den Einsatz an Beinen und Armen. Unter den Achseln und im Intimbereich ist die Haut oft zu weich, so dass die Geräte nicht richtig greifen können. Die Prozedur kann hier außerdem sehr schmerzhaft sein.

Vorsicht vor Verbrennungen

Beim Waxing wird warmes oder kaltes Wachs auf die zuvor gereinigte, von Hautfett befreite und gut abgetrocknete Haut aufgetragen. Anschließend wird

der Wachsstreifen gegen die Wuchsrichtung ruckartig abgerissen. Kaltwachsstreifen sind bereits fertig und müssen nur noch angedrückt und abgezogen werden. Der Umgang mit Warmwachs erfordert etwas Übung, denn das Wachs muss zuerst geschmolzen werden. Damit es nicht zu Verbrennungen auf der Haut kommt, sollte vor dem Auftragen die Temperatur geprüft werden. Dasselbe gilt für die Zuckerpaste. Die Mischung aus Zucker, Zitronensaft und Wasser muss so lange gekocht werden bis sich eine dicke, kaugummiartige Masse entwickelt hat.

Wie unangenehm das Ausreißen der Haare am Ende ausfällt, hängt vom individuellen Schmerzempfinden ab. Während einige Anwender lediglich ein leichtes Prickeln wahrnehmen, empfinden andere starke Schmerzen. Eine schmerzfreie Alternative bieten Enthaarungscremes. Sie enthalten Thioglykolsäure, ein Stoff, der die Eiweißbindungen in der Hornsubstanz der Haare spaltet. Nach einer Einwirkzeit von drei bis zehn Minuten lassen sich die Haare gemeinsam mit der Creme von der Haut abschaben. Eine Ausnahme bilden dicke Haare. Hier passiert selbst nach der maximalen Einwirkzeit oft gar nichts. Bis die Haare nachwachsen, dauert es etwa 7 bis 12 Tage.



Sugaring wurde bereits vor 5.000 Jahren im Orient angewendet. Die Paste besteht meist aus Zucker, Zitronensaft und Wasser.

Dauerhaft haarfrei

Wer dem Kreislauf aus Haarentfernung und Haarnachwuchs dauerhaft entkommen möchte, kann eine Laser- oder Blitzlampenbehandlung versuchen. Beide nutzen das gleiche Prinzip: Die ausgestrahlte Energie wird vom Farbpigment im Haarschaft aufgenommen, an die Haarwurzel weitergeleitet und diese durch Wärmeentwicklung zerstört. Erreicht werden jedoch nur die Haare, die sich gerade am Anfang ihrer Wachstumsphase befinden. Um alle Haare zu entfernen, muss die Behandlung 4- bis 8-mal im Abstand von 8 bis 12 Wochen wiederholt ➔



Tipp von Ihrer PKA

VON KATJA EIBENBERGER



Für ein glattes Ergebnis

- Bei empfindlicher Haut immer in Wuchsrichtung rasieren.
- Laserbehandlungen nur von Fachpersonal durchführen lassen.
- After-Sun Produkte nach der Rasur aufgetragen. Sie nehmen die Rötung und beruhigen und pflegen die Haut.
- Für ein glatteres Ergebnis vor der Rasur ein Peeling anwenden.
- Bei besonders empfindlichen Hautpartien wie den Achseln oder der Bikinizone, pH-neutralen Pflegeschaum aus der Apotheke statt Rasierschaum verwenden!

WISSENSWERTES Entzündungen nach der Enthaarung

Welche Enthaarungsmethode auch gewählt wird, am Ende soll die Haut möglichst glatt sein. Leider ist das nicht immer der Fall. Entzündungen können, mal schwächer, mal stärker ausgeprägt, auftreten. Ob eine Selbstbehandlung ausreicht oder ein Arztbesuch notwendig ist, lesen Sie in den „Entzündungs-Steckbriefen“.

Rasurbrand (Pseudofollikulitis)

Anzeichen: Rot-entzündete Pickelchen

Entstehung: Durch das scharfkantige Entfernen der Haare unterhalb der Hautoberfläche, wächst das Haar seitlich oder schräg in die Haut ein und unter ihr weiter. Besonders häufig betroffen sind Menschen mit dicken, lockigen oder krausen Haaren.

