

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

©Shutterstock

02 2026

FEBRUAR • GRATIS

**TOLLE SCHNÄPPCHEN
AUS IHRER APOTHEKE**

**Exklusive
Gutscheine im
Heftinneren**

COVERSTORY

**Geistig topfit:
Ihr Boost für
Konzentration
und Gedächtnis**

LIFESTYLE

**Lächeln auffrischen –
ohne Schaden
für Ihre Zähne**

GESUNDHEIT

**Grippale Infekte:
So lindern Sie
Husten effektiv**

ATTRAKTIVE AKTIONEN IN JEDER AUSGABE

„Deine Apotheke“: Coupons holen und Geld sparen

IHR PLUS

FÜR MEHR GESUNDHEIT

Tolle Rabatte &
Schnäppchen aus
Ihrer Apotheke

HOLEN SIE SICH JETZT
IHR GESUNDHEITSMAGAZIN
AUS IHRER APOTHEKE!



EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

seit einigen Jahren schlägt die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Alarm, dass die Zahl der Demenzerkrankten in den kommenden Jahren global rasant zunehmen wird. Einer der Hauptgründe dafür sei die steigende Lebenserwartung, aber auch Gründe wie Mikroplastik und Co. werden diskutiert.

Umso verständlicher ist es, dass viele Menschen sich fragen, wie sie ihre mentale Leistungsfähigkeit möglichst lange erhalten können. In dieser Ausgabe widmen wir uns deshalb intensiv diesem Thema: Wir zeigen, wie Ihr Gedächtnis funktioniert, wie Sie es trainieren können (ab Seite 14) und warum es sich lohnt, frühzeitig hinzuschauen – auch im Hinblick auf neurodegenerative Erkrankungen (mehr dazu ab S. 18).

Besonders überraschen wird manche von Ihnen die Rolle, die Bewegung für unser Gedächtnis spielt (S. 42). Sport hält nicht nur Herz und Muskeln fit, sondern wirkt sich nachweislich positiv auf unsere geistige Leistungsfähigkeit aus. Schon moderates Training kann helfen, Konzentration und Denkvermögen zu stärken. Für die, die ihr Gehirn gleich etwas fordern möchten, haben wir natürlich auch wieder knifflige Rätsel im Gepäck (S. 50).

Und auch dem Winter-Dauerbrenner-Thema „grippale Infekte“ widmen wir uns ausführlich ab S. 26. Aber keine Sorge, ein Ende ist in Sicht – am 1. März beginnt zumindest meteorologisch schon der Frühling.

Bleiben Sie gesund und haben Sie viel Spaß beim Lesen der neuen DA!

CAMILLA BURSTEIN, MA
Chefin vom Dienst „DA“

IHR FEBRUAR

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

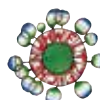


35

IMPRESSUM

Medieninhaber Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien, Tel. 01/402 35 88, www.apoverlag.at • **Geschäftsführer** DI Franz-Michael Coreth, Mag. Heinz Wizek • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, DW 325; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (si, Stv.), DW 264 • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), DW 238; Mag. pharm. Dr. Angelika Chlud (ac), DW 254; Mag. Christoph Hanak, MA (ch), DW 293; Mag. Ruth Maria Streibl, PhD (rs), DW 276; Silvana Strieder, MA, Msc (ss), DW 310; • **Lektorat** Rebecca Andel, MA, DW 281 • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer, DW 256 • **Grafik** Julia Hofer; Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp; Alle Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien, redaktion@apoverlag.at, Tel. 01/402 35 88-273, www.apoverlag.at • **Anzeigen** Stefan Mitterer, MSc., DW 248; Sieglinde Pöschl, DW 255 • **Druck** mst druck:optimierer gmbh, Dr.-Arthur-Lemisch-Platz 7 – 2.OG | RAINERHOF, 9020 Klagenfurt am Wörthersee • **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 das Gewinnspiel 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., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien, 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. Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe www.apoverlag.at > Impressum



Produziert gemäß Richtlinie Uz24 des
Österreichischen Umweltzeichens,
mst druck:optimierer gmbh, UW 1429



INHALT

Deine Apotheke

02 2026

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte Seite 30



CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Heilpflanzen Seite 36



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co. Seite 48



DR. MED. VET. ELISABETH REINBACHER
Tierärztin



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

GEHIRNTRAINING

14 Fit im Kopf – so bleibt Ihr Gedächtnis stark

Was Ihr Gedächtnis wirklich stärkt
und wie Sie es gezielt trainieren können

18 (k)ein Tabu

Neurodegenerative Erkrankungen: Gehirn im Wandel

22 Erste Hilfe

Was macht eigentlich ein/e Ersthelfer:in?

23 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im Februar



24 Panorama

Ab in die Tonne?
Arzneimittel richtig entsorgen

GRIPPALE INFEKTE

26 Wenn der Husten nicht locker lässt

Trocken bis schleimig: Was Sie über Hustenarten und deren Behandlung wissen müssen

Deine Naturheilkunde

TEEDROGEN

32 Viel mehr als nur ein Heißgetränk

So vielseitig sind Teekräuter – von Wickeln, Auflagen, Bädern über Inhalationen & Co.

Dein Lifestyle

ZAHNAUFHELLUNG

38 Für ein strahlend schönes Lächeln

Welche Maßnahmen zur Beseitigung von Verfärbungen helfen und welche nicht

STARK & BEWEGLICH

42 Was uns im Alter wirklich fit hält

Wie Ihre Gehirngesundheit von Sport & Bewegung profitiert

KOCHREZEPTE

46 Lieblingsrezepte eines Sternekochs

Bei Alexander Herrmanns liebsten Gerichten trifft Heimat auf Innovation



42



38

49 Gewinnspiel: Wellbeing, Detox und neue Energie

Erholung im MY MAYR MED Resort im niederbayerischen Bad Birnbach

50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen



Gesundheitsinfos, die wirken –
ganz ohne Nebenwirkungen!
Jetzt DA-Newsletter abonnieren
und informiert bleiben

www.deineapotheke.at/newsletter

FIT DURCH DIE GRIPPEZEIT

Mit Schüßler Salzen das Immunsystem und die Abwehrkräfte stärken

Schüßler Salze eignen sich sowohl zur Prophylaxe als auch zur begleitenden Behandlung grippaler Infekte. Besonders in der Grippezeit können sie dazu beitragen, die angeborene Immunabwehr zu stärken und die gesundheitliche Robustheit zu erhöhen. Eine moderate Einnahme über den gesamten Winter hinweg unterstützt den Körper dabei, stabil und widerstandsfähig zu bleiben.

