

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

09 2021

SEPTEMBER • GRATIS

PLUS

G'schmackige
Rezepte, tolle
Rätsel, Rabatte
und Gewinne

COVERSTORY

Back to school:
Nie mehr Angst
vor Prüfungen

GESUNDHEIT

Die 10 besten Tipps
für ein starkes
Immunsystem

LIFESTYLE

Konsequentes
Training gegen
Muskelschwund

LIEBE

kann man nicht transplantieren,
eine Bauchspeicheldrüse schon.

Eine Transplantation rettet nicht nur Leben, sie ermöglicht es wieder auszuleben, was in uns steckt. Franz und seine Frau Olga können sich nicht nur wieder liebevoll umeinander kümmern, sie sind seit vielen Jahren in einem Selbsthilfverein auch für andere da.

Transplantation ist kein Tabu.

Nur wenn wir offen darüber sprechen, besiegen wir Vorurteile.

Franz Wasserbauer, 59

Ehemann, leitender Bankangestellter,
sozial engagiert mit transplantierter
Pankreas und Niere.



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ob wir es wahrhaben wollen oder nicht: Der Sommer verabschiedet sich mit leisen Schritten. Und mit ihm hält die kältere Jahreszeit wieder Einzug. Auch heuer gilt daher: Immunsystem schützen und stärken, nicht nur wegen Corona. Welche Mittel und Wege es hier gibt, zeigen wir Ihnen ab Seite 14. Und wie Sie hartnäckigen Energieräubern aus dem Weg gehen können, erfahren Sie ab Seite 28. Sie werden sehen, es gibt extrem viele Möglichkeiten, sich selbst etwas Gutes zu tun. Bewegung gehört übrigens auch dazu, und Alter sollte keine Ausrede dafür sein, sich weniger zu fordern. Ganz im Gegenteil. Mit welchen Übungen Sie die eigene Mobilität auch in fortgeschrittenen Jahren erhalten können, erklären wir Ihnen anhand von einfachen Übungen ab Seite 46.

Aber auch für unsere kleinen Leser haben wir einen guten Tipp in der Schultüte – und zwar den richtigen Umgang mit Prüfungsangst. Schlaflose Nächte sind nicht nötig, um gut durch Schule und Studium zu kommen. Sogar die passenden Apps gibt es, um beim Lernen erfolgreich zu sein.

Außerdem haben wir wieder einige Gewinnspiele in dieser Ausgabe für Sie. Einfach mitspielen, vielleicht klappt es ja ...

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

MAG. ANDREAS FEICHTENBERGER
DA-Chefredakteur



IHR SEPTEMBER

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



45



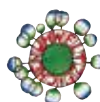
Viele weitere Gewinnspiele
finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

IMPRESSUM

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

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



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



Deine Apotheke

09 2021



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

10 TIPPS

14 Stärken Sie Ihr Immunsystem

Wie Sie Ihr Immunsystem fit für die kalte Jahreszeit machen können

23 Ihr Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im September

24 (k)ein Tabu

Sucht – keine Schwäche, sondern Krankheit

PRÜFUNGSANGST

26 Schluss mit Blackouts

Tipps, wie Sie Ihre Prüfungsangst in den Griff bekommen

28 Panorama

Schluss mit Sparflamme

ELTERN & KIND

30 Unser Darm – schlauer als wir denken

Alles Wissenswerte rund um Babys Darm

32 Erste Hilfe

Knochenbruch: Was ist zu tun?

34 Arneiformen

Parenterale Anwendungen, Teil II

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte Seite 22



CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Heilpflanzen Seite 39



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co. Seite 56



DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO
Tierärztin

Deine Naturheilkunde

- 36 **SCHULSTART? KINDERLEICHT!**
Gesund ins neue Schuljahr
So begegnen Sie Problemen, die sich mit dem neuen Schuljahr einstellen könnten

- 42 **REGELBESCHWERDEN**
Die Tage vor den Tagen
Pflanzliche Helfer gegen Beschwerden vor und während der Menstruation

Dein Lifestyle

- 46 **MUSKELSCHWUND**
So bleiben Sie stark ...
Wie Sie altersbedingtem Muskelschwund vorbeugen können

- 49 **Events**
Exklusive Rabatt & Gewinnspiel

- 50 **INTIMPFLEGE**
Wenn weniger mehr ist...
So beugen Sie unangenehmen Infektionen im Intimbereich vor

- 54 **REZEPTE**
Eine Frage der Balance
Wunderwaffe Basenfood

- 57 **Reisegewinnspiel**
Der Moselebauer – das Erlebnishotel im Lavanttal

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



Viele spannende Beiträge zum Thema Gesundheit finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

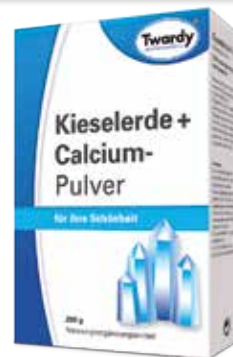


46



54

Schönheit von innen!



Kieselerde + Calcium-Pulver

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

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

Unsere weiteren
Kieselerde-
Produkte:



Natürliche Schönheit und strahlende Haut!



Beauty Collagen plus

30 Trinkampullen:
PZN 5449897, AVP: 64,90 €

twardy.de

Twardy
apothekenexklusiv

Schüßler Salze zum Schulbeginn

Zum Schulbeginn stellen sich viele Eltern die Frage: „Wird mein Kind das Schuljahr gut schaffen?“

Übrigens gibt es gar nicht so wenige Kinder, die sich das auch fragen und bange dem Schuljahr entgegenblicken.

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

Überforderung stellt sich in unerwarteten Situationen ein und dann braucht es doch mehr Energie, als momentan zur Verfügung steht.

Zell Vita hilft in dieser Zeit, die Energiereserven aufzubauen

Es bringt die Energie, die zum Lernen benötigt wird und fördert damit die Konzentration und Lernleistung.

Immer, wenn es um Energiebereitstellung (Power im Leben) geht, dann stärkt Zell Vita – das gilt für Eltern und Kinder gleichermaßen – in allen Lebenslagen.

Die Schüßler Salze in Zell Vita fördern Durchblutung und Stoff-

Nach den Sommerferien freuen sich die meisten Schulkinder wieder auf ihre Freunde und den Schulanfang. Für viele Kinder kommt jetzt der Start ins „Schülerleben“. Sie sind unsicher, aber meist doch in freudiger Erwartung, wie es in der Schule ist oder welche Freunde sie dort wieder treffen.

wechsel und bringen den Sauerstoff zu den Zellen. Gehirnfunktionen wie Lernleistung, Konzentration und Gedächtnis sowie Merkfähigkeit (und damit jegliches Lernen) werden gestärkt.

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

Zell Calmin hilft bei Stress in allen Altersstufen

Sei es in der Schule oder im Beruf – Zell Calmin bringt Entspannung im stressigen Alltag. Dabei ist es egal, woher der Stress kommt, dem man ausgesetzt ist.

Eltern sind hauptsächlich dadurch gestresst, weil zu Schulbeginn der ganze Tagesablauf durch die Schule verändert und ungewohnt ist. Vielleicht ändern sich die Essenszeiten? Die Hausaufgaben

gehören kontrolliert und die Freizeit der Kinder klug und ausgewogen geplant.

Auch die Schulsachen sind am Schulbeginn zu besorgen. Man sieht: Es gibt genug Stresspotenzial für die Eltern.

Viele meinen, dass ihre Kleinen keinen Stress haben. Doch auch sie sind bereits in der Volksschule gehörigem Stress ausgesetzt: Stress mit Mitschülern, Stress vor einer anstehenden Prüfung. Stress, der sich langsam schleichend aufbaut und den das Kind oft nicht einmal mit Worten ausdrücken kann, weil es selbst nicht versteht, was mit ihm passiert.

Das Kind wird unruhig, es kommt zu Schlafstörungen, oder die Unruhe führt tagsüber zu störendem Verhalten. Es gibt auch Kinder, die ganz ruhig werden und aufhören zu lachen. Das ist ein Zeichen, dass es





„Für die ersten Schultage unterstützt eine Bachblütenmischung aus Larch, Gentian und Mimulus die unsicheren Erstklassler.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Ihrem Kind nicht gut geht, es macht sich Sorgen oder ist gestresst.

Besonders in Zeiten von Home-schooling kann es passieren, dass das Kind überfordert ist. Genauso stressig ist es für die Kids, wenn in der Klasse gemobbt wird, auch wenn es selbst nicht davon betroffen ist.

Zell Calmin beruhigt in stressigen Zeiten

Zell Calmin, ein Schüßler Komplexmittel, hilft dem Kind am Abend zur Ruhe zu kommen, wenn die Einnahme in der Zeit nach dem Abendessen bis zum Schlafengehen erfolgt. Tagsüber eingenommen, beruhigt Zell Calmin und verhilft dem Kind zu weniger Stressempfindlichkeit. Das Kind meistert den Schulalltag insgesamt mit weniger Unruhe.

Anstehende Prüfungen werden besser bewältigt, denn das Kind kann den gelernten Stoff in Ruhe abrufen.

Das Besondere von Zell Calmin als Schüßler Komplexmittel ist, dass mithilfe der gewichteten Mischung von 6 Schüßler Salzen, zielgerichtet sanfte Unterstützung möglich ist, wodurch belastendes Stressgeschehen einfach besser gemeistert wird. **—**

TIPP!

Für die Nacht vor einer Prüfung oder einer Schularbeit Zell Calmin einnehmen, um zur Ruhe zu kommen. In der Früh dann mit Zell Vita die Energie ankurbeln und die Konzentration fördern, damit das Kind gelernte Inhalte möglichst präsent hat.

**Qualitätsprodukt
aus Österreich**



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



SCHULBEGINN

mit Energie und stressfrei in die Schule

**BEI
KRAFTLOSIGKEIT
& ERSCHÖPFUNG**

**BEI STRESS,
SCHAFFSTÖRUNGEN
& UNRUHE**

IHR SEPTEMBER

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin

COVID-19

Draußen alles erlaubt?

Wieder auf Restaurantterrassen sitzen, Freiluftkonzerte besuchen oder im Grünen gemeinsam joggen: Draußen kann man sich kaum mit Corona anstecken, lautet ein verbreiteter Glaubenssatz. Die Maske oder der Abstand geraten da manchmal in Vergessenheit. Doch das kann sich rächen: Mit der vorherrschenden Deltavariante könnte sich das Virus auch im Freien verbreiten.

„Delta ist generell ansteckender – das gilt auch an der frischen Luft ist“, so der Virologe Ralf Bartenschlager. Deltainfizierte hätten im Vergleich zur Vorgängervariante Alpha eine um den Faktor fünf erhöhte Viruslast. „Ob es zu einer Ansteckung komme, hänge aber immer auch von vielen weiteren Faktoren ab – draußen zum Beispiel, wie eng man zusammensteht.“ Gerade bei Fußballspielen und auf Festivals teilten sich zudem viele Menschen bestimmte Räume, etwa auf der Anfahrt oder die Toiletten.“



Apotheker-Tipp

Holen Sie sich Ihre Impfung

Eine britische Studie bestätigt eine hohe Wirksamkeit der Impfstoffe von BioNTech/Pfizer und AstraZeneca gegen die Deltavariante des Coronavirus. Die Wirksamkeit des Impfstoffs von BioNTech/Pfizer gegen eine Coronaerkrankung durch Delta lag bei 88 Prozent. Bei AstraZeneca waren es 67 Prozent. Da die Wirkung nach nur einer Spritze bei beiden Impfstoffen noch erheblich geringer gewesen sei, sollten unbedingt beide Impfungen erfolgen!

Abstand nach wie vor wichtig

Auch die Tätigkeit bei einer Veranstaltung dürfte eine wichtige Rolle spielen: Singt man zum Beispiel laut, kommt es verstärkt zum Ausstoß von Aerosolen. Werde der Mindestabstand gewahrt, sei die Wahrscheinlichkeit der Übertragung im Außenbereich wegen der Luftbewegung „sehr gering“.

cb



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Was bedeutet Konstitutions- therapie in der TEM?

Eine Tablette schlucken und schon sind alle Beschwerden weg? So funktionieren Therapien in der TEM nicht. Sie versprechen keine schnelle, symptomorientierte Behandlung, sondern unterstützen unseren Körper und seine Selbstheilungskräfte.

Das Kernelement der TEM besteht darin, dass Krankheiten als ein zusammenhängendes Bild angesehen werden. Auch wenn sich bei einer Erkrankung Symptome nur lokal begrenzt zeigen, betrifft diese den gesamten Organismus. Hierbei wird die so genannte „Konstitution“ eines Menschen berücksichtigt, sprich jeder Körper ist einzigartig und reagiert individuell. Mithilfe der vier Prinzipien Wärme, Kälte, Feuchtigkeit und Trockenheit können Krankheitsbilder diagnostiziert und darauf aufbauend individuelle Therapien entwickelt werden. Diese haben die Aufgabe, die körpereigenen Selbstheilungsmechanismen zu aktivieren. So kann bei Kälteempfinden durch Bewegungsarmut eine „erwärmende“ Pflanze wie die Meisterwurz eingesetzt werden, die den Körper zur Wärmeproduktion stimuliert. Die TEM hat für jeden das passende Kraut oder eine Therapie.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



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

NUR ONLINE

Jetzt mitmachen und gewinnen

Wie gelingt es, geistig jung, gesund und körperlich fit zu bleiben? Dr. med. Marianne Koch beleuchtet in neun Kapiteln physiologische und psychologische Aspekte, die das Altern mit sich bringt. Sie geht dabei unter anderem auf das Selbstbewusstsein ein, auf Ernährung und Bewegung, auf lebenslanges Lernen, das Problem der Einsamkeit, den Umgang mit Verlusten und zeigt, wie wichtig es ist, die Lust am Neuen nicht zu verlieren.

Alt werde ich später

von Marianne Koch, 2021, dtv Verlag, € 18,50

ISBN: 978-3-423-28298-7

Alle Infos zu unserem Gewinnspiel unter:

www.deineapotheke.at/lifestyle/buchtipps



Individuelle Pflege mit Urea

Die
Nr. 1
bei Familien*



- + Excipial® U Hydrolotio für normale und leicht trockene Haut
- + Excipial® U Lipolotio für trockene und raue Haut
- + Excipial® U10 Lipolotio für sehr trockene und juckende Haut



EXCIPIAL®

*IQVIA, Apotheken Sell-out-Daten, kumuliertes Produktlevel, höchster Absatz und Umsatz bei Pflegeprodukten für die Familie in den letzten 12 Monaten (bis Juli 2020)

Galderma Austria GmbH | Gertrude-Fröhlich-Sandner-Straße 3 | A-1100 Wien | www.excipial.at



PROJEKT

Zöliakie oft unentdeckt

Zöliakie (celiac disease, CD) ist eine lebenslange Autoimmunerkrankung, die aus einer Überempfindlichkeit gegenüber Gluten resultiert. Es kommt zu einer Überreaktion des Immunsystems und zu einer chronischen Entzündung der Dünndarmschleimhaut. Etwa ein Prozent der Bevölkerung leidet darunter, wobei sich neun von zehn Betroffenen ihrer Krankheit nicht bewusst sind, da die Symptome stark variieren „Häufige Magen-Darm-Probleme, Mangelernährung und Gewichtsver-

lust sowie Wachstumsverzögerung bei Kindern können darauf hindeuten, aber auch Eisenmangel kann ein frühes Zeichen sein“, so Dr. Almuthe Hauer, Med Uni Graz. Nach der Diagnose fühlen sich Zöliakiepatienten oft in ihren Ernährungsge-wohnheiten stark eingeschränkt, da viele Lebensmittel vom Speiseplan gestrichen werden müssen.

Die Nichteinhaltung der Diät kann schwere gesundheitliche Folgen haben: Verdauungsprobleme, Anämie, chronische Müdigkeit, Autoimmunhepatitis u.v.m.

Projekt „CD SKILLS“

Einer der Gründe für unbemerkte und unbehandelte Zöliakie ist mangelndes Wissen über die Krankheit. Als Teil des EU-Projekts „CD SKILLS“ verfolgt die MedUni Graz das Ziel, das Bewusstsein für diese Erkrankung österreichweit zu schärfen und Maßnahmen zur Verbesserung der Lebensqualität Betroffener zu forcieren. **cb**

Aufklärungsvideos sowie weitere Infos unter www.interreg-danube.eu/approved-projects/cd-skills



HERZ-KREISLAUF

Sind Sie fahrtüchtig?