Behandlung: Nach dem Auflegen einer warmen Kompresse kann das eingewachsene Haar mit einer Nadel oder Pinzette entfernt werden. Ausgeprägte Entzündung können mit einer Hydrocortison-Creme behandelt werden.

Follikulitis

Anzeichen: Rote, meist eitrige, etwa stecknadelkopf-große Pusteln, die in Gruppen stehen können.

Entstehung: Bakterien sind in die geschädigte Haut und den Haarfollikel eingedrungen.

Behandlung: Antiseptische oder antibiotische Cremes.

Furunkel

Anzeichen: Entzündlich, geröteter, schmerzhafter Knoten, der bis zu 2 cm groß werden kann.

Entstehung: Bakterien sind bis in die Tiefe des Haar-follikels gelangt.

Behandlung: Furunkel können von selbst aufgehen, sollten aber niemals aufgedrückt oder aufgestochen werden, um eine Ausbreitung der Bakterien zu vermeiden. Das Aufgehen von kleinen Furunkeln kann durch das Auflegen von warm-feuchten Kompressen oder das Auftragen von Zugsalbe unterstützt werden. Ein Hautarzt sollte aufgesucht werden, wenn sich die Entzündung nicht innerhalb von ein bis zwei Tagen zurückbildet oder sogar verschlimmert.



Die Energie wird vom Farbpigment im Haarschaft aufgenommen, an die Haarwurzel weitergeleitet und durch Wärmeentwicklung zerstört.

→ werden. Anschließend genügt eine Behandlung pro Jahr, um den Zustand aufrechtzuerhalten.

Wie gut das Ergebnis ausfällt, hängt von der Haut- und Haarfarbe sowie der Haarbeschaffenheit ab. Die besten Resultate werden auf sehr heller Haut mit dunklen Haaren erzielt. Menschen mit dunkler Haut hingegen wird zur Vorsicht geraten. Der hohe Melanin-gehalt der Haut setzt die Wirkung auf die Haarwurzel herab und kann selber zum Angriffspunkt werden. Die Folge sind helle oder dunkle Flecken auf der Haut. Leichte Schmerzen, Brennen, Rötungen oder Schwellungen, die für ein bis zwei Stunden anhalten und durch Kühlen gelindert werden können, gelten nach der Behandlung als normal. Grundsätzlich sollten Laser- oder Blitzlampenbehandlungen nur von erfahrenen Hautärzten durchgeführt werden, da es bei nicht sachge-rechter Anwendung zu Hautreizungen, Verbrennungen und Narbenbildung kommen kann. ■



Weitere Tipps zur Haarentfernung
finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE & CO.

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund



Der Zahn der Zeit

Die Katze ist in vielerlei Hinsicht zäh: Sie hat (v. a. als Freigänger) ein starkes Immunsystem und eine gute Wundheilung. Sie macht selbst schwere chronische Schmerzzustände in aller Stille mit sich selbst aus. Diese Genügsamkeit sollte jedoch nicht ausgenützt werden – vor allem bei den Zähnen lohnt sich ein genauer Blick.

VON DR. MED. VET MICHAELA D'ALONZO

INS MAUL GESCHAUT

Die erwachsene Katze hat 30 bleibende Zähne. Am häufigsten bedroht sind die Zähne durch Zahnbeläge (Plaque). Die beste Prophylaxe, um Zahnstein vorzubeugen, wenden wir auch bei uns selber an: Zähne putzen! Das sollte man am besten schon von klein auf mit der Katze trainieren.