Zell Immuferin – Immunstärkung für die ganze Familie

Zell Immuferin ist ein Schüßler-Komplexmittel aus sechs sorgfältig aufeinander abgestimmten Schüßler Salzen pro Tablette, das speziell zur Unterstützung der Abwehrkräfte entwickelt wurde. Es eignet sich für Kinder, Erwachsene und ältere Menschen, insbesondere für Personen, die häufig krank werden oder einem erhöhten Infektionsrisiko ausgesetzt sind – etwa in Kindergarten, Schule oder Berufen mit viel Kundenkontakt.

Februar ist Hochsaison für Erkältungen und grippale Infekte. Gerade jetzt ist es wichtig, die körpereigenen Abwehrkräfte gezielt zu unterstützen, um gesund durch die restliche Wintersaison zu kommen.

Vorbeugend eingenommen, hilft Zell Immuferin, die Abwehrkräfte nachhaltig zu stärken – ideal für die ganze Familie. Bereits ab dem Kindergartenalter ist eine tägliche Einnahme möglich. Kindern, die sich mit dem Lutschen schwertun, kann die Tablette einfach mit etwas Wasser zu einem Brei verrührt werden.

Auch bei ersten Anzeichen einer Erkältung oder begleitend bei einem grippalen Infekt kann Zell Immuferin hilfreich sein. Lassen Sie zu Beginn der Beschwerden eine Tablette nach der anderen im Mund zergehen, bis eine Besserung eintritt. Anschließend empfiehlt sich eine reduzierte Dosierung, wie in der Gebrauchsinformation beschrieben.

Die enthaltenen Mineralstoffe regen Stoffwechsel und Durchblutung an und unterstützen die Schleimhäute, Drüsen sowie das gesamte Abwehrsystem. So kann das Risiko von Husten, Schnupfen und weiteren Infekten reduziert werden.

Kombination mit Eisen Immun 3

Zell Immuferin kann sinnvoll mit Eisen Immun 3 kombiniert werden. Diese abgestimmte Nährstoffkombination – unter anderem mit Selen, Vitaminen A, C und E sowie Ingwerextrakt – unterstützt die Abwehrkräfte nachhaltig. Ergänzend fördern Vitamin-B-Komplex und



„TIPP: Es ist hilfreich, einen Wasserverdunster in Schlafräumen aufzustellen oder nasse Handtücher auf die Heizung zu hängen und vor allem darauf zu achten, dass die Raumtemperatur beim Schlafen abgesenkt wird.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Ginkgo-Extrakt den Energiestoffwechsel und helfen, Müdigkeit zu reduzieren. Eisen Immun kann ab dem Schulkindalter eingenommen werden.

Salbe H – wohltuend bei trockener Heizungsluft

Ein weiteres typisches Winterproblem ist die trockene Raumluft während der Heizperiode. Sie kann besonders nachts zu Kitzelhusten, Halstrockenheit oder einer verstopften Nase führen – bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen. Die Salbe 1–2-mal täglich auftragen und einmassieren, bei trockenem Rachen am Hals oder bei Neigung zu Kitzelhusten im Bereich von Brust und Rücken. Während der Nacht bleiben die Atemwege angenehm

befeuchtet und weniger gereizt. Die Salbe enthält hochverdünnte Mineralstoffe und keine ätherischen Öle, weshalb sie bereits ab dem Säuglingsalter geeignet ist.

Gerade im Februar, wenn die Grippezeit ihren Höhepunkt erreicht, lohnt es sich, aktiv vorzusorgen. Schüßler Salze, wie sie in Zell Immuferin enthalten sind, unterstützen das Immunsystem nachhaltig – für die ganze Familie. In Kombination mit passenden Nährstoffen und wohltuenden Maßnahmen wie Salbe H lässt sich die kalte Jahreszeit deutlich entspannter und gesünder meistern. —

Mehr Infos unter
www.adler-pharma.at

Die richtige Mischung für Deine Abwehrkräfte



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



**UNTERSTÜTZT
NATÜRLICHE
ABWEHRKRÄFTE**

klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA

Zell Immuferin
www.adler-pharma.at



Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke. Über Wirkungen und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt und Apotheker.

IHR FEBRUAR

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



VITAMIN D

Gezielte Therapie schützt Herzpatient:innen

Eine neue US-Studie deutet darauf hin, dass Vitamin D3 das Risiko für einen erneuten Herzinfarkt senken könnte. Untersucht wurden Menschen mit bereits bestehender Herzerkrankung, bei denen der Vitamin-D-Spiegel gezielt auf einen optimalen Blutwert eingestellt wurde. Im Vergleich zu Patient:innen ohne diese individuelle Anpassung war das Risiko für einen zweiten Herzinfarkt um rund 50 Prozent geringer. Entscheidend war dabei nicht eine feste Tagesdosis, sondern die regelmäßige Kontrolle des Vitamin-D-Blutwerts und eine Anpassung der Einnahme. Fachleute betonen, dass die Ergebnisse noch bestätigt werden müssen. Dennoch unterstreicht die Studie die mögliche Bedeutung eines ausreichenden Vitamin-D-Spiegels vor allem bei Herzpatient:innen.