Betroffene verschiedener Herz-Kreislauf-Erkrankungen unterliegen einem gewissen Unfallrisiko beim Lenken eines Fahrzeuges. Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit und Herzmuskelschwäche können Gründe für eine (vorübergehende) Fahruntauglichkeit sein. Zahlreiche Erkrankungen können Ursache von Verkehrsunfällen sein und haben damit Auswirkungen auf die persönliche und allgemeine Sicherheit. Eine neue Publikation der MedUni Wien hat nun die relevanten Erkrankungen zusammengefasst. Auch COVID-19 birgt ein Risiko. Herzrasen und Schwindel können nach einer durchgemachten Coronainfektion auftreten. „Zwar treten nur ein bis fünf Prozent der plötzlichen Herztode während des Fahrens auf. Aber selbst eine kurze Bewusstlosigkeit am Steuer hat fatale Folgen“, so Studienautor Thomas Pezawas.



DIABETES-ECK

Sicherung vom Pumpenkatheter und CGM-Sensoren

Wenn besondere Beanspruchungen auf den Katheter zukommen (z. B. mechanischer Zug, Wasser, Schweiß, bei Kindern etc.), wird die Rondelle (Katheter mit Klebefolie) mit einem Pflaster gesichert. Dies sorgt für die Entlastung der Kanüle bei mechanischem Zug. Hierzu wird eine Schlaufe oder ein Kreis mit dem Schlauch gebildet und mit einem Pflaster auf der Haut fixiert.

Das Gleiche gilt für die Sicherung der Sensoren, (Sport, lange Tragedauer, etc.). Der Sensor wird durch ein Pflaster oder Kinesiotape fixiert. Die Pflaster der Sensoren und der Katheter können zu Hautirritationen (Allergie) an der Einstichstelle führen. Abhilfe können folgende Maßnahmen schaffen: Um einen Schutzfilm zwischen Haut- und Original-Pflaster zu erhalten, könnte man ein hautverträgliches Pflaster verwenden. Der Sensor bzw. Katheter wird dann durchgestochen. Bei starkem Haarwuchs empfiehlt sich, die Haare in eine Richtung zu frisieren oder zu rasieren.

Helmut Steiner
ÖDV-Vorstandsmitglied
Referat Insulinpumpe



GENGIGEL®

ACHTE AUF DEIN ZAHNFLEISCH



GENGIGEL® GEL



Klinisch bewiesene Wirksamkeit.

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

Erhältlich in Apotheken.

www.gengigel.at

OLEOvital®

VITAMIN D3 & D3+K2 MUNDSPRAY

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

1.000 I.E. D3
pro Spray-
stoß

2.000 I.E. D3
pro Spray-
stoß

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

OE509404

Gesundheit, die man spürt.

VITALITÄT VERSPRÜHEN.

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



Deine Gesundheit



14 Erkältungstipps 26 Prüfungsangst 30 Eltern & Kind



Mitmachen und
**1 von 3
Goodie-Bag***
gewinnen!



GENUSS DER EXTRAKLASSE!

Stärken Sie Ihr Immunsystem

Wenn die Tage wieder kürzer werden und die Temperaturen sinken, hat unser Körper viel zu tun. Der Umschwung von Sommer auf Herbst belastet unser Immunsystem – ausreichend Schlaf, regelmäßige Bewegung an der frischen Luft und ausgewogene Ernährung bauen Abwehrkräfte auf und schützen vor Viren und Bakterien aller Art. Dabei ist vorbeugen besser als heilen – und genau dafür haben wir von Dr. C. SOLDAN das „Em-eukal ImmunStark“ Sortiment kreiert: Em-eukal Ingwer Shot, Em-eukal Manuka Honig, Em-eukal Kurkuma Shot und Em-eukal Gummidrops ImmunStark – hergestellt mit hochwertigen, natürlichen Zutaten und wertvollen Vitaminen. Gewinnen Sie diesen Genuss der Extraklasse und dazu einen schützenden Regenschirm, einen wärmenden Tee-To-Go-Becher und eine kuschelige Picknickdecke im Gesamtwert von 50 Euro. em-eukal.com

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „ImmunStark“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.9.2021. 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.

09 2021
SEPTEMBER



SO STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM

Tipps aus Ihrer Apotheke

Der Herbst naht – und grippale Infekte stehen bald wieder auf der Tagesordnung. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um Ihr Immunsystem zu stärken. Was Sie selbst tun können, haben wir für Sie zusammengefasst.

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



W

ährend der nasskalten Jahreszeit erkranken rund 50 Prozent aller Österreicher ein- bis zweimal pro Jahr an grippalen Infekten, und elf Prozent sogar drei- bis viermal.

Auslöser der Beschwerden sind mehr als 200 verschiedene Viren, gegen die es – anders als bei der echten Grippe – keine schützende Impfung gibt. Sie werden von Mensch zu Mensch meist in Form feiner Tröpfchen übertragen. Ob wir nach dem Kontakt mit Erregern erkranken, hängt nicht nur von der Art und Menge eines Virus, sondern auch vom Zustand unseres Immunsystems ab. Das können Sie selbst unternehmen, um Ihr Risiko zu verringern. ■

Tipp 1 Meiden Sie Genussgifte

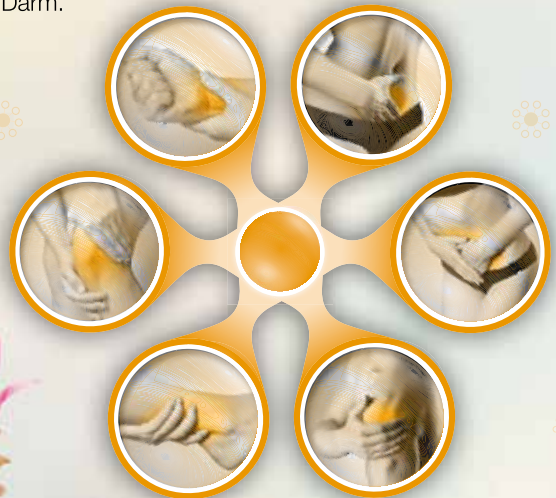
Alkohol und Nikotin schwächen unser Immunsystem. Das ist ein Grund mehr, mit dem Rauchen aufzuhören. Ihr Apotheker kann Ihnen mit speziellen Präparaten dabei helfen. Konsumieren Sie auch möglichst wenig alkoholische Getränke.



www.DeineApotheke.at

Kein anderes Curcumin-Präparat wird besser aufgenommen

curcumin-Loges® wird mit einer einzigartigen Technologie hergestellt: Sogenannte Mizellen, wie sie auch in unseren natürlichen Verdauungsprozessen vorkommen, werden um die Curcumin-Moleküle gelagert, so dass diese vom Körper besser aufgenommen werden können. Dieser Vorgang nach dem Vorbild der Natur führt zu einer 677-fach verbesserten Aufnahme nach 8 Stunden im Vergleich zu herkömmlichem Curcumin. curcumin-Loges® bietet vielfältige Einsatzmöglichkeiten z. B. für Gelenke und Darm.



Gelb und gesund: Die Kurkuma-Wurzel

Die in Indien und Südostasien heimische Kurkuma-Pflanze ist eng mit dem Ingwer verwandt und wird auch als indischer Safran oder Gelbwurz bezeichnet. Sie kann bis zu einem Meter hoch werden und fällt vor allem durch ihre pinkfarbene Blüte auf.

Das Besondere dieser Pflanze ist jedoch nicht die farbenfrohe Blüte, sondern die orangefarbene Wurzel. Im Wurzelstock der Kurkuma-Pflanze sind die sogenannten Curcuminoiden enthalten. Der wichtigste Inhaltsstoff daraus ist das Curcumin.

Kurkuma ist daher weit mehr als ein Gewürz. Es wird im asiatischen Raum seit Jahrhunderten vielfältig eingesetzt und spielt besonders in der Tradition Indiens eine wichtige Rolle.



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

Exklusiv in Apotheken. PZN 4404378 bzw. 4404384.
Auch erhältlich als Kombinations-Produkt mit Weihrauch (curcumin-Loges® plus Boswellia: PZN 4894112 bzw. 4894129). Nahrungsergänzungsmittel.
Dr. Loges Österreich GmbH, Stand: Februar 2021
www.loges.at

Dr. Loges 
Naturheilkunde neu entdecken

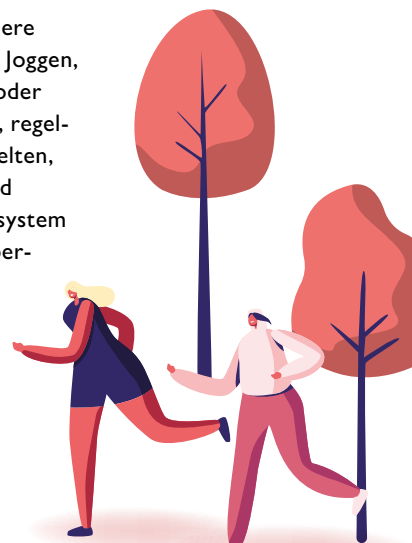
Tipp 2 Schlafen Sie ausreichend lange

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Menschen mit ausreichend langer Nachtruhe seltener grippale Infekte haben – ein Grund mehr, sich zu erholen. Das Schlafbedürfnis von Erwachsenen liegt bei sechs bis neun Stunden pro Tag und ist individuell unterschiedlich.



Tipp 4 Bewegen Sie sich regelmäßig

Auch Bewegung stärkt unsere Abwehr. Dafür eignen sich Joggen, Aerobic, Nordic Walking oder Radfahren gut. Wichtig ist, regelmäßig aktiv zu sein. Wer selten, aber intensiv trainiert, wird kaum Effekte beim Immunsystem bemerken. Kurzfristige Überanstrengung erhöht sogar das Risiko von Atemwegsinfekten. Das zeigen wissenschaftliche Studien.



Tipp 3 Meiden Sie Stress

Leiden wir unter ständigem Stress, schüttet der Körper entzündungsfördernde Botenstoffe aus, was unserem Immunsystem nicht bekommt.

Nur lässt sich Stress nicht immer vermeiden. Setzen Sie deshalb auf Entspannungstechniken wie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Yoga oder Meditation. Forscher konnten zeigen, dass der Körper unabhängig von der Entspannungstechnik Gegenspieler entzündungsfördernder Botenstoffe herstellt.

Tipp 5 Gehen Sie in die Sonne

Viele Menschen scheuen aus Angst vor Hautkrebs die Sonne. Medizinisch betrachtet ist die Sache zwiespältig. Tatsächlich erkranken mehr und mehr Personen an dieser Krebsform. Gleichzeitig leiden viele Menschen an einem Vitamin-D-Mangel. Dieses wichtige Vitamin entsteht in der Haut aus chemischen Vorstufen und UV-Strahlung. Außerdem erhöht Sonnenlicht die Aktivität bestimmter Zellen des Immunsystems. Auch der Knochenstoffwechsel benötigt D-Vitamine. Wissenschaftler raten, pro Tag ein Viertel der Körperoberfläche je nach Hauttyp und Jahreszeit fünf bis 25 Minuten der Sonne auszusetzen, beispielsweise das Gesicht, die Hände und Teile von Armen und Beinen.



Alpinamed®

Blasenentzündung?

Auszeit für Deine Wärmflasche



NEU

Akut und präventiv bei Harnwegsinfekten

- ✓ Hochdosiert: 6 Gramm D-Mannose
- ✓ Mit dem Plus aus 4,5 Gramm nativem Preiselbeerextrakt (405 mg PAC)
- ✓ Rasche Wirkung in der Akuttherapie
- ✓ Praktische Vorbeugungsdosierung an nur 5 Tagen im Monat
- ✓ Keine Resistenzbildung

Medizinprodukt. Die Inhaltsstoffe beziehen sich auf die Tagesdosis. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

Erhältlich in der Apotheke





Tipp 6 Ernähren Sie sich gesund

Noch ein Blick auf Speisen und Getränke: Trinken Sie ausreichend viel, mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag, um die Schleimhäute der Atemwege zu befeuchten. Zum Hintergrund: Über Schleimhäute gelangen Viren meist in unseren Körper. Funktioniert diese Schutzschicht einwandfrei, verringert sich auch die Gefahr von Infektionen. Wer sich darüber hinaus noch abwechslungsreich mit viel Obst, Gemüse, mit Vollkornprodukten, Fisch und pflanzlichen Ölen ernährt, tut auch dem Immunsystem viel Gutes. Unser Stoffwechsel braucht Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente in ausreichender Menge. Ohne diese so genannten Kofaktoren funktionieren manche Enzyme, sprich Biokatalysatoren, nicht richtig, und das Immunsystem wird geschwächt. Nahrungsergänzungsmittel sollten Sie nach Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Apotheker einnehmen. Diese Supplemente sind bei einigen Vorerkrankungen oder bei Mangelkrankungen sinnvoll.



Tipp 7 Härten Sie sich ab

Gerade in den skandinavischen Ländern sind Saunagänge mit eiskalter Abkühlung beliebt. Viele Menschen schätzen auch Kneipp'sche Kniegüsse oder abwechselnd lauwarme und kalte Duschen. Zwar konnten Wissenschaftler nicht zweifelsfrei belegen, ob diese Form des „Abhärtens“ zu weniger Infekten führt. Klar ist jedoch, dass solche Anwendungen die Durchblutung des gesamten Körpers verbessern. Ein Versuch lohnt sich immer. Bei Vorerkrankungen sollten Sie erst mit Ihrem Arzt sprechen!

Tipp 8 Schützen Sie Ihr Mikrobiom

Zahlreiche Symbionten, also wünschenswerte Bakterien, besiedeln unseren Körper. Falls Sie in letzter Zeit Antibiotika einnehmen mussten, leidet das Darmmikrobiom. Folgen für das Immunsystem sind möglich. Wählen Sie deshalb probiotische Lebensmittel wie Joghurt, Topfen, Sauerkraut oder Kefir, damit der Darm wieder mit „guten“ Bakterien besiedelt wird. Auch Ihre Apotheke hält Probiotika bereit. Ergänzt werden sie durch Präbiotika, also wasserlösliche Ballaststoffe. Diese zuckerähnlichen Verbindungen führen dazu, dass sich wünschenswerte Mikroorganismen gut vermehren.





Tipp 9 Halten Sie den Körper warm

Zwar wird eine Erkältung nicht durch Kälte ausgelöst, sondern durch Viren.

Forscher fanden jedoch Hinweise, dass niedrige Temperaturen die Immunreaktion auf Erreger schwächen. Kälte vermindert auch die Aktivität von Flimmerhärchen in unseren Atemwegen, und Erreger werden schlechter abtransportiert. Spaziergänge sind zu jeder Jahreszeit gesund, die richtige Kleidung vorausgesetzt.

Tipp 10 Gut geschützt gegen die echte Grippe

Die echte Grippe wird durch Influenzaviren übertragen und kann vor allem bei Menschen mit Vorerkrankung, bei Senioren oder bei Schwangeren zu schweren Komplikationen führen. Hier reicht es nicht aus, das Immunsystem zu trainieren. Lassen Sie sich gegen Grippe impfen, am besten im Oktober oder November.



Tipp von Ihrem Apotheker

VON MAG. PHARM. REINHARD SCHWITZER



Natürliche Stärkung

Die Reihe an einheimischen Heilpflanzen, die die Produktion von Abwehrzellen fördern und damit unser Immunsystem stärken können, ist lang. Viele dieser Heilpflanzen können sogar beides: Sie stimulieren unser Immunsystem und wirken somit vorbeugend. Sie unterstützen unseren Körper aber auch, wenn das Abwehrsystem „hochfährt“ und ihm die volle Leistung abverlangt wird, da die meisten unter anderem antiviral und antibakteriell wirken.