Die meisten Menschen pflegen ihre eigenen Zähne mehrmals täglich und gehen regelmäßig zur professionellen Zahnreinigung. Manche Tierhalter kommen trotzdem nicht auf die Idee, ihrem Tier ins Maul zu schauen. Immer wieder werden dann ältere Tiere mit Störungen des Allgemeinbefindens dem Tierarzt vorgestellt, die „noch nie krank oder beim Tierarzt gewesen sind“. Oft zeigen sich bei diesen Tieren dann entzündete, eitrig oder gar blutende Zahnruinen, an denen man außer einer Zahnextraktion nicht viel machen kann. Für die Zahngesundheit und -erhaltung Ihrer Tiere können Sie jedoch viel tun! Warnsymptome sind: übler Mundgeruch, vermehrter Speichelfluss, bräunliche Verfärbung der Zähne, feste Zahnbeläge, Verweigerung von (Trocken-)Futter und gerötetes Zahnfleisch.



STRALENDE BEISSERCHEN

Die wichtigsten Tipps für Tierzähne

- Regelmäßige Kontrolle der Zähne durch den Tierarzt! In den ersten fünf Lebensjahren einmal pro Jahr (im Rahmen des sowieso notwendigen Jahres-Check-ups), danach in kürzeren Abständen
- Freigängerkatzen, die viele Mäuse („Zahnbürsten der Katze“) fressen, haben durchschnittlich einen besseren Zahnstatus als Stubenkatzen.
- Die Tierarztpraxis sollte ein Dentalröntgengerät haben und auch anwenden. Jede zweite Katze über fünf Jahren leidet an FORL, einer Zahnerkrankung, bei der sich der Zahn und seine Wurzel auflösen.
- Narkosen für Zahnbehandlungen beim Tier, inklusive komplettem Durchröntgen und eventuell noch fälligen Zahnextraktionen, können sehr lang dauern – und das bei meist älteren Tieren mit dem ein oder anderen chronischen Gesundheitsproblem; dies gilt es zu vermeiden. Vorbeugung ist daher das beste Mittel!

Kulinarische Abenteuer vor Ihrer Haustür

Raus in die Natur statt in den Supermarkt. Das Beste und Gesundeste liegt oft so nah. Entdecken Sie naturnahe Rezepte mit regionalen Produkten. Viel Spaß beim Nachkochen!

Sommerrollen mit Löwenzahn, Zucchini, Erdnüssen und Tofu

Zutaten für 4 Personen (1–2 Stück)

Dauer: 25 Minuten

Schwierigkeit: leicht

Für die Sommerrollen: 2 Hand voll junge Löwenzahnblätter, 2 junge Zucchini, 3 EL Erdnüsse, 150g Tofu, 50 ml Sojasauce, 12 Reispapierblätter
Für den Dip: 2 Frühlingszwiebeln, 1 Limette, kleine Chilischote, 2 EL Honig, 150 ml Sojasauce

- 1 Den Löwenzahn waschen und trocken tupfen. Die Zucchini putzen, waschen und in etwa 10 cm lange, dünne Streifen schneiden – das geht ganz unkompliziert mit dem Sparschäler. Die Erdnüsse grob hacken und ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Tofu in 12 dünne Scheiben schneiden, mit der Sojasauce beträufeln und beiseite stellen.
- 2 Für den Dip die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Limette auspressen und die Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Frühlingszwiebeln, Limettensaft, Chili, Honig und Sojasauce in einer Schüssel verrühren. Jeweils 1 Reispapierblatt in einer Schale mit lauwarmem Wasser einige Sekunden einweichen lassen, damit es biegsam wird. Herausnehmen und auf der Arbeitsfläche auslegen. Mittig etwas Löwenzahn, Tofu, Zucchini und Erdnüsse verteilen und die Seiten einschlagen. Das Reispapier jeweils von unten nach oben kompakt aufrollen. So fortfahren, bis 12 Rollen entstanden sind. Die Sommerrollen mit dem Dip servieren.