VORSÄTZE

Realistische Ziele statt radikale Kur

Der Start in ein neues Jahr geht oft mit (gutgemeinten) Vorsätzen einher – nicht immer sind die Ziele realistisch gesteckt. Bereits im Februar merken dann viele: So einfach ist es dann doch nicht. Kaum ein Vorsatz steht so zuverlässig ganz oben auf der Liste wie „Abnehmen“. Gleichzeitig boomen Diäten, Detox-Kuren und angebliche Wundermittel jedes Jahr aufs Neue.

Crash-Diäten und strenge Pläne lassen die Kilos kurzfristig purzeln, belasten aber den Körper. Hungerphasen führen zu Heißhunger, der Stoffwechsel drosselt sich und nach der Diät schlägt der Jojo-Effekt zu. Viele Methoden sind im Alltag kaum durchzuhalten, weil sie mit Ver-

Wer langfristig abnehmen möchte, setzt am besten auf ausgewogene, wenig verarbeitete Lebensmittel und Ernährungsformen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

boten und starken Einschränkungen verbunden sind. Wenig überraschend sind vermeintliche Wunder-Diäten langfristig zum Scheitern verurteilt. Für eine dauerhafte Gewichtsabnahme zählt die Kalorienbilanz. Nur wer regelmäßig etwas weniger Energie aufnimmt, als sie oder er verbraucht, nimmt ab. Sinnvoll ist dabei ein moderates Kaloriendefizit, das ohne übermäßigen Verzicht auskommt. Besser als striktes Kalorienzählen ist, den eigenen Bedarf zu kennen und Portionsgrößen bewusster wahrzunehmen.

Vorsicht bei „Wundermitteln“

Um vermeintlich schneller und einfacher ans Gewichtsziel zu kommen, greifen einige zu Schlankheitspillen oder Diätmitteln. Doch allein durch Sättigungskapseln, Fatburner oder Kohlenhydratblocker wird man nicht dünner. Vor allem Produkte von fragwürdigen Internetanbietern, die mit übertriebenen, unrealistischen Wirkversprechen oder extremen Vorher-Nachher-Bildern werben, bringen am Ende meist nichts – außer hohe Kosten.

So manches Produkt aus dem Netz kann sogar gefährlich sein. Dank geschicktem Marketing denken viele beim Abnehmen auch an Eiweißprodukte wie Shakes oder Riegel. Doch auch Eiweiß allein macht nicht schlank. Der Bedarf wird in der Regel durch eine normale Mischkost gedeckt. Industrielle Protein-Produkte wie Riegel oder Pulver sind in der Regel nicht nötig. Sie sind stark verarbeitet, teuer und oft alles andere als gesund.

Wer langfristig Erfolg beim Abnehmen haben möchte, setzt am besten auf ausgewogene, wenig verarbeitete Lebensmittel und Ernährungsformen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen – etwa mediterrane oder nordische Kost mit viel Gemüse, Vollkorn und wenig rotem Fleisch. In Kombination mit regelmäßiger Bewegung entsteht eine stabile, gesunde Gewichtsabnahme ganz ohne radikale Maßnahmen. cb

Für alle, die MEHR wollen!

D₃ekristolvit



- › Unterstützt das Immunsystem
- › Ist wichtig für Knochen und Muskeln

Vitamin D

- › trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei
- › trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei
- › trägt zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei

Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwenden. Die angegebene empfohlene Tagesdosis darf nicht überschritten werden. Erzeugnis außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern!

Nähere Informationen unter: www.dermapharm.at



STUDIE

Verbessert mehr Tageslicht die Blutzuckerwerte?



Mehr Tageslicht, bessere Blutzuckerwerte: Laut einer neuen Studie stabilisiert Tageslicht den Blutzuckerspiegel von Menschen mit Typ-2-Diabetes.

Dies hat ein internationales Genfer Forschungsteam erstmals nachgewiesen. An der Studie nahmen dreizehn Freiwillige mit Typ-2-Diabetes im Alter von über 65 Jahren für viereinhalb Tage teil.

Eine Gruppe wurde durch große Fenster mit Tageslicht beleuchtet, die andere mit künstlichem Licht. Nach einer Pause von mindestens vier Wochen wurden die Bedingungen getauscht. Alle anderen Lebensumstände wie Mahlzeiten, Schlaf und körperliche Aktivität waren identisch. Die Resultate zeigen, dass sich die Blutzuckerwerte der Teilnehmenden unter Tageslichteinfluss länger im Normalbereich befanden und weniger schwankten. Um die gemessenen Veränderungen zu verstehen, wurden Blut- und Muskelproben analysiert. Dabei zeigte sich, dass die innere Uhr und der Stoffwechsel durch natürliches Licht beeinflusst werden. Dies könne die verbesserte Blutzuckerregulierung erklären. Die Forschenden betonten, dass es sich um eine erste kontrollierte Studie mit einer kleinen Gruppe und über einen kurzen Zeitraum handle. Als Nächstes sollen die Zusammenhänge unter realen Bedingungen über mehrere Wochen untersucht werden.

KOLUMNE



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Warum ist Husten nicht gleich Husten?

In der Traditionellen Europäischen Medizin wird Husten nicht nur nach Symptomen betrachtet. Denn je nach unserem Temperament reagieren wir unterschiedlich auf Reize – und damit auch auf Heilpflanzen. Sanguinische Personen, oft lebhaft und schnell erhitzt, profitieren von kühlendem Eibisch und der sanften Melisse. Melancholische Menschen, die zu Trockenheit und Anspannung neigen, finden Unterstützung durch befeuchtenden Borretsch und kräftigenden Ingwer. Choleriker:innen, energiegeladen und laut, beruhigen ihre Atemwege mit befeuchtender Malve, Süßholz und entspannendem Lavendel. Phlegmatische Personen wiederum – deren Temperament der kalten, feuchten Jahreszeit zugerechnet wird – fühlen sich mit wärmenden Pflanzen wie Kalmus, Thymian oder Meisterwurz sehr gut aufgehoben. Ergänzend können auch klassische Hustenkraut-Begleiter wie Lungenkraut oder Königskerze eingesetzt werden.