Heilpflanzen besitzen meist mehrere Wirkstoffe, die sich oftmals in ihrer Wirkung ergänzen oder verstärken. Das ist auch der Grund, warum ein und dieselbe Pflanze bei verschiedenen Erkrankungen wirksam sein kann und warum je nach Erkrankung in der Regel mehrere Heilpflanzen ausgewählt werden. Als prominentestes Beispiel seien hier die Sonnenhutgewächse vorgestellt. Sonnenhutgewächse – insbesondere *Echinacea purpurea* sowie *Echinacea angustifolia* – wirken sich positiv auf das Immunsystem aus. In Laborversuchen konnten Wissenschaftler zeigen, dass die enthaltenen Alkamide modulierend auf die Immunzellen einwirken. Wer Echinacea als Immunstimulans einnehmen möchte – ob in Form von Tropfen, Tabletten oder Frischsaft – sollte damit gleich bei den ersten Anzeichen einer Erkältung beginnen. Wer die Heilpflanze vorbeugend anwenden möchte, sollte das pflanzliche Arzneimittel nicht länger als acht Wochen einnehmen. Darüber hinaus wird Echinacea auch in der Homöopathie eingesetzt – ebenfalls gegen Infekte.



ENTGIFTUNG

So schützen Sie sich vor Leberproblemen

Müdigkeit, Erschöpfung, leichter Druck im Bauch – die anfänglichen Symptome von Leberproblemen sind sehr unspezifisch. Zum Wohl unserer „Entgiftungszentrale“ gilt es aber, bereits bei diesen ersten Anzeichen tätig zu werden. Wir haben uns angesehen, wie das gehen kann.

Die Leber – ein Organ im Dauereinsatz: als wichtigstes Stoffwechselorgan unseres Körpers kennt die Leber keine Pause. Rund um die Uhr arbeitet die Entgiftungszentrale für unsere Gesundheit. Sie filtert Schadstoffe, indem sie mehr als einen Liter Blut in der Minute reinigt. Regelmäßiger Alkoholkonsum, fettes Essen sowie zuckerhaltige Speisen und Getränke erschweren ihr diese Arbeit. Auch Medikamente werden zu einem großen Teil in der Leber verstoffwechselt oder abgebaut und können ihr zusätzlich zu schaffen machen. Gerade wer regelmäßig Tabletten einnehmen muss, sollte die Funktion seiner Leber unterstützen. In jedem Fall gilt: Wer Warnsignale wahrnimmt, sollte schnell etwas für seine Leber tun.

Warnsignale ernst nehmen

Die Leber leidet anfänglich still. Wird sie aber dauerhaft und langfristig überlastet, sendet sie Alarm-signale, die man ernst nehmen sollte: etwa unerklärliche Müdigkeit, Druckgefühl im Oberbauch oder

leichte Übelkeit nach üppigem Essen. Wenn diese unbeachtet bleiben, können eine Leberentzündung, eine Fettleber oder in besonders schlimmen Fällen eine Leberzirrhose entstehen. Etwa jeder Vierte ist heute bereits von einer Fettleber betroffen – Tendenz steigend.

Eine Abklärung der Leberwerte beim Arzt macht also in jedem Fall Sinn. Sie können aber bei aufkommenden Alarmsignalen auch selbst etwas für Ihre Leber tun und sie bei der Erholung unterstützen: Beispielsweise durch Bewegung oder den Verzicht auf Alkohol, Nikotin sowie auf fett- und zuckerreiche Ernährung. Eine Methode, die sich noch schneller in den Alltag integrieren lässt, kommt aus der Natur: die Arzneipflanze des Jahres 2021 Mariendistel.¹

Die Leber entgiften

Die Mariendistel wurde bereits im Mittelalter als Mittel gegen Leberschwäche eingesetzt. Ursprünglich aus dem Mittelmeerraum wird sie heute auch im österreichischen Waldviertel angebaut. Das Silyma-

rin, der in den Früchten der Mariendistel enthaltene Wirkstoffkomplex, ist auch heute noch eine der besten Optionen bei Leberbeschwerden, da er die Entgiftungsvorgänge der Leber optimal unterstützt.

So wirkt Silymarin aus der Mariendistel:

- Es blockiert Schadstoffe, sodass sie gar nicht erst in die Leber gelangen können,
- Es normalisiert die Leberwerte
- Es verbessert die Leberfunktion im Allgemeinen

Die gestärkte Leber kann sich so wieder voll auf ihre eigentliche Aufgabe konzentrieren – den Abbau von Schadstoffen im Körper.

Qualität aus der Apotheke

Um die Kraft der Mariendistel voll auszuschöpfen, empfiehlt es sich, auf Mariendistel-Kapseln aus der Apotheke wie jene von Dr. Böhm® zu setzen. Sie enthalten den optimal dosierten Extrakt der Heilpflanze und eignen sich somit besser als Mariendistel-Tees zur gezielten Unterstützung einer Entgiftungskur oder als genereller Leberschutz. Damit sich die Wirkstoffe optimal entfalten können, empfehlen Experten eine längerfristige Anwendung über einen Zeitraum von 2 bis 3 Monaten – idealerweise kombiniert mit leichter Kost und dem Verzicht auf Alkohol. —

¹ Mariendistel wurde von Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) zur österreichischen „Arzneipflanze des Jahres 2021“ gekürt.

VON STUDIEN BESTÄTIGT

Mit ihrem Wirkstoffkomplex Silymarin ist die Mariendistel ein wahres Wunder der Natur. Ihre positiven Effekte auf die Leber wurden in zahlreichen Studien genau untersucht. Heute weiß man, dass pflanzliche Mariendistel-Präparate sehr gut verträglich sind und daher auch längerfristig eingenommen werden können. Die Mariendistel ist übrigens auch als genereller Leberschutz geeignet: Nämlich dann, wenn Schadstoffe oder die dauerhafte Einnahme von Medikamenten die Leber zusätzlich belasten.



Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEINE NATÜRLICHE ENTGIFTUNG



Pflanzliches Arzneimittel

Detox für Ihre Leber.

Sie fühlen sich oft müde und abgeschlagen? Dies könnten erste Anzeichen für eine überlastete Leber sein.

Dr. Böhm® Mariendistel **schützt die Leber und normalisiert die Leberwerte** mit den Heilkräften der Mariendistel. Sie hilft geschwächten Leberzellen sich wieder zu erholen und verbessert die Leberfunktion.

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

*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012; ¹Mariendistel wurde von Herbal Medicinal Products Platform Austria (HMPPA) zur österreichischen „Arzneipflanze des Jahres 2021“ gekürt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Arzneimitteltherapie ersetzt nicht die Vermeidung der die Leber schädigenden Ursachen (z.B. Alkohol).

-20%
Rabatt



Pflanzliches Arzneimittel

Rabattgutschein für Dr. Böhm® Mariendistel (30/60 Stk.)
gültig von **01. bis 30.09.2021** in teilnehmenden Apotheken.

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

**Was die
Zahlen über
die Gesundheit
aussagen**



Hämoglobin

Der rote Blutfarbstoff

Hämoglobin ist ein wichtiger Bestandteil der roten Blutkörperchen. Die Bestimmung der Werte ermöglicht die Einschätzung der Sauerstofftransportkapazität des Blutes und damit der Sauerstoffversorgung des Körpers.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Mann: 13,0–17,0 g/dl

Frau: 12,5–15,0 g/dl



Hämoglobin übernimmt die Aufgabe, den eingeatmeten Sauerstoff von der Lunge in den gesamten Körper zu transportieren und auf dem Rückweg Kohlendioxid (CO₂) zurück zur Lunge zu bringen, wo dieses abgeatmet wird. Gemeinsam mit dem Hämatokrit und der Anzahl der roten Blutkörperchen ist der Hämoglobinwert von großer Bedeutung für die Diagnostik der verschiedenen Formen von Anämie (Blutarmut) oder anderer Erkrankungen des Blutsystems.

Der Hb-Wert spielt übrigens auch bei der Zulassung zur Blutspende eine große Rolle. Ist er zu niedrig, darf keine Spende durchgeführt werden.

Anämie: zu wenig Sauerstoff

Bei einer Anämie kommt es durch zahlreiche Ursachen – Eisen-, Folsäuremangel, Blutverlust etc. – zu einer Verringerung der roten Blutkörperchen. Dadurch kann weniger Sauerstoff transportiert werden, und es treten Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Atemnot, Herzrasen und geringere Belastbarkeit auf.

INTERPRETATION

Was abweichende Hb-Werte bedeuten

niedriger Hämoglobinwert

- bei allen Formen der Anämie (Blutarmut)
- bei verschiedenen Nierenerkrankungen
- in der Schwangerschaft

erhöhter Hämoglobinwert

- bei längerem Aufenthalt in Höhenlagen
- bei Erkrankungen des blutbildenden Systems, wie zum Beispiel Polycythaemia vera
- bei starken Rauchern



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



Allergie-Lutschtablette

Im Umfeld eines Bauernhofes mit Kühen zu leben, kann vor Allergien schützen. Davon hat sich immunoBON® inspirieren lassen. Es kann den spezifischen Nährstoffbedarf von Allergikern decken, das Immunsystem stärken und Allergiesymptome lindern. Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!



Schnelle Hilfe bei trockenen oder gereizten Augen

Hyaluron-ratiopharm Augentropfen lindern die Beschwerden & befeuchten die Augenoberfläche ohne Konservierungsmitteln. Leicht in der Handhabung & auch für harte sowie weiche Kontaktlinsen geeignet. JETZT NEU: Hyaluron-ratiopharm GEL Augentropfen für eine intensive und nachhaltige Befeuchtung der Augen.

Medizinprodukt. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. OTC-AT-00255

SERIE

ZUM SAMMELN

(K) EIN TABU

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

Sucht – Keine S sondern Krank

Sucht ist mit einem gesellschaftlichen Stigma belastet. Sie bedeutet jedoch nicht Willensschwäche, sondern ist eine Krankheit, die auch als solche behandelt und ernstgenommen werden sollte.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



Sucht ist eine chronische, psychiatrische Erkrankung und stellt Betroffene und ihr Umfeld vor große Herausforderungen. Typisch sind innerer Zwang zum Konsum, fortschreitender Verlust der Kontrolle über das Konsumverhalten, Vernachlässigung früherer Interessen, Entzugserscheinungen bei vermindertem Konsum, Toleranzentwicklung sowie die Zentrierung des Lebens auf die Einnahme. Man unterscheidet substanzgebundene Suchterkrankungen, zum Beispiel Alkoholabhängigkeit, und substanzungebundene Suchterkrankungen, zum Beispiel Spielsucht.

Die Ursachen, warum es bei Menschen zu einer Sucht kommt, sind komplex: Es handelt sich um ein Zusammenspiel aus individuellen, genetischen, familiären, gesellschaftlichen und sonstigen Einflüssen. Dabei beginnt eine Sucht oft harmlos: mit dem Gläschen Wein, um zu entspannen, mit dem Zug an der Zigarette, um besser denken zu können, mit der Schlaftablette, um zu vergessen etc. Bereits der Alchemist Paracelsus wusste: Jedes Ding ist ein Gift – allein die Dosis machts.

chwäche, heit

Ein erheblicher Teil der Suchtkranken leidet außer an der Sucht auch noch an weiteren psychischen Erkrankungen (z. B. Schizophrenie, Angsterkrankungen).

Suchtkranke Menschen werden häufig Opfer direkter oder indirekter Diskriminierung. Diese Ausgrenzung gefährdet den Therapieerfolg, aber auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Die „Klassiker“ – Alkohol und Zigaretten

Jeder Österreicher im Alter ab 15 Jahren konsumiert statistisch betrachtet 26,4g Reinalkohol pro Tag. Circa 53 Prozent des Alkohols werden in Form von Bier konsumiert, 37 Prozent in Form von Wein. Der Alkoholkonsum ist in Österreich gesellschaftlich akzeptiert und verankert. Alkohol ist jedoch auch ein Zellgift, welches Organe und Nervenzellen schädigen kann. Alkoholmissbrauch hat daher ernstzunehmende gesundheitliche Folgen.

Tabakabhängigkeit ist die am weitesten verbreitete Form der Sucht. Tabakrauch ist Ursache zahlreicher Erkrankungen – sowohl bei Rauchern als auch bei Passivrauchern. Rauchen ist ein maßgeblicher Risikofaktor, neben Lungenkrebs, unter anderem auch für Krebserkrankungen des Kehlkopfs, des Mund-, Nasen- und Rachenraums, der Speiseröhre, der Leber, der Bauchspeicheldrüse, der Brust und des Gebärmutterhalses (bei Frauen).

Neben Alkohol, Tabak, Medikamenten & Co. weisen auch bestimmte Nahrungsmittel ein gewisses Suchtpotenzial auf. Das Essen stark zuckerhaltiger oder kohlenhydratreicher beziehungsweise fetter Nahrungsmittel erfüllt oft nicht nur den Zweck der Energiegewinnung, sondern wird eingesetzt, um negative Gefühle auszugleichen.

Prävention

Damit Süchte erst gar nicht entstehen, sind suchtpreventive Maßnahmen – vor allem bei Kindern und Jugendlichen – das vorrangige Ziel. Sie sollen durch zielgruppengerechte Maßnahmen ermutigt werden, bei Problemen Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Da Sucht oft zum Stressabbau eingesetzt wird, fragen Sie sich, was Sie brauchen, damit es Ihnen gut geht – und wie Sie das ohne Suchtmittel erreichen (Entspannungsübungen, Sport, Naturerlebnisse uvm.). Das Schlüsselwort lautet hier: „Achtsamkeit“.

3 FRAGEN AN

Konsumieren, um zu funktionieren



PRIM. UNIV.-PROF. DR. MICHAEL MUSALEK
FACHARZT FÜR PSYCHIATRIE UND NEUROLOGIE,
ÄRZTLICHER LEITER ANTON PROKSCH INSTITUT

Welche Wirkung hat Alkohol, und wie viel ist zu viel?

Alkohol macht zwei Dinge: Das eine ist, dass er zur Sucht führen kann, das andere ist, dass er eine schädigende Substanz für alle Körpersysteme ist und außerdem depressionsfördernd wirkt. Hinsichtlich der körperlichen Schädigungen gibt es bestimmte Grenzmengen – rund 420 Gramm Reinalkohol. Das sind drei Krügel Bier und eine Flasche Wein am Tag – da kann man damit rechnen, dass man eine Leberschädigung davonträgt. Alkohol wirkt in niedriger Dosierung stimmungsaufhellend und enthemmend. Mit zunehmender Dosierung kommt es in Bezug auf die Stimmung zu einem Kippen – und zwar von der euphorisierenden in die depressionsfördernde Wirkung.

Ist der Feierabend-Drink, um den Arbeitstag ausklingen zu lassen, noch unbedenklich?

Wo hört der Genuss auf?

Leider ist ein Großteil dessen, was als Genussstrinken bezeichnet wird, eigentlich ein Wirkungstrinken. Auf einen Afterwork-Drink zu gehen, wird üblicherweise als Genuss bezeichnet. Wenn man dann genauer nachfragt, dann trinken aber viele Menschen doch, um zur Ruhe zu kommen und Spannungen abzubauen etc. Dort ist auch das problematische Trinken angesiedelt. Suchtentscheidend ist einerseits die Regelmäßigkeit, also dass man zum Beispiel keine alkoholfreien Tage einlegt, und zweitens, dass man den Alkohol nicht als Genussmittel einsetzt, sondern als Medikament. Diese Faktoren sind in Kombination mit einem erhöhten Konsum wegweisend in die Sucht.

Nicht nur Alkoholabhängigkeit – auch Medikamentensucht findet in der öffentlichen Wahrnehmung kaum statt. Wie verbreitet ist sie?

Das Thema ist noch stärker tabuisiert. Man geht von ungefähr 150.000 bis 250.000 Medikamentenabhängigen aus. Das Problem ist, dass bei 90 bis 95 Prozent aller Medikamentenabhängigkeiten die Medikamente vom Arzt verschrieben wurden. Die Entzugsbehandlung ist auch viel schwieriger als bei der Alkoholkrankheit. In Österreich wird über dieses Problem zu wenig gesprochen: Stichwort Alltagsdoping. Hier werden Tranquillizer, Anxiolytika, Schlafmittel, Amphetamine und Substanzen, die leistungssteigernd wirken, sowie Schmerzmittel und Mischpräparate eingesetzt.



PRÜFUNGSANGST

Schluss mit Blackouts

Schlaflose Nächte, Konzentrationsstörungen – und in der Prüfung dann das Blackout. Prüfungsangst ist weit verbreitet. Wir haben einige Tipps für Sie zusammengestellt, wie Sie sie leicht in den Griff bekommen.