Steinpilz-Pancakes mit Wacholder-Honig und Hüttenkäse

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

Für den Honig: 3 Wacholderbeeren, 4 EL Honig

Für den Teig: 1 TL Kreuzkümmelsamen, 150 g Dinkelmehl
(Type 630), 2 Eier (Größe M), 200 ml Buttermilch,
1 TL Backpulver, 1 Msp. Natron, Salz

Außerdem: 2–3 Steinpilze, 4 EL neutrales Pflanzenöl
zum Braten, 250 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse)

- 1 Die Wacholderbeeren im Mörser andrücken und mit dem Honig in einem Topf lauwarm erwärmen. Vom Herd nehmen und zum Durchziehen beiseite stellen. Für den Teig den Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen und in einer Rührschüssel mit Mehl, Eiern, Buttermilch, Backpulver, Natron und 2 Prisen Salz mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Abgedeckt beiseite stellen. Die Steinpilze putzen und mit einem Küchentuch abreiben, dabei Erdreste und Tannennadeln entfernen. Je nach Größe halbieren oder in dicke Scheiben schneiden.
- 3 Eine Pfanne erhitzen, jeweils etwas Öl hinein geben und 2 bis 3 Pilzscheiben darin goldbraun braten. Etwas Teig darüber geben und 1 bis 2 Minuten garen. Die Pancakes wenden und noch etwa 1 Minute braten. Herausnehmen und warm halten. Mit dem übrigen Teig, Öl und Pilzen weitere Pancakes backen. Zum Servieren die Steinpilz-Pancakes mit dem Hüttenkäse auf Tellern anrichten und mit dem Wacholderhonig beträufeln.



BUCHTIPP

Nachhaltig kochen

Markus Sämmer teilt in diesem Natur-Kochbuch seine beiden großen Leidenschaften mit Ihnen: Outdoor-Abenteuer und umweltbewusstes, naturnahes Kochen. Sowohl seine Inspirationen als auch die Zutaten für seine abwechslungsreichen Rezepte holt er sich draußen in der Natur und zeigt so, wie Nachhaltigkeit gelingen kann. Alle, die im eigenen (Schreber-)Garten Gemüse anbauen, Wildkräuter sammeln oder davon träumen, selber Hühner zu halten, finden hier neue Ideen für das Leben und Arbeiten mit der Natur.

- über 85 Rezepte für nachhaltiges Kochen
- spannende Abenteuerberichte
- atmosphärische Outdoor-Impressionen
- einfache Küchentechniken und Warenkunde

Hello Nature

2021, DK Verlag, 35,00 Euro

ISBN: 978-3-8310-4142-8

Erhältlich bei Buchaktuell

in 1090 Wien oder unter

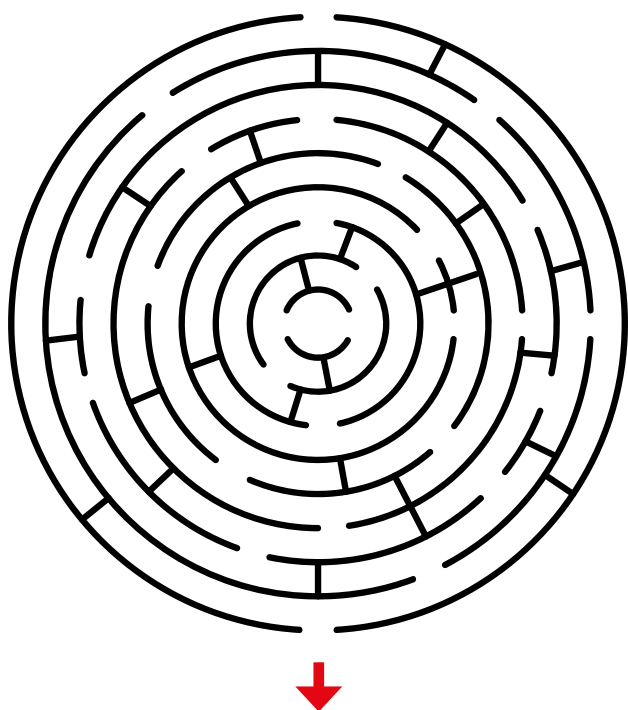
www.buchaktuell.at

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.

↓ Hier geht's los...



↓ Sie haben es geschafft! ;)

VERRÜCKTES LABYRINTH

Finden Sie den Weg?

Schaffen Sie es, den direkten Weg aus dem Labyrinth herauszufinden? Viel Glück!

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.