Bleibt der Husten trotz medizinischer Abklärung bestehen, kann Stress der Auslöser sein. Bei psychogenem Husten kommen beruhigende Kräuter wie Ruprechtskraut zum Einsatz. So lässt sich der Winter oft deutlich leichter überstehen: gut begleitet von der Pflanzenkraft der TEM.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman
k.rahman@tem-fachverein.com
 Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



TROCKENE AUGEN

Häufig, aber oft unbehandelt

Trockene Augen gehören zu den häufigsten Augenerkrankungen – werden jedoch vielfach unterschätzt. Neue Daten, die auf dem Jahreskongress der European Society of Cataract and Refractive Surgeons (ESCRS) vorgestellt wurden, zeigen einen erheblichen Versorgungsbedarf.

Mehr als die Hälfte der erwachsenen Bevölkerung in Europa und den USA leidet unter Symptomen des Trockenen Auges wie Brennen, Fremdkörpergefühl oder verschwommenem Sehen. Dennoch erhalten nur wenige Betroffene eine ärztliche Diagnose: In Europa sind es lediglich rund 20 Prozent, in den USA sogar nur 17 Prozent. Viele

Patient:innen warten zudem Monate oder sogar Jahre, bevor sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.

Versorgungslücke

Auf diesen „unmet need“ machte Dr. Piotr A. Woźniak aus Warschau auf dem ESCRS-Kongress aufmerksam. Präsentiert wurden Ergebnisse einer US-weiten Befragung von 2.003 Erwachsenen sowie der internationalen Studie „Needs Unmet in Dry Eye: Symptoms, Treatment and Severity“ (NESTS) mit über 5.000 Teilnehmenden aus Großbritannien, Frankreich, Deutschland, Polen und Saudi-Arabien.

Untersucht wurde, wie lange und wie stark die Beschwerden bestehen – und wie viele tatsächlich behandelt werden. Die Ergebnisse zeigen: Ein erheblicher Teil der Betroffenen lebt über längere Zeit mit relevanten Symptomen, ohne ärztlich versorgt zu sein. Häufig werden die Beschwerden als altersbedingt oder harmlos eingeschätzt. Fachleute betonen jedoch, dass ein unbehandeltes Trockenes Auge die Lebensqualität deutlich beeinträchtigen kann. Apotheken kommt daher eine wichtige Rolle zu: Sie sind oft die erste Anlaufstelle und können zur frühzeitigen Abklärung ermutigen und gezielte Therapiemaßnahmen – etwa mit Tränenersatzmitteln – empfehlen.

Eine frühzeitige Behandlung ist wichtig, da unbehandelte trockene Augen nicht nur die Sehqualität beeinträchtigen, sondern auch Entzündungen fördern können.

cb

SCHUTZ FÜR SEHR TROCKENE AUGEN

... wenn Sie nicht im Tropenhaus leben

Schutzschild-Komplex

Bepanthen®

Augentropfen Intense

Befeuchten nachhaltig und schützen mit Lipiden vor Austrocknung

Medizinprodukt: Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsanweisung, Arzt oder Apotheker.

CH-20250926-127

Entgeltliche Einschaltung



DIABETES-ECK

Zucker schadet dem ganzen Körper



Viele denken bei erhöhtem Blutzucker vor allem an Gefäßschäden – also Herzinfarkt oder Schlaganfall. Doch das ist nur ein Teil der Wahrheit. Heute weiß man: Zu hohe Blutzuckerwerte und starke Zuckerschwankungen können Organe direkt schädigen.

Glukose ist ein wichtiger Energielieferant. Bleibt sie jedoch dauerhaft zu hoch oder schwankt stark, wirkt sie wie ein Reizstoff. In den Zellen entstehen Entzündungen und oxidativer Stress. Das führt zu direkten Gewebsschäden.

Das Herz

Ein chronisch erhöhter Blutzucker belastet den Herzmuskel unmittelbar. Die Herzmuskelzellen arbeiten weniger effizient, das Herz wird steifer. So kann sich eine Herzinsuffizienz entwickeln – auch ohne verengte Herzkranzgefäße.

Nerven, Nieren und Leber

Nervenzellen reagieren besonders empfindlich auf Zuckerüberschüsse. Kribbeln, Brennen oder Taubheitsgefühle sind mögliche Folgen. Auch die Nieren werden direkt geschädigt: Hoher Zucker fördert Entzündungen im Nierengewebe. In der Leber wird überschüssiger Zucker in Fett umgewandelt – es entsteht eine Fettleber, die den Diabetes weiter verschlechtert.

Was schützt?

Entscheidend ist eine gute und stabile Blutzuckereinstellung, d. h.: ein möglichst niedriger HbA_{1c}-Wert, Vermeidung starker Zuckerspitzen, regelmäßige Bewegung, angepasste Ernährung und moderne Medikamente, wenn nötig.

Fazit

Blutzucker schädigt nicht nur Gefäße. Ein niedriger HbA_{1c}-Wert schützt den ganzen Körper.

Prim. Univ.-Prof. Dr. Martin Clodi

Krankenhaus der Barmherzigen Brüder Linz und
Medizinische Fakultät der JKU Linz
Seilerstätte 2, 4020 Linz, +43 (0) 699 10 107 425, www.clodi.at



LEBENSMITTEL

Konservierungsstoffe erhöhen Krebs- und Diabetesrisiko

Zwei aktuelle französische Studien zeigen, dass bestimmte Konservierungsstoffe in Lebensmitteln das Risiko für Krebs oder Diabetes erhöhen können. Die Forschenden werteten Daten von über 100.000 Personen über mehrere Jahre aus. Besonders auffällig: Natriumnitrit (E250), das in Wurst- und Fleischwaren steckt, war mit einem um etwa ein Drittel höheren Risiko für Prostatakrebs verbunden. Kaliumsorbat (E202), häufig in Ketchup und Mayonnaise, verdoppelte das Diabetesrisiko in der Auswertung. Epidemiologin Mathilde Touvier betont: „Es heißt nicht, dass man sofort krank wird, aber man sollte den Konsum verarbeiteter Lebensmittel begrenzen und frische, möglichst unverarbeitete Produkte bevorzugen.“ Auf individueller Ebene ist das Risiko moderat, auf gesellschaftlicher Ebene können die weit verbreiteten Zusatzstoffe jedoch einige Erkrankungen verursachen.