VON DIPL.-ING. CARINA STEYER

Prüfungen, Vorträge, Bewerbungsgespräche – die Liste der Situationen, in denen wir aufgeregter sind, ist lang, und jeder kennt sie. Ein gewisses Maß an Aufregung vor einer Prüfungssituation ist normal und sogar sinnvoll. Stress und Aufregung bewirken, dass die Nebennierenrinde vermehrt die Hormone Adrenalin und Noradrenalin ausschüttet. Beide helfen dabei, schnell und konzentriert zu reagieren.

Ein gewisses Maß an Aufregung ist also normal; doch wie bemerkt man, dass man unter Prüfungsangst leidet? Ärzte definieren die Prüfungsangst als einen Zustand, in dem die Hormonkonzentration so stark steigt, dass Synapsen im Gehirn blockiert werden und eine Leistungsminderung eintritt. Diese kann sich bis zum völligen Blackout steigern. Prüfungsängste sind weit verbreitet.

Viele Symptome

Schon nur die Vorstellung der Prüfungssituation kann ausreichen, um Ängste zu wecken. Sie können von körperlichen Symptomen wie zum Beispiel Durchfall, Erbrechen, Kopfschmerzen etc. begleitet werden. Auch starke Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Unsicherheit und Unlust können auftreten. Konzentrationsstörungen verhindern effektives Vorbereiten. Das Wissen, sich nicht ausreichend vorzubereiten, kann dazu führen, dass die Angst weiter steigt. Die Betroffenen geraten in einen Teufelskreis aus Vermeidungsverhalten und Angstverfestigung.

Aktiv gegensteuern

Um gegenzusteuern, empfehlen Experten das Erlernen einer Entspannungstechnik wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und das Autogene Training. Beide Techniken können in Kursen, aber auch zu Hause

mit einer anleitenden CD oder App (s. Kasten) erlernt werden. Es dauert jedoch einige Zeit, bis sich die Methoden soweit verfestigt haben, dass sie auch in einer Stresssituation erfolgreich eingesetzt werden können.

Hilfreich kann auch die so genannte Systematische Desensibilisierung sein. Die Methode stammt ursprünglich aus der Verhaltenstherapie und verfolgt den Ansatz, dass Angst und körperliche Entspannung nicht gleichzeitig bestehen können. Während einer Entspannung stellt sich der Betroffene in Schritten die angstauslösende Situation vor. Dabei beginnt er mit der am wenigsten furchtauslösenden und steigert sich bis zur schlimmsten. Sobald Angstgefühle auftreten, wird die Vorstellung abgebrochen und zu einem anderen Zeitpunkt weitergeübt. Dieses Vorgehen wird so lange durchgeführt, bis die Prüfungssituation in der Vorstellung keine Angst mehr auslöst. Im letzten Schritt erfolgt dann die Konfrontation in der Realität, also die Bewältigung der Prüfung.

Strukturiert lernen

Das A und O einer guten Prüfungsvorbereitung sind strukturierte Lernpläne. Sie helfen, den Lernstoff in leicht zu bewältigende Tagespenssa einzuteilen. Ist ein Abschnitt geschafft, folgt eine „Belohnung“. Wie diese aussieht, kann jeder für sich selbst festlegen. Lernpläne vermeiden das Aufkommen von Hektik und Überforderung in der Vorbereitungsphase und stärken mit jeder bewältigten Etappe das Selbstbewusstsein und die Zuversicht.

Es gibt auch diverse Kursangebote zum Thema Prüfungsvorbereitung und Lernmanagement.

Sanfte Beruhigung

Bei stark ausgeprägten Prüfungsängsten kann eine kurzfristige Medikation mit pflanzlichen Präparaten gerechtfertigt sein. Gut bewährt haben sich Kombinationspräparate mit Trocken-

ENTSPANNUNG UND INNERE RUHE

3 Apps, um Anspannung abzubauen



Headspace: Meditation & Schlaf

Gratis, App Store, Play Store

Von Meditationen fürs Homeoffice bis zu Konzentrationsfördernder Musik – in der neuen Rubrik Fokus finden Sie jede Menge Ideen und Möglichkeiten, Ihre Produktivität zu steigern. Mehr Gelassenheit und Achtsamkeit helfen dabei, mehr Glücksmomente in Ihr Leben zu bringen.

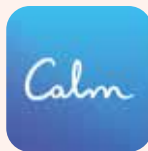


Easy Study – Planer, Timer

Gratis, App Store, Play Store

Easy Study hat mehrere Funktionen, die beim Lernen helfen, unter anderem:

- Plan mit allen Fächern, die an einem Tag bearbeitet werden sollten;
- Statistik mit der Anzahl gelernter Stunden, Tage, Monate, Wochen
- Benachrichtigungen zu den Fächern, die gelernt werden müssen



Calm

Gratis, App Store, Play Store

Calm, App des Jahres 2017, ist die perfekte Meditations-App für Einsteiger. Sie beinhaltet jedoch auch mehrere hundert Programme für fortgeschrittene und sehr erfahrene Nutzer.

Ob Selbstachtung entwickeln, Fokus verbessern, glücklicher werden, weniger ängstlich sein, Stress reduzieren, besser schlafen oder dankbar sein – mit Sicherheit ist auch dein Ziel dabei.



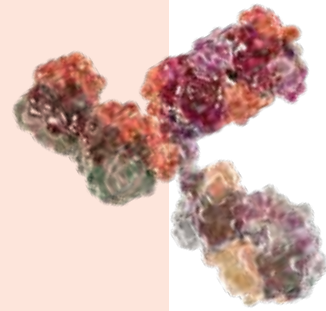
Damit es gar nicht so weit kommt, sollten Betroffene aktiv etwas gegen die Prüfungsangst unternehmen. Experten empfehlen das Erlernen einer Entspannungstechnik wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und das Autogene Training.

extrakten aus Baldrianwurzel, Hopfenzapfen, Melissenblättern und Passionsblumenkraut. Sie vermindern die Anspannung, schränken aber gleichzeitig die Leistungsfähigkeit nicht ein. In der Regel sind sie nebenwirkungsfrei. Eine Gewöhnung oder Abhängigkeit ist nicht zu befürchten. Allerdings entfalten viele Präparate ihre volle Wirkung erst nach zwei bis vier Wochen.

Expertenhilfe notwendig

Sollten trotz der beschriebenen Maßnahmen weiterhin starke Symptome wie zum Beispiel regelmäßige Schlafstörungen oder massive Panik auftreten, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen. ■

Fit wie ein Turnschuh



In den vergangenen Jahrzehnten hat sich Energiemangel zu einem Massenphänomen entwickelt. Ständige Müdigkeit nehmen wir scheinbar ohne Gegenwehr hin. Doch das muss nicht sein. Wir zeigen Ihnen die häufigsten Energieräuber.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



Nährstoffmangel: Bitte tanken!

Häufige, unentdeckte Nährstoffmängel betreffen zum Beispiel die Vitamine D oder B12. Als Folgen eines Vitamin-B12-Mangels können Blutarmut (Anämie), Haarausfall oder trockene Haut auftreten.

Auch der Mangel an Eisen zum Beispiel durch Menstruation macht müde. Die aktuelle Forschung empfiehlt zwei bis maximal drei Hauptmahlzeiten. Dabei sollten Sie zwischen den Mahlzeiten tagsüber Pausen von drei bis sechs Stunden einhalten. Zwischenmahlzeiten sollten die Ausnahme sein. Als Energieräuber gelten Gluten, Milch, Zucker und Transfette. Setzen Sie auf möglichst naturbelassene Lebensmittel aus nachhaltiger Produktion.



DARM GUT!

... alles gut?

Geschätzt tummeln sich etwa 100 Billionen Darmbakterien in unserem Darm. Das so genannte Mikrobiom macht circa zwei bis drei Kilogramm Ihres Körpergewichts aus! Ist die Darmflora gestört, wird die Produktion von Hormonvorstufen wie Tryptophan gedrosselt. Mangelt es an Tryptophan, sind wir weniger stresstolerant, und der Schlaf ist wenig erholend; es mangelt zudem an der Grundsubstanz für das Glückshormon Serotonin – wir sind schlecht gelaunt, müde und energielos.

LEITSYMPTOM MÜDIGKEIT

Das *Leitsymptom*, das alle autoimmunen Krankheitsbilder (wie Diabetes, Rheuma oder Hashimoto-Thyreoiditis) eint, ist: Müdigkeit. Bei einer *Autoimmunkrankheit* attackieren und zerstören die *Abwehrkräfte körpereigenes Gewebe*. Wissenschaftler sehen einen Zusammenhang zwischen *anfallartiger Müdigkeit* und der Produktion von Antikörpern. Je mehr Antikörper gebildet werden, umso stärker wird der *Energiehaushalt* des Körpers durch die hohe autoimmune Aktivität belastet.

HOCHS UND TIEFS

Finden Sie Ihren Rhythmus

Am Vormittag zwischen 7 und 11 Uhr läuft die Verdauung auf Hochtouren, der Sympathikus, der aktivierende Teil des Organismus, wird hochaktiv und bringt das erste Leistungshoch. Gegen 14 Uhr sinken die Körperkerntemperatur und der Blutzuckerspiegel ab, das macht oft müde und schlechte Laune: das Mittagstief. Am Nachmittag folgt das zweite Aktivitätshoch des Tages. Ihr gesamter Stoffwechsel ist hochgefahren. Mit Einbruch der Dunkelheit wird Melatonin ausgeschüttet. Je dunkler und weniger bläulich das Licht Ihrer Umgebung am Abend, desto höher der Melatoninspiegel.



4



BLUTHOCHDRUCK & CO.

Müdigkeit durch Medikamente?

Einige Arzneimittel haben Müdigkeit als Nebenwirkung; dies gilt unter anderem für: Antidepressiva, Antihistaminika (gegen Allergien wie Heuschnupfen), Antihypertensiva (Blutdruckmittel), Neuroleptika, Opiate und Parkinson-Medikamente, antivirale Medikamente und Chemotherapeutika. Setzen Sie jedoch kein Medikament, das Ihnen der Arzt verschrieben hat, von sich aus einfach ab, und verändern Sie auch nicht die Dosis, ohne dies mit Ihrem Arzt abgesprochen zu haben.



Hundemüde! Nehmen Sie Schlaf ernst

Schlaf ist keine verlorene Lebenszeit, sondern die wichtigste Aufladephase für Ihren Körper. Gehen Sie möglichst zu festen Zeiten ins Bett, und stehen Sie zu festen Zeiten auf. Diese Regel gilt auch am Wochenende. Für erholsamen Schlaf brauchen wir frische Luft und eine kühle Raumtemperatur. Ein Nickerchen am späten Nachmittag lässt Sie abends eventuell schlechter einschlafen. Legen Sie sich nach 15 Uhr möglichst nicht mehr zum Schlafen hin. Dadurch verbessert sich der so genannte Schlafdruck.

DARMMIKROBIOM

Unser Darm – schlauer als wir denken

Viele kleine Patienten kommen mit unklaren Bauchbeschwerden zum Arzt, leiden unter einem Blähbauch oder anderen Verdauungsbeschwerden. Manche der Kinder werden oft jahrelang untersucht – bei den meisten kann keine medizinische Diagnose festgestellt werden. Keine Allergien, keine Nahrungsmittelunverträglichkeiten etc. Die Mikrobiomforschung liefert ganz neue Erkenntnisse und kann Antworten auf bisher ungeklärte Krankheitsbilder geben.



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

Unser Körper wird von 100 Billionen Bakterien besiedelt – äußerlich auf der Haut, innerlich im Mund, Darm, der Blase etc. Die meisten jedoch befinden sich in unserem Darm. Das Mikrobiom im Darm enthält bis zu 500 verschiedene, unterschiedliche Bakterienstämme. Je nach Zusammensetzung spricht man von einer gesunden oder „gestörten“ Darmflora (Dysbiose). Diese Besiedelung beginnt beim Baby vom ersten Lebenstag an: mit dem Stillen und durch die Berührung der Eltern. Die Diversität der Bakterien hängt von der Ernährung, der Gabe von Medikamenten und von unserer Lebensweise ab.

Symptome einer gestörten Darmflora:

1. Darmstörungen wie Blähbauch, Bauchschmerzen
2. Reizdarmsyndrom
3. chronisch entzündliche Darmerkrankungen, zum Beispiel Colitis ulcerosa
4. Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten
5. Hautprobleme wie Neurodermitis
6. psychische Probleme

Wozu brauchen wir Bakterien im Darm?

Darmbakterien sind dafür verantwortlich, dass unsere Nahrung in Energie verwandelt wird. Die „guten“ Bakterien schützen den Darm in seiner



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

gesamten Länge und bilden somit den größten Teil des Immunsystems im Körper.

Wenn es in der Schutzschicht zu Lücken kommt, dann können andere Erreger, wie zum Beispiel Pilze, überhandnehmen. Typischerweise kann das nach einer Antibiotikatherapie auftreten. Diese Candidose führt zu Muskelschmerzen, rheumatischen Beschwerden und Blähbauch. Eine Candida-Diät kann Abhilfe schaffen.

Bei einer dauerhaften Fäulnis im Darm kann es zu Lücken in der Schutzschicht des Darmes kommen, das „Leaky-Gut-Syndrom“. Dadurch können Gifte und Keime in den Körper eindringen, was normalerweise durch eine intakte Barriere nicht möglich ist. Das führt zur Selbstvergiftung des Körpers und in weiterer Folge zu Hauterkrankungen, Gelenksbeschwerden und psychischen Belastungen.

Was ist die Gehirn-Bauch-Achse?

In unserem Darm befinden sich über 100 Millionen Nervenzellen. Diese sind mit dem Gehirn über den Nervus vagus verbunden, der wichtige Hormone wie zum Beispiel das „Glückshormon“ Serotonin bildet, das für unsere Stimmung, den Antrieb und den Verdauungsrhythmus verantwortlich ist. Viele unserer Gefühle spüren wir im Darm: „Das schlägt mir auf den Magen“, „Ich habe Schmetterlinge im Bauch“ etc.

Der Darm wird somit als unser zweites Gehirn bezeichnet. Wenn unser Verdauungstrakt gut funktioniert, wirkt sich das auch psychisch positiv aus. Ein Darm mit Balance macht gute Laune!

Welche ungünstigen Einflüsse auf die Darmflora gibt es?

1. Medikamente, zum Beispiel Antibiotika
2. Dauerstress und psychische Belastung
3. falsche Ernährung und unzureichende Bewegung

Welche Untersuchungen gibt es, und was kann man feststellen?

In Speziallabors wird eine schmerzfreie mikrobiologische Untersuchung des Stuhls, die Aufschluss über die Bakterienbesiedelung des Darms gibt, angeboten. Daraus kann man ablesen, welche Keime dominieren und welche Verdauungsrückstände vorhanden sind. Ebenso könnte ein Leaky-Gut-Syndrom festgestellt werden. Weiters können Nahrungsmittelintoleranzen – zum Beispiel gegen Gluten, Fructose, Histamin – festgestellt werden.

Falsche Ernährung und unzureichende Bewegung, aber auch Nahrungsmittelintoleranzen wie Glutenunverträglichkeit haben ungünstige Einflüsse auf die Darmflora.



Welche therapeutischen Möglichkeiten gibt es?

Je nach Bakterienbesiedelung kann die Ernährung adaptiert werden, wobei hier oft das Überangebot an Kohlenhydraten im Fokus der Beratung steht. Manche Patienten brauchen Verdauungsenzyme, um die Arbeit der Bauchspeicheldrüse und damit die Vorverdauung im Magen zu unterstützen. Weiters können Probiotika eingesetzt werden, die lebende Mikroorganismen enthalten und so die Fehlbesiedelung des Darms verändern können. Dies sollte aber gezielt nach einer genauen Stuhlanalyse erfolgen. Hier hat sich die Fodmap-arme Diät für sechs bis acht Wochen als besonders hilfreich erwiesen. Dabei werden schnelle verwertbare Kohlenhydrate, Milchprodukte und Polyole weggelassen. All diese Maßnahmen brauchen Zeit, sind aber auf Dauer erfolgreich. ■



Mehr zum Thema „Kindergesundheit“
erfahren Sie unter

www.DeineApotheke.at



ERSTE HILFE

Knochenbruch: Was ist zu tun?