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

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

Auflösung

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

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



„DA – Deine Apotheke“ verlost
1x 2 Nächte*
für 2 Personen im
DZ im Romantik
Hotel Seevilla

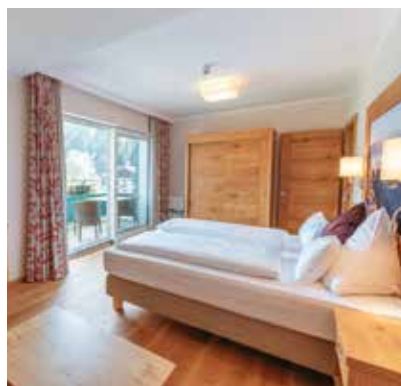


GEWINNSPIEL

Romantik Hotel Seevilla: Das Haus am See

Direkt am idyllischen Ufer des Altaussee Sees, umgeben von den Bergen Trisselwand und Loser, liegt das Vier-Sterne-Superior-Hotel Seevilla.

Viele prominente Künstler haben sich von der gewaltigen Naturlandschaft des Ausseerlandes inspirieren lassen. So bevorzugte der deutsche Komponist Johannes Brahms die Seevilla während seiner zahlreichen Aufenthalte im Salzkammergut. Zwei seiner Werke wurden hier sogar zur Uraufführung gebracht. Die einstige herrschaftliche Villa Wagner wurde an einem der wohl schönsten Plätze Österreichs erbaut und von den Familien Maislinger und Gulewicz liebevoll und behutsam in ein First-Class-Hotel ver-



Ausgestattet mit modernstem Komfort präsentiert sich das Hotel als eine neuzeitliche Interpretation der herrschaftlichen Villen der Jahrhundertwende.

wandelt. Ausgestattet mit modernstem Komfort präsentiert sich das Haus am See heute als eine neuzeitliche Interpretation der herrschaftlichen Villen der Jahrhundertwende. Wer die Literaten des Ausseerlandes liebt, wird mit der Literatur im Zimmer seine große Freude haben.

Schwimmen mit Seeblick: Im großzügigen Panorama-Spa stehen Finnische Sauna, Biosauna, Marmor-Dampfbad, Infrarotkabine und ein großes Schwimmbecken zur Verfügung. Ein besonderes Sommer-Highlight ist das Abendessen auf der hauseigenen Seeterrasse. Ob Frühstücksbuffet, die kleine Karte im Brahms-Café oder das Fünf-Gänge-Menü am Abend: Kulinarik spielt eine bedeutende Rolle.

Im Ausseerland werden Brauchtum und Tradition geschätzt und authentisch gelebt. Ob Lederhosenmacher oder Ausseer-Handdrucke – viele Meisterbetriebe führen hier seit Generationen ihre Läden. Im Sommer wie im Winter finden Sportler zum Wandern, Mountainbiken, Fischen, Tauchen, Skifahren oder Golfen eine malerische Berg- und Seekulisse. Selbst Hollywood hat diese Region schon für sich entdeckt: Das Ausseerland war Drehort für den James-Bond-Film SPECTRE. Dennoch bleibt Klasse statt Masse die Devise der Region sowie der Seevilla.

Das Romantik Hotel Seevilla ist Mitglied der renommierten Vereinigung Romantik Hotels & Restaurants www.romantikhotel.com.

Romantik Hotel Seevilla
Fischerndorf 60, 8992 Altaussee
Tel: +43 (0) 3622 71 302
hotel@seevilla.at
www.seevilla.at

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Seevilla“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.8.2021. 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.

HINGABE

kann man nicht transplantieren,
eine Niere schon.

Eine Transplantation rettet nicht nur Leben, sie ermöglicht es wieder auszuleben, was in uns steckt. Andrea und ihr Sohn David können die gemeinsame Zeit wieder genießen und freuen sich über ein erfülltes Leben mit der ganzen Familie.

Transplantation ist kein Tabu.

Nur wenn wir offen darüber sprechen, besiegen wir Vorurteile.

Andrea Leitner, 47

Mutter & leitende Angestellte
mit transplantierte Niere.