14 Fit im Kopf 18 Neurodegenerative Erkrankungen 26 Tipps bei Husten



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

GEWINNSPIEL

Demenz im Alltag: Angehörige entlasten

Angehörige von Demenz-Patient:innen leben länger – und sind dabei oft enorm belastet. In ihrem neuen Buch gibt Johanna Constantini, Klinische Psychologin und Tochter des ehemaligen ÖFB-Teamchefs Didi Constantini, Einblick in die Herausforderungen, die mit der Rolle als begleitende Angehörige einhergehen. Mit persönlicher Erfahrung und fachlicher Tiefe zeigt sie, wie Angehörige den eigenen Handlungsspielraum erkennen und stärken können.

Angehörige leben länger: Mutmacher für die Demenzbegleitung

2026, Johanna Constantini,
Seifert Verlag, 19 Euro
ISBN: 978-3-9035-8317-7

www.seifertverlag.at

*** Gewinnspielinformation**

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Buchgewinnspiel“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 28.2.2026. 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.

SO BLEIBT IHR GEDÄCHTNIS STARK

Fit im Kopf

Unser Gehirn ist ein wahres Hochleistungsorgan. Milliarden von Nervenzellen (Neuronen), feine Nervenfasern und unzählige Verbindungsstellen, die sogenannten Synapsen, arbeiten ununterbrochen zusammen. Was Ihr Gedächtnis wirklich stärkt und wie Sie geistig fit bleiben können, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Ü

ber diese Netzwerke speichern wir Erfahrungen, lernen Neues und rufen Erinnerungen ab – ein Leben lang. Insgesamt sorgen rund 100

Milliarden Nervenzellen und etwa 100 Billionen Synapsen dafür, dass wir denken, planen, fühlen und handeln können. Was den Menschen besonders auszeichnet, ist seine Fähigkeit zu komplexem Denken. Dafür verantwortlich ist vor allem der sogenannte präfrontale Kortex, in enger Zusammenarbeit mit zwei wichtigen Gedächtniszentren, den Hippocampi. Dieses Zusammenspiel bildet die Grundlage unserer geistigen Leistungsfähigkeit. →





TEXT VON
CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin



Geistige Fitness ist keine Frage des Alters, sondern der Nutzung. Unser Gehirn liebt Herausforderungen – und dankt sie uns mit Leistungsfähigkeit, Erinnerungsstärke und mentaler Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

AUS DER NATUR

Gedächtnis-Booster

Es gibt viele populäre Heilpflanzen, die die geistige Leistungsfähigkeit unterstützen, wie zum Beispiel Ginkgo, Salbei, Rosmarin oder Ginseng. Andere Pflanzen sind noch weniger bekannt, zeigen aber ebenfalls vielversprechende Effekte.

Studien haben gezeigt, dass der Safrankrokus (*Crocus sativus*) bei gesunden Erwachsenen und Alzheimerpatient:innen das Gedächtnis verbessern kann. Laboruntersuchungen zufolge liegt das an dem gelben Inhaltsstoff Crocin, der außerdem neuroprotektiv und antioxidativ wirkt. Der Kleine Knöterich (*Persicaria minor*) stärkt Studien zufolge auch die Aufmerksamkeit und das Kurzzeitgedächtnis. Gute Belege gibt es auch für die Wirkung von Rosenwurz (*Rhodiola rosea*): Auch sie verbessert Konzentration und Gedächtnis.

→ Denken, Planen, Erinnern

Der präfrontale Kortex ist sozusagen die „Schaltzentrale der Vernunft“. Hier entstehen Gedanken, Zukunftspläne und Strategien. Er hilft uns, Entscheidungen zu treffen, Impulse zu kontrollieren, Situationen richtig einzuschätzen und soziale Regeln zu beachten. Auch das Verstehen von Sprache und das strukturierte Planen von Handlungen haben hier ihren Sitz.

Die beiden Hippocampi hingegen sind die Zentren für Lernen und Gedächtnis. Sie verknüpfen neue Erlebnisse mit Ort und Zeit – wie in einem mentalen Tagebuch. Dank ihnen können wir uns an den letzten Urlaub erinnern, gedanklich durch bekannte Straßen gehen oder uns an kleine Details vergangener Erlebnisse zurückversetzen. Besonders wichtig: Während wir schlafen oder ruhen, sind die Hippocampi weiterhin aktiv. Sie übertragen frisch Gelerntes in das Langzeitgedächtnis, wo es dauerhaft gespeichert wird.

Geistiger Abbau? Muss nicht sein!

Mit zunehmendem Alter verändert sich das Gehirn. Studien zeigen, dass ab etwa dem 50. Lebensjahr das Gehirnvolumen im Durchschnitt leicht abnimmt – etwa um ein halbes Prozent pro Jahr. Besonders betroffen sind dabei das Stirnhirn und die Hippocampi. Lange Zeit ging man davon aus, dass geistiger Abbau im Alter unvermeidlich sei.

GEHIRNTRAINING

Schnelle Übungen fürs Gehirn

Zählen mit Hindernissen

Trainiert: Arbeitsgedächtnis & Konzentration

Zählen Sie im Kopf rückwärts in Siebener-Schritten (z. B. von 100 aus).