Welche Anzeichen auf einen Knochenbruch hindeuten und wie man im Ernstfall richtig reagiert.

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.



KNOCHENBRUCH

Mögliche Hinweise

- starke Schmerzen
- Bewegungseinschränkung oder -unfähigkeit
- Fehlstellung
- Schwellungen
- Schonhaltung
- Wunden oder sogar sichtbare Bruchenden

Für einen Ersthelfer ist es meist nicht einfach zu unterscheiden, ob es sich um eine Knochen-, eine Gelenk- oder eine Muskelverletzung handelt. Es ist aber auch nicht seine Aufgabe, eine genaue Diagnose zu erstellen. Bis der Arzt oder die Rettungskräfte eintreffen, übernimmt der Ersthelfer jedoch die Erstversorgung.

Welche Arten von Knochenbrüchen gibt es?

Man unterscheidet zwischen offenen und geschlossenen Knochenbrüchen: Bei einer offenen Fraktur durchsticht der Knochen die Haut und steht sichtbar hervor. Hier besteht große Infektionsgefahr.

Beim geschlossenen Bruch ist die Haut intakt – es besteht aber die Gefahr von Gewebeschäden und inneren Blutungen.

Außerdem kann der Bruch instabil sein. Das tritt dann auf, wenn der Knochen vollständig durchtrennt ist oder Bänder gerissen sind. Sind die Knochenenden leicht verschiebbar, können Blutgefäße, Nerven und Organe verletzt werden. Instabile Brüche müssen vorsichtig versorgt werden, damit es nicht zu weiteren Verletzungen kommt.

Erleiden Kinder einen Knochenbruch, spricht man von einer Grünholzfraktur: Bei ihnen bleibt die Haut,

WICHTIG Knochenbrüche müssen so rasch wie möglich ärztlich versorgt werden. Auch bei einer kleinen Fraktur – etwa bei einem gebrochenen Finger – sollte man einen Arzt hinzuziehen.

die den Knochen umgibt, unversehrt – so ähnlich, wie bei einem jungen, grünen Ast, der sich biegt, wenn man versucht, ihn zu brechen.

Was kann man als Ersthelfer bei einem Knochenbruch tun?

- Rufen Sie den Notruf oder den Rettungsdienst, beruhigen Sie den Verletzten und bleiben Sie an seiner Seite, bis die Rettungskräfte eintreffen.
- Bei geschlossenen Brüchen: Bewegen Sie den Körperteil mit dem Bruch so wenig wie möglich und nur mit äußerster Vorsicht. Stellen Sie die Verletzung ruhig. Man kann den Arm oder das Bein stützen, indem man es ober- und unterhalb des Bruchs festhält. Der verletzte Körperteil kann auch am Körper oder an einem gesunden Körperteil fixiert werden. Handelt es sich um den Oberarm, kann man diesen mit einem Armtragetuch festbinden.
- Bei offenen Brüchen: Auch bei dieser Art von Fraktur sollte der Betroffene erst bewegt werden, wenn die verletzte Gliedmaße ruhiggestellt ist. Hier ist es wichtig, Wundinfektionen und Blutverlust zu verhindern. Bitte nicht direkt auf einen herausragenden Knochen drücken. Bedecken Sie die Wunde mit einer sterilen Wundauflage, die größer als die Wunde ist. Dabei sollte möglichst kein Druck auf die Wunde oder den Knochen ausgeübt werden. Anschließend legt man behutsam einen Polster um die Wundauflage herum und stellt den Körperteil ruhig.
- Damit der Betroffene nicht auskühlt, sollte man ihn möglichst warmhalten, zum Beispiel mit einer Decke.
- Schwellungen kann man bei geschlossenen Brüchen mit kalten Umschlägen behandeln.
- Versuchen Sie nicht, den betroffenen Körperteil einzurenkenen.
- Wenn der Verdacht einer Wirbelsäulenverletzung besteht, sollte der Verletzte möglichst nicht bewegt werden.
- Der Verletzte sollte nichts essen oder trinken, da eine Vollnarkose notwendig sein kann. ■



Mehr zum Thema „Erste Hilfe“
finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

www.DeineApotheke.at



*Bitte beachten
Sie den Coupon
auf der Um-
schlagseite!

GELENKS- PROBLEME? Arthrobene®!

Holen Sie sich jetzt Ihre Arthrobene®
120er-Kurpackung zum Vorteilspreis!

- + Entwickelt und empfohlen von
österreichischen Fachärzten für Orthopädie
- + Hohe Qualitätskriterien für Ihre Sicherheit
- + Hochwertige Inhaltsstoffe
- + Österreichisches Qualitätsprodukt
seit mehr als 15 Jahren

www.arthrobene.at



Mit der Kraft
der Hagebutte.



plus
ARTHROBENE
GELENKSKAPSELN

ARZNEIFORMEN

Parenterale Anwendungen, Teil II

Seit rund neun Monaten gibt es Impfstoffe gegen das Coronavirus – die Diskussion über Wirksamkeit und Impfreaktionen ist seitdem allgegenwärtig. Doch was sollte man über Impfstoffe, so genannte Vakzine, allgemein wissen und was ist bei Transport und Lagerung zu beachten?

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

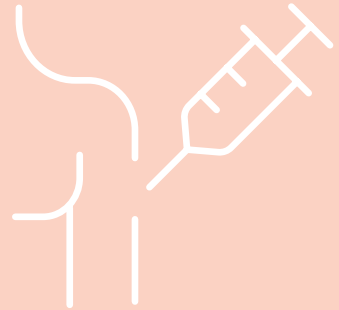
Vakzine lassen sich in verschiedene Klassen unterteilen – kühl zu lagernde, aber nicht kühlkettenpflichtige sowie kühlkettenpflichtige Präparate. Bei den enthaltenen Viren und Bakterien handelt es sich entweder um lebende, abgeschwächte, also um vermehrungsfähige Organismen, oder um abgetötete inaktivierte Organismen. Impfstoffe werden oftmals an Kunden abgegeben, die sie auf direktem Weg oder auch erst nach vorübergehender Aufbewahrung zu Hause an den Hausarzt weiterreichen. Auf dem Transportweg gibt es einiges zu beachten:

Bei der einen Impfstoffgruppe handelt es sich um kühl zu lagernde, aber nicht kühlkettenpflichtige Präparate. Zu diesen gehören zum Beispiel Präparate zur Immunisierung gegen Diphtherie, Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME), Hepatitis B, Pertussis und Tetanus.

Dagegen sind die kühlkettenpflichtigen Präparate streng temperaturschonend zu behandeln. In diese Gruppe fallen die Lebendimpfstoffe zur Immunisierung gegen Masern, Mumps, Röteln und Windpocken.



WISSENSWERTES Lagerung von Vakzinen



Wärmeschutz

Kühl zu lagernde, aber nicht kühlkettenpflichtige Impfstoffe können vom Patienten erforderlichenfalls einmalig drei bis vier Tage oberhalb der geforderten Kühlschranktemperatur (2 bis 8 °C) ohne relevanten Wirksamkeitsverlust transportiert oder aufbewahrt werden. Temperaturen über 25 °C und Sonneneinwirkung sind dabei jedoch strikt zu vermeiden.

Wird ein kühlkettenpflichtiger Impfstoff entweder umgehend in eine nahe gelegene Arztpraxis gebracht oder in einer Kühlbox transportiert, so kann das Präparat im Kühlschrank der Praxis erneut bis zum Verfallsdatum gelagert werden. Ist besagter Impfstoff Temperaturen über 8 °C ausgesetzt, so ist das Präparat anschließend sofort zu verbrauchen.

Und extreme Kälte?

Abweichungen der Temperatur unter den Gefrierpunkt sind strikt zu vermeiden. Auch nur teilweise gefrorene Präparate sind zu verwerfen.

Durch das Frieren wird die Verträglichkeit der Vakzine verschlechtert. Infolge des Gefrierens können außerdem Haarrisse in den Glasampullen oder Fertigspritzen auftreten, die zur Unsterilität führen.

Lichtempfindlichkeit

Neben der Wärmeempfindlichkeit muss auch auf die ausgeprägte Lichtempfindlichkeit einiger Vakzine hingewiesen werden. Eine nur fünfminütige Sonneneinstrahlung kann zum Beispiel zur weitgehenden Inaktivierung eines Masern-Mumps-Röteln-Impfstoffs führen.



SELBSTGEMACHT

Konzentration gefragt!

Um den Anforderungen, denen ein Schüler ausgesetzt ist, gerecht werden zu können, bedarf es vor allem eines: Konzentration! Für die optimale Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes sollten Sie darauf achten, dass Ihr Kind neben ausreichend Schlaf, einer ausgewogenen Ernährung und regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft einen eigenen, ruhigen Arbeitsplatz hat und auch während des Lernens Ruhepausen einlegt. So kann sich zum Beispiel ein 12-jähriges Kind durchschnittlich 25 Minuten konzentrieren, Jüngere noch weniger.

Die folgende Duftmischung ätherischer Öle hilft, die Konzentration zu steigern:

- 2 Tropfen Rosmarin
- 2 Tropfen Zeder
- 3 Tropfen Pfefferminze
- 6 Tropfen Zitrone

Sie können 1 bis 3 Tropfen dieser Duftmischung zum Beispiel auch auf ein Taschentuch geben und Ihr Kind immer wieder daran schnuppern lassen oder auf Wattepads träufeln und in ein verschließbares Döschen geben, was sich auch fürs praktische Mitnehmen in die Schule gut eignet. Achten Sie beim Kauf ätherischer Öle auf eine hochwertige Qualität! Erhältlich in Ihrer Apotheke.



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien



NATÜRLICHE HILFE FÜR DIE KLEINEN

Gesund ins neue *Schuljahr!*



Im September enden die Sommerferien, und der Schulstart – für die einen eine Woche früher, für die anderen eine Woche später – steht wieder vor der Tür.

N

eben der Aufregung der Kleinsten, die zum ersten Mal in die Schule gehen, der Größeren, wenn die Schule oder Schulstufe gewechselt wird, oder auch nur der Freude, seine Freunde nach den Sommerferien wiederzusehen, kommt es meist mit Schulbeginn und auch dem laufenden Schuljahr zu ein paar Herausforderungen, die mit etwas Unterstützung aus dem Pflanzenreich gemeistert werden können.

Die Rede ist von kleinen Plagegeistern wie Läusen, die gerne Kinderköpfe besiedeln – mithilfe der richtigen Shampoos jedoch zurückgedrängt werden können –, immer wieder auftretenden Infektionen, welche durch ein gestärktes Immunsystem verringert werden können, oder auch Lernstress, Nervosität oder Angst vor Prüfungen, welche mit pflanzlicher Hilfe gebessert werden können.

Läuse – von Kopf zu Kopf

Vor allem in Kindergarten und Schule verbreiten sich Läuse oft rasch von einem Kinderkopf auf den anderen, da Kinder häufiger ihre Köpfe zusammenstecken als Erwachsene und die lästigen Tierchen so schnell von Kopf zu Kopf wandern können – springen oder fliegen können sie nämlich entgegen häufiger Meinungen nicht. Hinweise auf einen Lausbefall sind häufiges Kratzen am Kopf und das Auffinden von Lauseiern, der Nissen. Diese findet man am besten, indem man mit einem Nissenkamm Strähne für Strähne des Haares durchkämmt und diesen auf einem Stück Papier ausklopft beziehungsweise →



Die Lauseier sind ein eindeutiger Beweis für einen Befall, aber auch häufiges Kratzen kann ein Hinweis sein.

LÄUSE NERVEN. MACH SIE NYDA®!



GCE NYD 200709

Wirkt gegen Läuse und Nissen.

- ✓ Nur 10 Minuten Einwirkzeit
- ✓ Effektiv nach nur einer Anwendung
- ✓ Sehr gute Verträglichkeit
- ✓ Mit Läusekamm

Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen dieses Medizinproduktes informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker. Gebro Pharma GmbH, 6391 Fieberbrunn, Österreich. www.nyda.at

→ abstreicht. Zu Juckreiz kommt es bei Läusebefall, da die Läuse ein Sekret in die von ihnen angeritzte Kopfhaut absondern, um ungehindert Blut trinken zu können. Für die Vorbeugung und Therapiebegleitung eignet sich Weidenrindenshampoo. Es ist für die tägliche Haarwäsche geeignet und schützt vor Kopflausbefall.

BUCHTIPP

Entspannt leichter einschlafen

Tipps & Tricks nicht nur für (hoch)sensible Kinder und Infos für die Eltern

Etwa 10 bis 20 % aller Kinder im Alter von sechs Monaten bis vier Jahren leiden unter Schlafstörungen. Hiernach liegen im Einschulalter am häufigsten Ein- und Durchschlafstörungen (18 %) vor, gefolgt von Alpträumen (14 %) und Schlafwandeln (3 %) sowie Pavor nocturnus (Nachtschreck, 4 %). Dieses Buch soll Kindern und Eltern helfen ...

Amigos Gute-Nacht Fibel

2020, ViaNaturale Verlag, € 10,90
ISBN 978-3-9817978-4-8
Erhältlich bei Buchaktuell
in 1090 Wien oder unter
www.buchaktuell.at



Lästige Infektionen

Mit dem Schulbeginn kommt es nicht nur zu vermehrten Kontakten zwischen den Kindern, sondern auch der Beginn der Erkältungszeit steht vor der Tür. Um sich gegen das Auftreten solcher Infekte zu wappnen, können eine ausgewogene und gesunde Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, viel Bewegung an der frischen Luft und ausreichender Schlaf helfen. Neben diesen Regeln können auch pflanzliche Helfer zur Unterstützung des Immunsystems herangezogen werden. Zum Einsatz kommen Präparate, welche hauptsächlich aus der Wurzel, aber auch aus oberirdischen Teilen des Sonnenhuts hergestellt werden. Er wird sowohl zur Vorbeugung als auch Therapie von Erkältungskrankheiten bei Kindern ab vier Jahren verwendet. Seine Inhaltsstoffe wirken gegen krankmachende Viren und Bakterien und kurbeln gleichzeitig das Immunsystem an. So führen Präparate aus dieser Pflanze zu einer Senkung des Ansteckungsrisikos und einer Milderung der Symptome. Auch die Gefahr, sich nach einer überstandenen Erkältung sofort wieder anzustecken, wird vermindert. Eine weitere Pflanze ist die Kapland-Pelargonie, deren Extrakte aus der Wurzel gewonnen werden, und die bei Kindern ab einem Jahr verwendet werden kann. Sie regt das Immunsystem an, wirkt gegen Bakterien und Viren und fördert die Tätigkeit der Flimmerhärchen der Atemwege, wodurch Krankheitserreger schneller aus dem Körper ausgeschieden werden können.

Schulstress und Prüfungsangst

Positiver, kurzzeitiger Stress beim Lernen – insbesondere vor Prüfungen – ist wichtig für die Motivation und das Abrufen von Leistung. Geht der Stress aber in negativen, lang anhaltenden Schulstress über, hat dieser negative Auswirkungen, wie



Die Natur hält zahlreiche Pflanzen bereit, die gegen Prüfungsangst helfen.

einen gestörten Schlaf, Alpträume, Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall etc. Eine solche Situation kann durch hohen Leistungsdruck, der Erwartung, immer gute Noten abliefern zu müssen, ständig geforderte aktive Mitarbeit oder auch vermehrte außerschulische Aktivitäten und damit weniger Freizeit zustande kommen. Daher ist es wichtig, beispielsweise auf einen strukturierten Tagesablauf mit klaren Lern- und Pausenzeiten zu achten sowie genug Freizeit und Bewegung einzuplanen. Es ist außerdem wichtig, für genügend Schlaf zu sorgen. Ein weiteres, häufig vorkommendes Thema ist Prüfungsangst. Mehr dazu lesen Sie auch ab Seite 26. Eine Pflanze, die gegen Nervosität und Schlafstörungen Verwendung findet, ist die Passionsblume. Sie hat angstlösende und beruhigende Eigenschaften und kann das Einschlafen erleichtern. Weiters kann Baldrian gegen Ein- und Durchschlafstörungen helfen, indem er mit Botenstoffen und schlaffördernden Substanzen im Gehirn interagiert. Er kann eventuell zu Magen-Darm-Problemen wie Übelkeit und Bauchkrämpfen führen. Weiters können Melisse oder Lavendel zum Einsatz kommen, beide wirken angstlösend. Lassen Sie sich am besten in Ihrer Apotheke beraten. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

Beschwerden lindern durch die Kraft der Natur



Baldrian

Die Baldrianwurzel gehört zu den wichtigsten pflanzlichen Beruhigungsmitteln. Auch bei nervösen Schlafstörungen und Magenkrämpfen kommt sie zum Einsatz.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

Valeriana officinalis L.

Baldrian ist eine heimische, bis zu einem Meter hochwachsende Pflanze. Die Blätter stehen unpaarig gefiedert mit gezähnten Teilblättchen gegenständig am Stängel. Die Blüten sind weiß bis rosa und erscheinen in doldenartigen Blütenständen zwischen Juli und September. Gesammelt wird die Wurzel, die besonders in getrocknetem Zustand einen sehr eindringlichen Geruch besitzt. Im Mittelalter glaubte man sogar, der starke Geruch des Baldrians vertreibe Hexen, Dämonen und Krankheitserreger. Deshalb nannte man diesen früher auch „Hexenkraut“ und verwendete die Wurzel beispielsweise prophylaktisch gegen die Pest.

Die entspannende Wirkung der Baldrianwurzel beruht zum Teil auf den enthaltenen Valepotriaten, deren flüchtige Abbauprodukte auch für den sehr charakteristischen Baldriangeruch verantwortlich sind. Daneben enthält der Gesamtextrakt aber noch weitere Verbindungen, die dämpfende Wirkungen im zentralen Nervensystem entfalten und die Schlafqualität verbessern. Baldrian ist dadurch ein sehr wirksames und gleichzeitig gut verträgliches Schlafmittel. Durch die beruhigende Wirkung empfiehlt sich Baldrian auch bei Nervosität und stressbedingten Erkrankungen. Baldrian wirkt im Gegensatz zu anderen beruhigenden Heilpflanzen ausgleichend auf die Psyche. Das heißt, dass Baldrian Angst und Unruhe vermindert, ohne dabei zu einer Tagesmüdigkeit zu führen. Daher eignet sich Baldrian auch bei Prüfungssängsten (mehr dazu s. S 26). Baldrian entspannt zudem die Muskulatur im Verdauungstrakt und lindert nervös bedingte Magenkrämpfe. Einnehmen kann man Baldrian sowohl in flüssiger Form als Tee oder Tinktur als auch in Form eines Trockenextraktes, beispielsweise als Tablette oder Kapsel.

Auf Katzen hat Baldrian übrigens eine ganz besonders anziehende und erregende Wirkung. Katzenliebhaber greifen deshalb nicht selten zu Baldrian, um bei etwas älteren Katzen den Spieltrieb zu fördern.



EINNAHMETIPPS

Geduldig bleiben

Bei der Einnahme von Baldrian muss auf eine angemessene Dosierung und eine ausreichend lange Anwendung geachtet werden. Die volle Wirkung erreicht Baldrian nach circa zwei Wochen. Zur Beruhigung können pro Tag bis zu 3 Tassen Tee mit jeweils bis zu 3 g der getrockneten Wurzeln zubereitet und getrunken werden. Bei Einschlafstörungen sollte man eine Tasse Tee eine halbe Stunde vor dem Schlafgehen trinken.



Wechseljahre – kein Grund für Schweißausbrüche

Wenn sich die Wechseljahre bemerkbar machen, äußert sich das von Frau zu Frau unterschiedlich. Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen und daraus resultierende Schlafprobleme können ebenso auftreten wie seelische Verstimmungen. Die gute Nachricht: Viele der Begleiterscheinungen lassen sich pflanzlich in den Griff bekommen.



Viele Frauen vermuten anfangs nicht, dass sie sich bereits im Wechsel befinden, und führen Hitzewallungen, Schweißausbrüche, Stimmungsschwankungen oder auch Schlafprobleme auf Stress im Beruf oder auf die Dreifachbelastung aus Haushalt, Familie und Arbeit zurück. Tatsache ist: Schon ab 45 treten bei vielen Frauen erste Begleiterscheinungen der Wechseljahre auf – auch, wenn die Monatsblutung noch nicht endgültig ausgeblieben ist.

Ein natürlicher Prozess

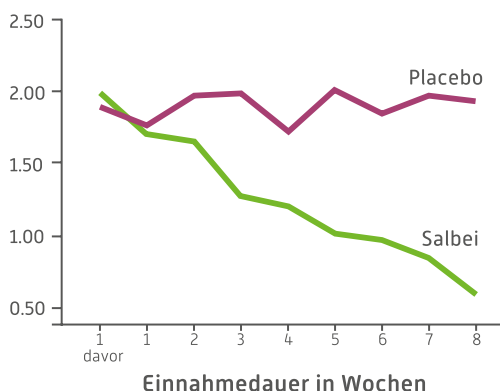
Viele Betroffene sprechen nicht darüber – häufig wird nicht einmal der Hausarzt zum Tabuthema „Wechsel“ befragt. Dabei handelt es sich um einen völlig natürlichen Prozess. Es kommt zu einer Veränderung des weiblichen Hormonhaushalts – der Östrogenspiegel fällt. So sind auch Beschwerden wie Hitzewallungen und die damit verbundenen Schweißausbrüche erklärbar. Denn Östrogene beeinflussen unter anderem das Temperaturzentrum im Gehirn und der Körper reagiert schneller auf Temperaturschwankungen. Wenn es nachts also unter der Bettdecke kuschelig warm ist, schaltet der Körper schneller als sonst auf Kühlung und man wacht schweißgebadet auf. Der Hintergrund: Mit dem kalten Schweiß versucht der Körper, sich auf natürliche Weise abzukühlen.

Hormone oder pflanzliche Unterstützung?

Nach einer kurzen Google-Recherche zu eventuellen Risiken entscheiden sich viele Frauen zunächst für einen sanften, pflanzlichen Weg, bevor sie sich von ihrem Gynäkologen Hormone verschreiben lassen. In der Apotheke werden hier vor allem sogenannte Isoflavone (ein Inhaltsstoff von Soja oder auch Rotklee) aber auch gerne Salbei empfohlen. Isoflavone beeinflussen die körperliche Balance von Frauen in den Wechseljahren positiv. Zahlreiche Studien bestätigen heute zum Beispiel: In Ländern, in denen

traditionell viel Soja gegessen wird, haben Frauen kaum Wechselbeschwerden. Sogar die sogenannten S3-Leitlinien (die wichtigsten Entscheidungshilfen im deutschsprachigen Raum für Ärzte) befürworten Isoflavone in den Wechseljahren. Salbei wiederum wird seit dem Mittelalter eingesetzt, um Hitze aus dem Körper abzuleiten. Seine Inhaltsstoffe können bei übermäßigem Schwitzen unterstützen und so wieder für angenehme Nächte sorgen. Eine Studie hat gezeigt: Salbei kann die Anzahl nächtlicher Schweißausbrüche um bis zu zwei Drittel reduzieren und deren Intensität um bis zu 69% senken.^{1,2}

Salbei reduziert nächtliche Schweißausbrüche um 69%



Wie ist das mit den Hormonen?

Der große Vorteil pflanzlicher Helfer wie Salbei oder Isoflavone besteht darin, dass diese hormonfrei und bestens verträglich sind und so über einen langen Zeitraum bedenkenlos eingenommen werden können. Sie unterstützen die weibliche Balance, ohne störend in den Hormonhaushalt des Körpers einzugreifen. —

TIPP

Idealerweise werden Isoflavone und Salbei gemeinsam eingenommen.



- 1 Sima Kiani SF. The effect of salvia officinalis tablet on hot flashes, night sweating, and estradiol hormone in postmenopausal women. International Journal of Medical Research & Health Sciences 2016; 8:257-263.
- 2 Bommer S, Klein P, Suter A. First time proof of sage's tolerability and efficacy in menopausal women with hot flushes. Advances in therapy 2011; 28: 490-500.

Dr. Böhm®

ALLES FÜR ENTSPANNT WECHSEL- JAHRE

**€ 5,-
RABATT***

Gutschein am
Cover



Nahrungsergänzungsmittel

Qualität aus
Österreich.

Die Wechseljahre, oft verbunden mit übermäßigem Schwitzen oder Hitzewallungen, machen vielen Frauen das Leben schwer. Immer mehr Betroffene wollen die Probleme pflanzlich und hormonfrei in Angriff nehmen. Genau dafür wurde Dr. Böhm® Wechseljahre entwickelt:

- ✓ Hochdosierter Salbei-Extrakt bei häufigem Schwitzen
- ✓ Isoflavone – empfohlen von Gynäkologen
- ✓ Nur 1 Dragee täglich

Dr. Böhm® – Die Nr. 1 aus der Apotheke¹

¹Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012
Erlösbar in Ihrer Apotheke bis 31. Oktober 2021. In Kooperation mit dem Apoverlag.



TEXT VON
PROF. DR. MED. ANDREA DUNGEL-ZAUNER
 Geschäftsleitung Dungal Zentrum in Wien

Viele Frauen leiden vor oder während ihrer Periode unter Stimmungsschwankungen, Brustspannen, aufgeblähtem Bauch oder Kopfschmerz. Die Beschwerden bei der so genannten PMS können nicht nur von Frau zu Frau, sondern auch von Zyklus zu Zyklus stark variieren. Meist treten sie 2 bis 14 Tage vor Beginn der Menstruation auf. Treten die Beschwerden schon sehr viel früher auf, spricht man von PMDS (Prämenstruelle Dysphorische Störung). Hier reagiert das weibliche Geschlecht besonders stark auf hormonelle Schwankungen. Das erweiterte Beschwerdebild reicht dabei von depressiver Verstimmung, ausgeprägter Ängstlichkeit, Schlafstörungen, Anspannung, Gereiz-

heit und Unruhe bis hin zu Lethargie, Gefühl der Überforderung und Heißhunger. Bei einer dermaßen massiven psychosomatischen Beeinflussung ist ohne Zweifel der Gynäkologe zurate zu ziehen.

Beim klassischen PMS mit eingangs erwähnten Symptomen, aber auch krampfhaften Unterbauchbeschwerden, ist es allerdings möglich, viel selbst zu tun. Häufig lassen sich die Probleme nämlich durch Änderung des Lebensstils günstig beeinflussen. Hierfür ist allerdings eine kontinuierliche Verhaltensänderung nötig, ein kurzfristiges „sich Halten“ wird nicht zum gezielten Erfolg führen. Die wichtigsten positiv beeinflussenden Faktoren sind in Folge angeführt.

Stressmanagement

Achten Sie auf Ihren Terminkalender und versuchen Sie, sich Freiräume einzutragen.

Gönnen Sie sich wenigstens einmal am Tag fünf Minuten zum Durchatmen: aufrecht hinsetzen, die Beine hüftbreit und Hände auf den Bauch legen. Nun tief ausatmen und beim Einatmen beobachten, wie sich der Bauch nach vor wölbt. Beim nächsten Ausatmen sinkt der Bauch in sich zusammen. Funktioniert das noch nicht ganz, so machen Sie diese Entspannungsübung einfach ein paar Mal am Abend im Liegen, bevor Sie es im Sitzen versuchen. Langsam werden dabei die Atemzüge langsamer und tiefer, und Ihre Spannung löst sich in Nichts auf.

Alternativ können Sie auch einfach in eines Ihrer Lieblingsurlaubsbilder versinken und mit einem kleinen Lächeln den Tag selbst positiver gestalten. Sich einmal einfach eine Auszeit bei einer Entspannungsmassage gönnen, tut ebenfalls gut.

Bewegung an der frischen Luft

Häufig leiden Damen unter den Stauungen im Gewebe. Das Spannen und Ziehen ist oft auch von krampfhaften Beschwerden begleitet. Gut ist es da, rechtzeitig gegenzusteuern und sich zu bewegen. Es muss ja nicht gleich eine Laufrunde sein. Gehen Sie 20 Minuten im Freien spazieren

REGELBESCHWERDEN

Die Tage vor den Tagen

Monatlich wiederkehrende Regelbeschwerden machen vielen Frauen das Leben schwer. Diese, in der zweiten Zyklushälfte auftretenden Symptome beeinflussen zumeist nur geringfügig den Alltag. Doch 5 bis 8 Prozent der Frauen leiden massiv.



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



und genießen Sie das Grün. Beides tut gut und ist auf jeden Fall besser, als sich zu Hause auf die Couch zu verziehen und vor sich hin zu leiden. Im Übrigen tun die Sonnenstrahlen dank der Anregung der Vitamin- D- und Serotonin-Produktion auch der Psyche gut.

Schlafhygiene

Der Körper regeneriert im Schlaf (Mehr dazu s. S. 28). Hierbei ist es aber besonders wichtig, rechtzeitig vor Mitternacht ins Bett zu gehen, da gerade zu dieser Zeit des Schlafes das Somatotropin oder auch Human Growth Hormon vermehrt ausgeschüttet wird. Da es ein maßgeblicher Faktor für die Erholungsprozesse in der Nacht darstellt, verhilft genügend Schlaf auch zu einem besseren Gleichgewicht tagsüber. →

TEE-MISCHUNG Bei krampfartigen Beschwerden und starker Blutung

Nehmen Sie einen Esslöffel folgender Mischung: jeweils 20g Frauenmantelkraut, Gänsefingerkraut, Pfefferminzblatt, Hirtentäschelkraut sowie Schafgarbenkraut; mit siedendem Wasser übergießen und 5 bis 10 Minuten ziehen lassen; schluckweise eine Tasse trinken.

Die Beschwerden bei der so genannten PMS können nicht nur von Frau zu Frau, sondern auch von Zyklus zu Zyklus stark variieren. Meist treten sie 2 bis 14 Tage vor Beginn der Menstruation auf.

→ Bewusste Ernährung

Ballaststoffreiche Ernährung verhilft auch, unliebsame Obstipation, wie sie häufig beim PMS auftritt, zu verhindern. Reduzieren Sie den Konsum von Weckerl und Teigwaren – vor allem in den Tagen vor der Regelblutung –, und achten Sie auf leichte und trotzdem würzige Gerichte. Ballaststoffreiches Müsli als Frühstück, Nüsse gegen Heißhunger zwischendurch, Frühlingssalate mit Bitterstoffen wie zum Beispiel Zucchini Salat mit Kürbisdressing, Rucola-Kartoffelsalat, Chicoree-Salat mit Walnussdressing – der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Aber auch einfach leicht gebratener Fisch mit Brennesselspinat ist jetzt ideal. Brunnenkresse im Salat, Kressetopfen aufs Brot oder frisch gekeimte Radieschensprossen helfen, die Energie im Fluss zu halten. Das Motto liegt auf der Hand: Bitterstoffe mit leichter Schärfe durch Kräuter gepaart, tun gut.

Auch Brunnenkresse (Bild) im Salat, Kressetopfen aufs Brot oder frisch gekeimte Radieschensprossen helfen die Energie im Fluss zu halten.



Pflanzliche Helfer

Bei krampfartigen Beschwerden im Unterbauch helfen Kräuter wie Schafgarbe, Gänsefingerkraut, Frauenmantel und auch Hirtentäschel. Sie sind altbewährte Mittel der Volksheilkunde, die als Teemischung durchaus ihre Berechtigung haben. Während Frauenmantel und Gänsefingerkraut ebenso wie Schafgarbe krampfartigen Beschwerden entgegenwirken, hilft Hirtentäschel übermäßiger Blutung entgegenzuwirken. Frauenmantel (*Alchemilla vulgaris*) hilft ausgesprochen gut in Kombination mit Melisse und Hopfen bei Unruhe und Gereiztheit. Als hormonelle Ursache für das PMS gelten ein Überschuss von Prolaktin im Blut, welcher vor der Menstruation besonders ausgeprägt sein kann, ebenso erniedrigte FSH- und LH-Spiegel und erniedrigte Östrogen- und



TEEMISCHUNG Bei prämenstrueller Unruhe

Einen Esslöffel der folgenden Mischung mit einer Tasse siedendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen; ein- bis zweimal täglich getrunken bringt diese Mischung die Gelassenheit wieder zurück.

Frauenmantelkraut	40 g
Melissenblätter	30 g
Hopfenzapfen	20 g
Bitterorangenschale	10 g

Progesteronspiegel beziehungsweise ein entsprechendes Ungleichgewicht zwischen diesen beiden Hormonen.