Alternative: Zählen Sie jeden zweiten Buchstaben des Alphabets rückwärts.

Hände wechseln

Trainiert: Koordination & Vernetzung beider Gehirnhälften

Benutzen Sie für Alltägliches bewusst die nicht-dominante Hand (Zähneputzen, Maus bedienen, Tür öffnen).

Das mentale Foto

Trainiert: Gedächtnis & Wahrnehmung
Schauen Sie sich für 30 Sekunden eine Umgebung an (z. B. einen Raum).

Drehen Sie sich weg und zählen Sie im Kopf mindestens fünf Dinge auf, an die Sie sich erinnern.



Wer regelmäßig aktiv ist, profitiert jedoch dauerhaft – Konzentration, Denkgeschwindigkeit und mentale Belastbarkeit steigen langfristig.

Die gute Nachricht: Das stimmt so nicht mehr. Moderne neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass wir diesen Prozess nicht nur bremsen, sondern in Teilen sogar umkehren können. Entscheidend ist, wie aktiv wir unser Gehirn nutzen. Denn je dichter die Nervenzellnetzwerke in den entscheidenden Hirnregionen sind – also je mehr Synapsen und feine Verästelungen vorhanden sind –, desto besser bleiben Denken, Lernen und Gedächtnis.

Gezieltes geistiges Training, neue Lernreize und ein gehirnfreundlicher Lebensstil fördern das Wachstum und die Vernetzung von Synapsen. Sogar die Neubildung von Nervenzellen im Hippocampus ist möglich. Unser Gehirn bleibt also anpassungsfähig – ein Leben lang.

Lernen formt das Gehirn

Schon bei der Geburt besitzt unser Gehirn einen großen Überschuss an Nervenzellen und Synapsen. Besonders dicht vernetzt ist die Großhirnrinde im frühen Kindesalter. Mit jedem Lernprozess entstehen neue Synapsen oder bestehende Verbindungen werden verstärkt.

Gleichzeitig baut das Gehirn ungenutzte Verbindungen wieder ab – ein natürlicher Vorgang, der als neuronales „Aufräumen“ (Pruning) bezeichnet wird. Dadurch werden wichtige Netzwerke gestärkt und das Gehirn arbeitet effizienter. Dieses Prinzip gilt ein Leben lang: Was wir nutzen, bleibt – was wir vernachlässigen, wird abgebaut.

Bis ins mittlere Erwachsenenalter hält sich der Auf- und Abbau von Synapsen weitgehend die Waage. Erst später nimmt die Zahl der Verbindungen statistisch ab. Doch auch hier gilt: Wer sein Gehirn regelmäßig fordert, kann diesem Trend aktiv entgegenwirken.

Was Bewegung mit dem Gedächtnis zu tun hat

Evolutionär betrachtet gibt es ein Ungleichgewicht: Während unser Gehirn hochentwickelt ist, bewegen wir uns heute deutlich weniger als früher.

Wissenschaftliche Studien zeigen eindeutig: Wer sich regelmäßig bewegt, profitiert nicht nur körperlich, sondern auch geistig. Schon kurzfristig ist der Effekt messbar: Direkt nach körperlicher Aktivität ist die geistige Leistungsfähigkeit für bis zu 30 Minuten erhöht. Wer regelmäßig aktiv ist, profitiert jedoch dauerhaft – Konzentration, Denkgeschwindigkeit und mentale Belastbarkeit steigen langfristig. Wie Sie Ihre geistige Fitness mit Bewegung unterstützen und erhalten sowie einige nützliche Apps finden Sie ab S. 42. ■



**Weil geistig fit
bleiben nicht
selbstverständlich ist!**

+ Ginkgo und Lecithin
Vitalstoffe für Körper und Geist

+ Vitamin B-Komplex
Für Nerven und Energie



Exklusiv in Ihrer Apotheke!

Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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