Mönchspfeffer (*Vitex agnus castus*) kann besonders in diesen Bereichen zur Behandlung des Prämenstruellen Syndroms als effektive Heilpflanze eingesetzt werden. Seine Wirkungen beim Prämenstruellen Syndrom, bei schmerzhaften Monatsblutungen sowie bei schmerzhaft geschwollener Brust sind durch Studien belegt. ■



Mehr Tipps & Tricks gegen
PMS finden Sie unter

www.DeineApotheke.at

46 Muskelschwund – das hilft! 50 Intimpflege 54 Rezepte: Basenfood



Mitmachen und
**1 von 10
Paketen***
von Willi Dungal®
gewinnen!



EINGEROSTET? Funktionelle Naturkosmetik

Es ist kein Geheimnis: Bei Kälte verstärken sich Gelenkschmerzen durch verengte Gefäße und schlechtere Durchblutung – da tun Einreibungen gut. Die pflegenden Kosmetikprodukte der neuen apothekenexklusiven Willi Dungal® Phyto-Serie ziehen rasch ein und beleben. Dank wertvoller Pflanzenauszüge wie Steinklee, Beinwell und Co. unterstützen sie das Wohlfühl in verschiedensten Alltagssituationen. Gewinnen Sie eines von 10 attraktiven Willi Dungal® Phyto-Balsam- und Phyto-Fluid Produktpaketen, bestehend aus Willi Dungal BLEIB BEWEGLICH Phyto Balsam 100 ml, Willi Dungal BLEIB AKTIV Phyto Fluid 100 ml und Willi Dungal BLEIB KRAFTVOLL Phyto Balsam 100 ml im Gesamtwert von 54,80 Euro.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte an gewinnspiel@apoverlag.at mit dem Betreff „Dungal“ oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.9.2021. 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.

09 2021
SEPTEMBER

MUSKELSCHWUND

So bleiben Sie stark ...

Schwindende Muskeln sind kein unabwendbares Schicksal des Alterns. Mit gezieltem Krafttraining und proteinreicher Ernährung lässt sich der Prozess deutlich verlangsamen und die eigene Mobilität auch im fortgeschrittenen Alter bewahren. Erfahren Sie wertvolle Tipps gegen Muskelabbau und wie Sie auch im zunehmenden Alter stark bleiben.

Der Muskelabbau, „Sarkopenie“ genannt, verläuft meist unbemerkt. Es ist ein schleichender Prozess, der zudem keinerlei Schmerzen bereitet. Aber die Körperkraft lässt nach. Das Treppensteigen fällt schwer, das Tragen der Einkaufstaschen ebenfalls – und überhaupt: Unzählige Dinge im Alltag klappen nicht mehr so mühelos wie einst. Viele glauben, dass das altersbedingte Effekte sind, und verordnen sich Ruhe. Doch das ist genau der falsche Weg und begünstigt weiteren Muskelschwund.

Jeder ist betroffen

Die Muskelmasse schwindet mit den Jahren und nimmt bei jedem etwa ab dem 30. Lebensjahr ab. Pro Jahr sind es bis zu zwei Prozent. Wer älter als 70 ist, verliert rund drei Prozent an Muskelkraft im Jahr. Aber auch durch lange Bettruhe besteht das Risiko, ➔

Wichtig ist, die Übungen langsam aber korrekt auszuführen. Entscheidend ist auch die Regelmäßigkeit des Krafttrainings.





TEXT VON
MAG. JEANNETTE EDELMÜLLER
Sportwissenschaftlerin

KONTAKT

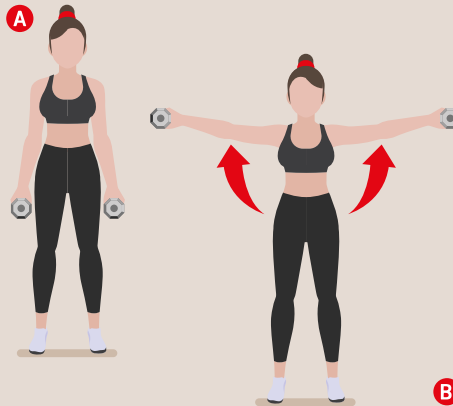
Haben Sie Fragen?

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



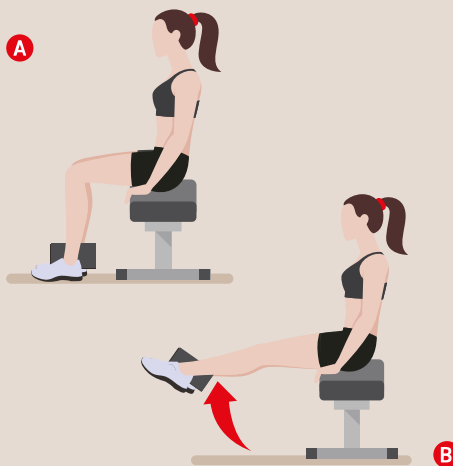
© Beigestellt

LEGEN SIE LOS Einfache Kraftübungen für den Alltag



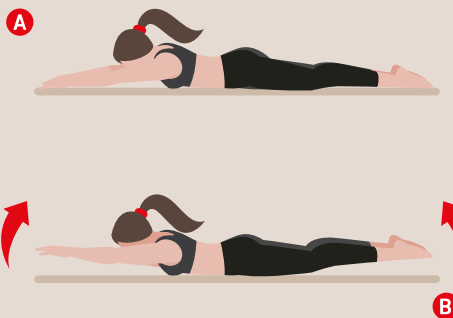
Übung 1 Kraft für die Arme

Nehmen Sie zwei Gewichte in die Hände und heben dann die Arme seitlich auf Schulterhöhe an. Halten Sie die Position fünf Sekunden und senken die Arme wieder ab. (10 Wiederholungen)



Übung 2 Kraft für die Beine

Setzen Sie sich auf einen Stuhl und klemmen Sie ein Buch zwischen die Fußknöchel. Heben Sie nun die Beine an, sodass sie nach vorne gestreckt sind. Fünf Sekunden halten, dann langsam wieder absenken. (10 Wiederholungen)



Übung 3 Kraft für den Rücken

Legen Sie sich auf den Bauch. Heben Sie nun Arme und Beine und Kopf ca. 10 cm vom Boden ab und halten die Position 20 Sekunden. (3 Durchgänge)

Um Muskelschwund vorzubeugen ist es wichtig, regelmäßig die Muskeln zu stärken. Sportarten wie Laufen oder Radfahren führen zu keiner großen Kraftsteigerung. Kraftsport hilft mehr als Ausdauersport.

➔ zusätzlich Muskelmasse und -kraft zu verlieren. Patienten sind in solchen Fällen oft zu schwach, um wieder auf die Beine zu kommen. Erkrankungen wie Krebs, COPD sowie chronische Herz- und Nierenerkrankungen können ebenfalls dazu beitragen, dass Muskelmasse und -kraft schwinden. Das kann jüngere wie ältere Patienten gleichermaßen treffen. Der größte Risikofaktor für die Entwicklung einer Sarkopenie ist allerdings hohes Alter. Wobei die Problemlage mehrschichtig ist.

Die Lösung lautet Kraftsport

Um Muskelschwund vorzubeugen ist es wichtig, regelmäßig die Muskeln zu stärken. Sportarten wie Laufen oder Radfahren führen zu keiner großen Kraftsteigerung. Kraftsport hilft mehr als Ausdauersport. Ein geeignetes Krafttraining erfordert gar nicht so viel Aufwand. Es geht dabei auch nicht unbedingt darum, schwere Langhanteln zu stemmen. Auch Übungen wie Kniebeugen, Schulterdrücken oder Klimmzüge an geführten Maschinen stärken effektiv den Muskelaufbau. Drei Trainingseinheiten zu je einer Stunde pro Woche wären ideal. Aber auch eine Trainingstunde in der Woche kann wirkungsvoll sein. Wichtig ist, die Übungen langsam aber korrekt auszuführen. Entscheidend ist auch die Regelmäßigkeit des Krafttrainings, um auch wirklich effektiv etwas für die Muskulatur zu tun. Es macht zum Beispiel weniger Sinn, wenn man nur im Sommer bei Schönwetter trainiert und im Winter witterungsbedingt auf die körperliche Anstrengung verzichtet.



Muskelfördernder Lebensstil

Neben dem Krafttraining kommt es auch auf eine proteinreiche Ernährung an. Proteine sind für Aufbau, Erhalt und Reparatur der Muskulatur zwingend nötig. Da der Körper nicht in der Lage ist, Proteine in größeren Mengen wie zum Beispiel Fett zu speichern, ist es noch wichtiger, genügend Eiweiß zu sich zu nehmen. Ein häufiges Problem

bei älteren Menschen ist jedoch, dass bei ihnen Hunger- und Durstgefühl nachlassen und sie somit vergleichsweise wenig Kalorien zu sich nehmen. Das könne schnell zu einer Mangelernährung führen – nicht zuletzt auch mit Blick auf Proteine. Eiweißreiche Nahrung ist für ältere Menschen aber nicht nur im Alltag, sondern auch gerade nach einem Krafttraining essenziell. ■

PROTEINTURBO

Auf dem Speiseplan

Generell sollten ältere Menschen, die nierengesund sind, aber unter Muskelschwund leiden, nach aktuellen Empfehlungen 20 bis 40 g Protein pro Hauptmahlzeit zu sich nehmen. Folgende Beispiele sind zu nennen: Ein 200 g schweres Lachsfilet hat 40 g Proteine, eine Portion Hähnchenbrust (150 g) 35 g, eine Portion mageres Rindfleisch (150 g) 30 g. Doch auch Linsen, Kartoffeln, Vollkornbrot, Eier, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte und Keimlinge enthalten Proteine.

Auch Omega-3-Fettsäuren (z. B. in Leinöl, Wildlachs) und die Aminosäure Kreatin haben einen positiven Einfluss auf den Muskelerhalt.



Exklusive Rabatte & Gewinnspiele für DA-Leser

Um an unseren Gewinnspielen teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem jeweiligen Betreff an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien.

EVENTS

Zeilen an die Liebe

Reinhard Mut, Intendant von „UNSER THEATER“ und Liedermacher, präsentiert seine romantischen Balladen. Rosa Wimmer und Alexander Landbauer, Studierende an der „Schauspielakademie Elfriede Ott“, stellen die schönsten Liebeszenen der klassischen Literatur dar.

Mit Szenen aus: Romeo und Julia, Faust I, Kabale und Liebe, Antonius und Cleopatra, Ernst sein ist alles, u.v.m. „DA – Deine Apotheke“ verlost 2 x 2 Karten für den 15.10.2021, um 18 Uhr, in der Kaasgraben-Kirche, Stefan-Esders-Platz, 1190 Wien
Laufend aktualisierte Infos: www.unsertheater.at

Elektra

Agamemnon kommt an den Königshof in Sparta und verliebt sich sofort in Klytaimnestra. Da sie aber bereits einen Mann und ein Kind hat, scheint seine Situation aussichtslos. Doch er schreckt vor nichts zurück und entführt sie.

Elektra und ihre Geschwister schwören Rache. Die Aufführung holt diese archetypische Frauenfigur ins 21. Jahrhundert. Die Charaktere werden durch Live-Elektronik-Sounds des Musikers Georg O. Luksch transformiert, von der Schauspielerin Rita Luksch interpretiert und in ihrem emotionalen Inhalt für heutige Seh- und Hörgewohnheiten aufbereitet. Wir verlosen 2 x 2 Karten für den 9.10.2021, um 18 Uhr, im Gleis21 (Sonnendviertel), Bloch-Bauer-Promenade 22, 1100 Wien
www.ensemble21.at

Wir verlosen
2x2 Tickets*
Betreff: „Liebe“
Einsendeschluss:
30.9.2021



Nehmen Sie
am Gewinnspiel
teil & gewinnen Sie
2x2 Karten*
Betreff: „Elektra“

Einsendeschluss:
30.9.2021

** Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem jeweiligen Betreff an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.9.2021. 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.



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

KEIMSCHLEUDER Achtung bei Waschlappen

Waschlappen, die zur Intimhygiene verwendet wurden, sollten nach dem Gebrauch bei mindestens 60 °Celsius in der Waschmaschine gewaschen werden. Wer sie mehrfach verwendet und in der Zwischenzeit zum Trocknen aufhängt, fördert das Keimwachstum. Beim nächsten Waschvorgang können diese in die Intimregion gelangen und wiederum Infektionen auslösen. Tipp: Wer nicht auf Waschlappen verzichten möchte und keine Möglichkeit hat, sie entsprechend zu waschen, kann auf Einmalwaschlappen ausweichen.

INTIMPFLEGE

Wenn weniger mehr ist ...

Nicht nur für Frauen ist Intimpflege ein Thema. Auch Männer sollten sie beherzigen, um unangenehmen Gerüchen und Infektionen vorzubeugen. Dabei sollte es bei beiden Geschlechtern möglichst sanft zugehen.

Tägliches Wechseln der Unterwäsche und Waschen des Intimbereichs sind der wesentliche Grundstein einer gesunden Intimhygiene. Sie hilft, die Haut im Intimbereich gesund zu halten und unangenehmen Gerüchen durch Ausscheidungsprodukte sowie Smegma, ein weißlicher Belag, vorzubeugen. Hingegen der weit verbreiteten Annahme, dass Smegma nur bei Jungen und Männern zu finden sei, bildet es sich auch bei Mädchen und Frauen. Smegma besteht aus abgeschilferten Hautzellen sowie Talgdrüsensekret und sammelt sich unter der Vorhaut beziehungsweise zwischen den Schamlippen an. Wird es nicht entfernt, kommt es zu einer unangenehmen Geruchsentwicklung und einer Vermehrung der ansässigen Bakterien. Diese wiederum können Entzündungen und Infektionen verursachen. Nach längerer Zeit können Verkrustungen entstehen, die durch den Kontakt mit Harnsalzen Steine bilden können. Zudem vermuten Experten, dass Smegma bei Männern die Bildung von Tumoren am Penis begünstigen kann.

Nicht zu oft

Am schnellsten und einfachsten lässt sich der Intimbereich unter der Dusche mit fließendem Wasser reinigen. Und dabei gilt: Ein- bis zweimal täglich mit lauwarmem Wasser reicht bei gesunden Menschen vollkommen aus. Das gilt auch für Kinder. Sie können ab etwa vier Jahren lernen, sich selbst richtig zu waschen. Jungen sollte dabei erklärt werden, dass die Vorhaut am Penis zurückgezogen werden muss, um das Smegma

abzuwaschen – doch Vorsicht: Bei vielen Jungen liegt in diesem Alter noch eine Verengung der Vorhaut vor. Sie darf auf keinen Fall mit Gewalt übergangen werden. Bei den meisten Kindern löst sich die Verengung im Verlauf des Volksschulalters von alleine.

Bei Frauen wird ausschließlich der äußere Schambereich gereinigt, die Vagina sollte nicht gespült werden. Sie verfügt über einen körpereigenen Reinigungs- und Schutzmechanismus, der durch übertriebene Hygienemaßnahmen schnell aus dem Takt gerät. Infektionen sind die Folge. Auch auf Seife oder aggressive Reinigungsmittel sollte besser verzichtet werden. Sie können sich negativ auf den Säureschutzmantel auswirken und ihn sogar ganz zerstören.

Wenn, dann milde Produkte

Wer dennoch nicht auf eine Waschlotion verzichten möchte, sollte auf Produkte zur Intimwäsche zurückgreifen. Sie sind auf einen niedrigen pH-Wert eingestellt und enthalten nur sehr milde Tenside.

Einige Präparate enthalten außerdem hautberuhigende oder entzündungshemmende pflanzliche Extrakte. Auch der Zusatz von Inhaltsstoffen mit antientzündlicher und antibakterieller Wirkung wie Kamillenblütenextrakt oder Auszüge aus Salbei, die desinfizierend und deodorierend wirken, ist möglich. Milchsäurezusätze helfen, den natürlichen Säureschutzmantel zu erhalten und eignen sich besonders für Frauen, die häufiger mit Pilzinfektionen zu kämpfen haben.

Bei der Auswahl eines geeigneten Produktes kann es sinnvoll sein, sich →



Hitze führt oft zu vermehrtem Schwitzen – vor allem zwischen den Beinen. Dicke, luftundurchlässige Binden können den Zustand zusätzlich verschlimmern und Intiminfectionen begünstigen.



SCHÜTZENDER FILM

Tipp gegen trockene Haut

Trockene Haut im Intimbereich, die mit Juckreiz oder Brennen einhergeht, kann die Folge einer übertriebenen Intimhygiene sein. Häufig tritt sie aber auch mit zunehmendem Alter oder bei bestehenden Hauterkrankungen wie Neurodermitis auf. Linderung bringen fettthaltige Präparate, die auf den gesamten äußeren Intim- und Analbereich aufgetragen werden können. Die Fette ersetzen den fehlenden Talg und überziehen die Haut nach dem Auftragen wie ein schützender Film. Sind die Beschwerden ausgeprägt, können Sitzbäder mit gerbstoffhaltigen Zusätzen oder pflegenden Ölen die Hautpflege unterstützen.

➔ zusätzlich am Alter zu orientieren. Einige Produkte für junge Frauen sind auf einen niedrigeren pH-Wert eingestellt als Präparate für Frauen in oder nach den Wechseljahren. Dadurch wird die natürliche Veränderung des Scheidenmilieus durch die hormonelle Umstellung optimal unterstützt. Bei parfümierten Produkten hingegen wird zur Vorsicht geraten. Die Duftstoffe können ebenso wie Konservierungsstoffe die Haut reizen oder sensibilisieren und später eine Allergie auslösen. Dasselbe gilt für Intimsprays oder -deos sowie feuchtes Toilettenpapier.

Schützen und pflegen

Ebenfalls wichtiger Bestandteil der Intimhygiene ist der Schutz vor Infektionen. Hier sind Mädchen und Frauen besonders gefragt. Die richtige Wischtechnik – von vorne nach hinten – ist bei ihnen essenziell, um Infektionen durch Darmbakterien zu verhindern. Für alle gilt: Nach dem Waschen sollten alle Hautfalten gründlich abgetrocknet werden. Dennoch sind Reizungen und Entzündungen im Intimbereich keine Seltenheit. Insbesondere die Analregion ist durch die stärkere Belastung durch Toilettenpapier häufig betroffen. Hier bieten sich ölgetränkte Vliestücher oder Wasser für die Reinigung an. ■



Mehr zum Thema „Intimpflege“
finden Sie auch unter

www.DeineApotheke.at

Auf *Seife* oder *aggressive Reinigungsmittel* sollte besser verzichtet werden. Sie können sich negativ auf den *Säureschutzmantel* auswirken und ihn sogar ganz zerstören. Wer dennoch nicht auf eine *Waschlotion* verzichten möchte, sollte auf *Produkte zur Intimwäsche* zurückgreifen. Sie sind auf einen *niedrigen pH-Wert* eingestellt und enthalten nur sehr *milde Tenside*.

Eucerin®

ANTI-AGE WOCHE

27.9. - 2.10.2021

-20%

auf alle Eucerin®
ANTI-AGE Produkte*

* umfasst die Produktlinien HYALURON-FILLER (silber, gold, rot, blau), Anti Pigment, Q10 Active

Eine Frage der Balan

Aktuelle Studien zeigen, dass auf die Dauer bereits eine milde Übersäuerung altersbedingten Muskelabbau, Osteoporose, chronische Schmerzen, Bluthochdruck und Diabetes fördert. Doch die Übersäuerung kann gestoppt werden – mit diesen köstlichen basischen Alltagsrezepten.

©Hubertus Schüler



Mangold-Tomaten-Strudel mit Schinken

Zutaten für 4 Personen

Dauer: 35 Minuten • Schwierigkeit: mittel

100 g Mangoldblätter, Salz, 400 g Tomaten, 3–4 Frühlingszwiebeln (100 g), 3 Zweige Thymian, Kräutersalz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, 1 Rolle Blätterteig, 70 g dünn geschnittener Bacon (alternativ roher Schinkenspeck), 100 g Sauerrahm (24 % Fett), 1 Eigelb, 2 EL Milch (3,8 % Fett)

- 1 Den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Mangoldblätter waschen, in große Stücke zupfen und in kochendem Salzwasser etwa 1 Minute blanchieren, bis sie sich biegen lassen. Kalt abbrausen und in einem Sieb abtropfen lassen. Dann mit Küchenpapier trocken tupfen.
- 3 Die Tomaten waschen, entkernen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Zweigen streifen. Tomaten, Frühlingszwiebeln und Thymian mischen. Mit Kräutersalz und Pfeffer kräftig würzen.
- 4 Blätterteig mit dem Backtrennpapier entrollen. Mangoldblätter auf der Teigplatte verteilen. Dabei rundherum einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Bacon in feine Streifen schneiden und darauf verteilen. Sauerrahm in Klecksen darübergeben und die Tomaten- Frühlingszwiebel-Mischung darauf verteilen.
- 5 Die Teigländer an den Seiten nach innen schlagen und mithilfe des Trennpapiers von der langen Seite her aufrollen. Mit der Naht nach unten auf das Backblech legen. Eigelb mit Milch verquirlen und den Strudel damit bestreichen. Im Ofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten goldgelb backen.
- 6 Herausnehmen, in Stücke schneiden und servieren.

Säure-Basen-Wert (PRAL) pro Person

30-Jährige	40-Jährige	50-Jährige	60-Jährige	70-Jährige
-5,0	-4,5	-4,0	-3,5	-3,0

ce ...



Grüne Shakshuka mit Dampfkartoffeln

Zutaten für 2 Personen

Dauer: 35 Minuten • Schwierigkeit: leicht

400 g festkochende Kartoffeln, 2 EL Bratöl, 1 Bund glatte Petersilie, 1 kleine Knoblauchzehe, 2 TL Kräutersalz, 1 Msp. Cayennepfeffer, 300 g TK-Blattspinat, 100 g TK-Erbsen, 2 Eier (Größe M)

- 1 Kartoffeln schälen und in dünne Spalten schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin anbraten. Abdecken und 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen, dabei gelegentlich wenden.
- 2 Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Knoblauchzehe schälen.
- 3 Kräutersalz und Cayennepfeffer über die Kartoffeln streuen. Petersilie, Knoblauch, gefrorenen Spinat und gefrorene Erbsen zufügen und abgedeckt 5 Minuten bei mittlerer Hitze auftauen und garen.
- 4 In die Gemüsemischung zwei Vertiefungen drücken, die Eier hinein geben und abgedeckt bei niedriger Hitze etwa 10 Minuten weitergaren, bis die Eier gestockt sind.

Säure-Basen-Wert (PRAL) pro Person

30-Jährige	40-Jährige	50-Jährige	60-Jährige	70-Jährige
-24,7	-22,2	-19,8	-17,3	-14,8



©Hubertus Schüler



BUCHTIPP

Basisch kochen – aber wie?

Die basische Ernährung unterstützt unsere Körperzellen im Kampf gegen Viren und andere Krankheitserreger und kann helfen, schwerwiegende Erkrankungen zu verhindern. Ein schöner Nebeneffekt dabei ist, dass der Körper bei einer höheren Basenzufuhr in einer Diät nicht in den Sparmodus umschaltet. Dieses Buch geht ausführlich auf wissenschaftliche Grundlagen, Studienergebnisse und Behandlungsmöglichkeiten ein. Zudem zeigt Diplom-Haushaltsökonomin Karola Wiedemann mit mehr als 70 köstlichen, alltagstauglichen Rezepten und präzisen Säure-Basen-Werten für alle Altersstufen, wie man ein eigenes Gefühl für eine basisch ausgewogene Ernährung entwickelt.

Wunderwaffe Basenfood

Text: Prof. Dr. Jürgen Vormann
 Rezepte: Karola Wiedemann
 Becker Joest Volk Verlag,
 2021, 30,80 Euro
 ISBN: 978-3-95453-196-7
 Erhältlich bei Buchaktuell
 in 1090 Wien oder unter
www.buchaktuell.at

SERIE

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE & CO.

So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesundHerbstgras-
milbenbefall

Besonders in der warmen Jahreszeit von Juli bis Oktober sind die Larven der Herbstgrasmilben in den hohen Wiesen und Feldern sehr aktiv. Wir haben zusammengefasst, was Sie über die kleinen Tierchen wissen müssen.

VON DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO

NEOTROMBICULA AUTUMNALIS

Die Herbstgrasmilbe gehört zur Familie der Spinnentiere und hat im Erwachsenenalter dementsprechend acht Beine. Aus dem Ei, welches bodennah gelegt wird, schlüpfen sechsbeinige Larven, die entlang von Gräsern oder Halmen, dem Licht entgegen, nach oben klettern.

Vom Fleischfresser zum Vegetarier

Geht ein warmblütiges Wesen durch das Gras, heften sich die Larven auf der Suche nach Nahrung sofort an und beginnen sich mit ihren Kauwerkzeugen an der Haut festzusetzen, zum Beispiel an den Pfoten, der Bauch- und Leistenregion, am Hals oder Kopf. Dort beginnen sie mit der Futteraufnahme, um sich fit für den nächsten Entwicklungsschritt zu machen. Mit den Kauwerkzeugen gräbt sie sich durch die oberen Hautschichten, bringt ihren Speichel dort ein und zerstört damit die Zellen, welche dadurch verdaut werden. Sie frisst den dadurch entstandenen Brei. Ist sie nach einigen Tagen satt, lässt sie sich fallen und entwickelt sich am Boden weiter zur Nymphe. Diese entwickeln sich dann zu erwachsenen Tieren mit acht Beinen.

Herbstgrasmilben – oder Erntemilben – sind dann als Vegetarier weiter aktiv. Sie überwintern in tiefen Erdschichten, und erst die nächste Generation befällt wieder warmblütige Lebewesen, um sich von ihnen zu ernähren. Wenn Ihr Hund also in dieser Zeit Pusteln und Bläschen entwickelt, welche intensiv beleckt oder benagt werden, so kann es sich durchaus um den Befall von Herbstgrasmilben handeln.

HILFE, BEFALL!

Erkennen & handeln

- Die Larven sehen Sie nur als winzige gelbe oder rötliche Punkte.
- Reicht die Auflage von kühlenden Umschlägen gegen den Juckreiz nicht mehr aus, ist ein Besuch beim Tierarzt unumgänglich.
- Massiver Juckreiz kann mit Tabletten und Cremes behandelt werden. Gegen die Larven selbst helfen nur so genannte Repellentien, welche den Biss oder Stich von Insekten, Flöhen und Zecken verhindern.
- Vermeiden Sie bis Oktober hohe, feuchte Wiesen oder Felder. Halten Sie im eigenen Garten das Gras kurz.





Im Weinbüro finden sowohl Verkostungen als auch Partys statt. Gruppen bis zu 30 Personen können sich hier dank Schallschutz ungestört amüsieren.



Ruhe genießen und sich kulinarisch rundum verwöhnen lassen – das ist der Herbst beim Moselebauer.



„DA – Deine Apotheke“ verlost
1x2 Nächte*
für 2 Personen
im DZ inkl.
Halbpension

Besonders im Herbst wird es hier richtig gemütlich und genussvoll, denn die goldene Jahreszeit wird im Moselebauer zum einmaligen Wander- und Wellnessparadies! Die Lage mitten in der Natur könnte dabei nicht günstiger sein. Sobald sich die umliegenden Wälder orange und gelb färben und die Temperaturen etwas milder werden, beginnt nämlich die entspannteste Zeit des Jahres. Gäste jeden Alters werden von der farbenfrohen Landschaft dazu eingeladen, gemütliche Ausflüge in die Berge zu unternehmen und die Weiten des Horizonts zu bestaunen. Im weitläufigen Wellnessbereich lässt es sich dann in den verschiedenen Pools, zehn Saunen und der Zirbenhütte von Kopf bis Fuß ausspannen, und im Restaurant erwarten alle Feinschmecker köstliche Kärntner Spezialitäten, welche die Aromen des Herbstes in sich tragen, wie den Schilchersturm – einen jungen Wein, den man am besten mit frischgebratenen Kastanien genießt, oder die Martinigansl, knuspriges Gänsefleisch serviert mit Rotkraut und Erdäpfelknödel.

Wer all diese Besonderheiten und viele weitere News nicht verpassen möchte, findet auf den Social-Media-Kanälen des Moselebauers alle aktuellen Urlaubshighlights. Eines davon ist der exklusive Feiertagsspecialkalender, der vom 27. Dezember 2021 bis zum 7. Jänner 2022 prall gefüllt ist mit tollen Aktivitäten. ■

Hotel Moselebauer
Kliening 30
9462 Bad Sankt Leonhard im Lavanttal
Tel: +43 (0)4350/2333
moselebauer@moselebauer.at
www.moselebauer.at

GEWINNSPIEL

Der Moselebauer – das Erlebnishotel im Lavanttal

Im Herzen der Kärntner Natur, eingebettet in eine sanfte Hügellandschaft, bietet das Erlebnishotel Moselebauer eine Welt voller Action, Fun und Lebensfreude.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Moselebauer“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.9.2021. 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.

Zum Knobeln, Grübeln und Gewinnen

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

NUMMERZILLA

Finden Sie die 10!

Streichen Sie alle Paare aus, wenn sie die Quersumme 10 ergeben – Kleiner Tipp: Sie sollten insgesamt 41 Paare finden. Prüfen Sie horizontal und senkrecht! ;)

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

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.

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

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

Auflösung

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

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

Gewinnen Sie
**1 von 5
Paketen***
von Brain
Metabolics!



GEWINNSPIEL

Kreuzworträtsel

Außergewöhnliche Zeiten wie diese führen uns vor Augen, wie wichtig es ist, auf die körperliche und mentale Gesundheit zu achten. Besonders jetzt, wo es für viele vom Homeoffice zurück ins Büro geht sowie Schulen und Unis wieder ihre Pforten öffnen, zählt es sich aus, der geistigen Fitness – nicht nur mit Denksport – auf die Sprünge zu helfen. Brain Metabolics sind die idealen Energielieferanten, um das Nervensystem mit den wichtigsten Nährstoffen zu versorgen und die mentale Leistungsfähigkeit langfristig zu steigern. Wir verlosen 1 von 5 Paketen, bestehend aus 2 Bündelungen BASIC Drops Typ Exotic, 1 BASIC Instant Mix Typ Hopfen-Ginseng, 1 BASIC Powdersticks Typ Natural, 2 Bündelungen DRIVE Drops Typ Exotic, 1 DRIVE Instant Mix Typ Melisse-Ginseng im Wert von € 111,75.*

Ansprache bei einem Festmahl	montieren	Abk.f. Selbstbedienung	Metall	9	10	7	musikalischer Begriff	spanischer Artikel	Rinderkrankheit	Warenaufuhr	Baumteil	Blasmusikerin	Frühlingsmonat
Abk. für Nebenbemerkung		demzufolge	Biergefäß, Blume			11			Krankheitszeichen	Nähutensil, Mzl.	Mantelumhang d. Araber	12	
Gewässer	die Sonne betreffend						mit-schwingender Ton	Abkürzung für Anlage	englisch: nein		französisch: mich		
			Lebensbund	sibirischer Fluss	Wohlfühlverkauft						streifen, raufen	Parlei	
Unterschiedslosigkeit	Flüssigkeitsbehälter, Kübel	Abk.f. Celsius			französisch: in				Fußbekleidung, Exl.		Initialen Freuds		
					Frauenname	6			8	Abk. f. Attribut			
Abk. f. Iltiera		biblischer Riese	Londoner Zeitung				spanische Hafenstadt (Andalusien)				3	4	
kurz für: in dem		Abk. für eine Himmelsrichtung	Nomadenzelt				Abk.f. Normalnull	2		Ort und Fluss in NO			
Jugendlicher					niederl. Zahl eins	kurz für: in das	Fragewort		Abk.f.: Interner Protocol		Abkürzung für rechts	Fremdwortteil: auf, darüber	
		Abk.f.Zink	korrekt										
wie von Sinnen	KFZ-Kz. BH Zell/See, Sbg.		Himmelsbole	1			5		Abk. f. eine Gewichtseinheit		italienischer Fluss		
Unsinn							regierende Fürstin						

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Brain“ an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 30.9.2021. 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.

Wir bleiben da. Tag und Nacht.



IHRE APOTHEKERINNEN UND APOTHEKER.