Das Gehirn im Wandel

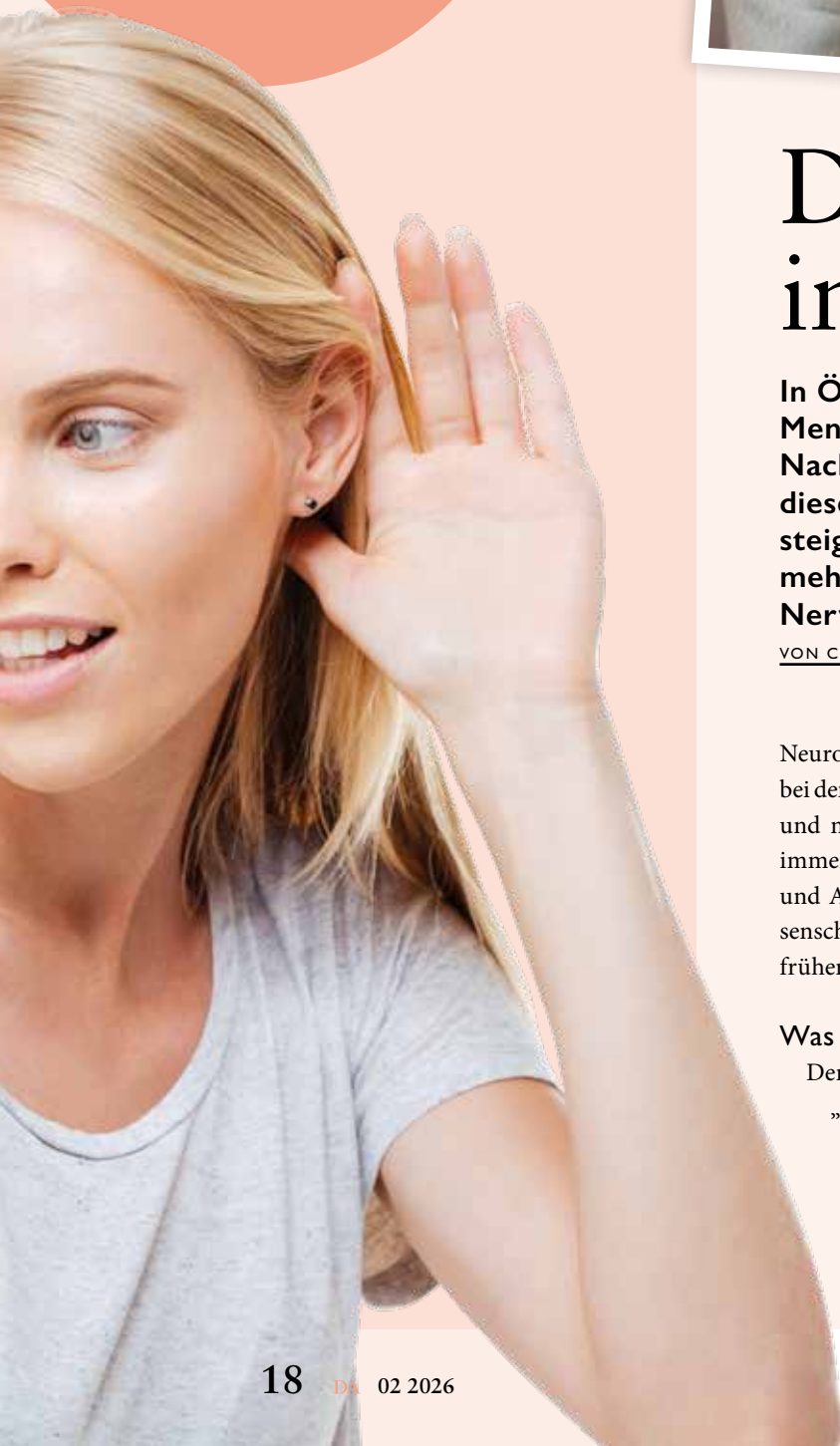
In Österreich leben derzeit rund 170.000 Menschen mit einer Form von Demenz. Nach aktuellen Prognosen könnte diese Zahl bis 2050 auf über 290.000 steigen. Doch Demenz ist nur eine von mehreren Erkrankungen, bei denen Nervenzellen langsam verloren gehen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Neurodegenerative Erkrankungen – also Erkrankungen, bei denen Nervenzellen im Gehirn oder Rückenmark nach und nach abgebaut werden – werden weltweit zu einer immer größeren Herausforderung. Sie belasten Betroffene und Angehörige massiv. Gleichzeitig eröffnen neue wissenschaftliche Erkenntnisse Chancen, die Erkrankungen früher zu erkennen und besser zu behandeln.

Was bedeutet „neurodegenerativ“?

Der Begriff setzt sich aus „Neuro“ (Nervenzellen) und „degenerativ“ (abbauend) zusammen. Dass die Nervenzellen ihre Funktion verlieren oder sterben, kann viele Jahre vor den ersten Beschwerden beginnen. Häufig entstehen dabei fehlgefaltete Proteine, die sich im Gehirn ablagern. Außer-



dem kommt es zu Störungen an den Schnittstellen zwischen Nervenzellen, zu entzündlichen Veränderungen oder zum Absterben ganzer Zellverbände. Genau diese Vorgänge versucht die Forschung heute besser zu verstehen, denn sie liefern wichtige Hinweise für neue Diagnoseverfahren und Behandlungsmöglichkeiten.

Alzheimer, ALS & Co.: Die Unterschiede

Obwohl diese Krankheiten oft in einem Atemzug genannt werden, betreffen sie sehr unterschiedliche Bereiche des Nervensystems und äußern sich entsprechend vielfältig.

- Alzheimer-Erkrankung: ist die häufigste Form der Demenz. Sie beginnt meist mit Gedächtnisstörungen, Orientierungsproblemen und zunehmender Vergesslichkeit. Ursache sind Eiweißablagerungen im Gehirn, die besonders jene Regionen schädigen, die für Gedächtnis und Denken zuständig sind.
- Parkinson: macht sich vor allem durch Bewegungsstörungen bemerkbar: Zittern, Muskelsteifigkeit und verlangsamte Bewegungen sind typische Anzeichen. Hier sterben Nervenzellen in einem Hirnareal ab, das Dopamin produziert – einen Botenstoff, der für reibungslose Bewegungsabläufe notwendig ist. Viele entwickeln im Laufe der Erkrankung auch kognitive Schwierigkeiten, aber später als bei Alzheimer.
- Amyotrophe Lateralsklerose (ALS): betrifft die Nervenzellen, die Muskeln steuern. Betroffene bemerken oft zunächst eine zunehmende Schwäche in Armen, Beinen oder im Gesicht, später können Sprechen und Schlucken beeinträchtigt sein. Denken und Gedächtnis bleiben dagegen meist lange Zeit relativ stabil.
- Chorea Huntington: ist eine seltenere, erbliche Krankheit. Kinder eines betroffenen Elternteils haben eine 50-prozentige Wahrscheinlichkeit, ebenfalls zu erkranken. Huntington beginnt meist im mittleren Erwachsenenalter. Typisch sind vor allem unkontrollierte, ruckartige Bewegungen, zunehmende Probleme beim Sprechen und Schlucken, aber auch emotionale Veränderungen wie Reizbarkeit.

Trotz aller Unterschiede haben diese Erkrankungen eines gemeinsam: Sie schreiten fort und führen zu einem Verlust neuronaler Funktion.

Therapie

Für keine der genannten Erkrankungen gibt es derzeit eine Heilung, doch moderne Therapien können den Verlauf verlangsamen und Beschwerden deutlich lindern. Medikamente wie Dopamin-Ersatzstoffe bei Parkinson

ALZHEIMER

Seltenere Formen

Die häufigste Form der Alzheimer-Krankheit macht rund 80–90 % aller Fälle aus und geht meist mit Störungen des Gedächtnisses und der räumlichen Orientierung einher. Daneben gibt es seltenere Varianten, bei denen sich die typischen Ablagerungen in anderen Hirnregionen ansammeln. Je nach betroffenem Bereich zeigen sich unterschiedliche Symptome – etwa Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen, z. B. verhalten sich Betroffene der frontalen Alzheimer-Variante häufig enthemmter oder draufgängerisch.

oder gedächtnisstabilisierende Wirkstoffe bei Alzheimer, ergänzt durch Physio- und Ergotherapie sowie Logopädie, unterstützen die geistige und körperliche Funktion. Bei Erkrankungen wie ALS oder Huntington stehen vor allem symptomorientierte und unterstützende Maßnahmen im Vordergrund.

Frühe Diagnostik wichtig

Lange Zeit konnten neurodegenerative Erkrankungen erst diagnostiziert werden, wenn Symptome sichtbar wurden. Zu diesem Zeitpunkt waren allerdings häufig schon viele Nervenzellen geschädigt, was die Behandlungsmöglichkeiten einschränkt. Heute weiß man, dass frühe Diagnosen vieles verändern können: Therapien wirken besser, die Planung von Betreuung und Alltag wird erleichtert, und Betroffene und Angehörige können sich aktiv auf den weiteren Verlauf vorbereiten – wir haben auf S. 13 einen spannenden Buchtipp für Sie.

Moderne Biomarker

Biomarker sind messbare biologische Signale. Bei neurodegenerativen Erkrankungen können das bestimmte Eiweißveränderungen im Blut oder im Nervenwasser sein, aber auch Veränderungen im Gehirn, die mittels moderner Bildgebung sichtbar werden.

Die Forschung entwickelt derzeit zahlreiche neue Biomarker, die es in Zukunft ermöglichen sollen, Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson schon viele Jahre vor dem Ausbruch der ersten Symptome zu erkennen. Das eröffnet die Chance, Therapien früher einzusetzen – und damit möglicherweise ihren Verlauf entscheidend zu beeinflussen.



Wenn es mit dem Abnehmen nicht klappt ...

Machen Sie sich Gedanken, wie Sie unerwünschte Kilos wieder loswerden? Dafür braucht es vor allem einen gut funktionierenden Stoffwechsel.

EXPERTENMEINUNG

„Wenn der Stoffwechsel nicht einwandfrei funktioniert, kann man jeden Tag Kalorien zählen – es nützt nichts. Die Leber verstoffwechselt Fett, indem sie Galle produziert.

Die Galle spaltet das aufgenommene Fett und hilft dem Körper, es als Energiequelle zu nutzen. Arbeitet die Leber also auf Hochtouren und ohne Einschränkung, wird die verzehrte Nahrung viel besser in Energie umgewandelt. Ich empfehle daher zumindest einmal im Jahr eine Entgiftungskur der Leber über mehrere Wochen.“

Mag. Dirk Meier
Nährstoffexperte

Unter Stoffwechsel versteht man alle Vorgänge im Körper, die dazu führen, dass Zucker, Fett oder Eiweiß aus der Nahrung in kleinste Bausteine zerlegt werden. So können sie in Energie umgewandelt oder in Form von Fett gespeichert werden. Nicht Verwertbares wird als Abfallstoff ausgeschieden. Wenn wir abnehmen wollen, ist ein effektiver Stoffwechsel eine Grundvoraussetzung. Denn je besser er arbeitet, desto mehr Kalorien verbrennt der Körper – sogar im Ruhezustand. Ein langsamer Stoffwechsel wiederum bedeutet Folgendes: Man nimmt schneller zu, auch wenn man nicht viel isst. Das Abnehmen fällt schwerer – obwohl man sich gesund ernährt. Man ist oft müde, friert leicht oder hat Verdauungsprobleme.

Oft unterschätzt: Die Leber

Was viele nicht wissen: Letztlich entscheidet die Leber, ob Fett im Körper gespeichert oder zur Energiegewinnung verbrannt wird. Ist sie jedoch durch zu viel Zucker, Alkohol oder Medikamente überlastet, funktioniert dieser Prozess nur noch eingeschränkt – die Leber arbeitet langsamer, und das bremst den Stoffwechsel. Besonders tückisch: Speziell bei Diäten werden vermehrt Giftstoffe aus dem Fettgewebe freigesetzt, die ebenfalls von der Leber verarbeitet werden müssen. So entsteht ein Teufelskreis, der die Belastung zusätzlich verstärkt. Wichtig

zu wissen: Hält diese Überlastung länger an, kann sich Fett in der Leber ablagern, und es kommt zu einer sogenannten Fettleber. Sie äußert sich in erhöhten Leberwerten und beeinträchtigt die Stoffwechselfunktion weiter. Die gute Nachricht ist, dass sich die Leber außergewöhnlich gut erholen kann – wenn man sie dabei unterstützt. Sehr gut geht das mit einer speziellen Heilpflanze.

Heilpflanze für die Leber

Dazu eignet sich eine 2- bis 3-monatige Kur mit der altbewährten Mariendistel (Dr. Böhm® Mariendistel, Apotheke). Ihr Wirkstoff *Silymarin* unterstützt dabei, geschädigte Leberzellen wieder zu regenerieren, und hält gleichzeitig neue Schadstoffe davon ab, in die Leber zu gelangen. So gestärkt kann sich die Leber vom eigenen Fett befreien und sich wieder voll auf die Stoffwechselvorgänge im Körper fokussieren. Dieser positive Effekt zeigt sich auch direkt bei den Blutwerten: Heute ist mehrfach bestätigt, dass eine kurmäßige Mariendistel-Einnahme die Leberwerte nachhaltig normalisiert.

Achtung: Die Mariendistel ist kein Abnehm-Mittel! Da aber nur eine gesunde Leber ihrer Stoffwechselfunktion voll nachkommen kann, macht es durchaus Sinn, die Mariendistel im Vorfeld einer Schlankheitskur einzusetzen.

Setzen Sie auf Arzneimittel-Qualität

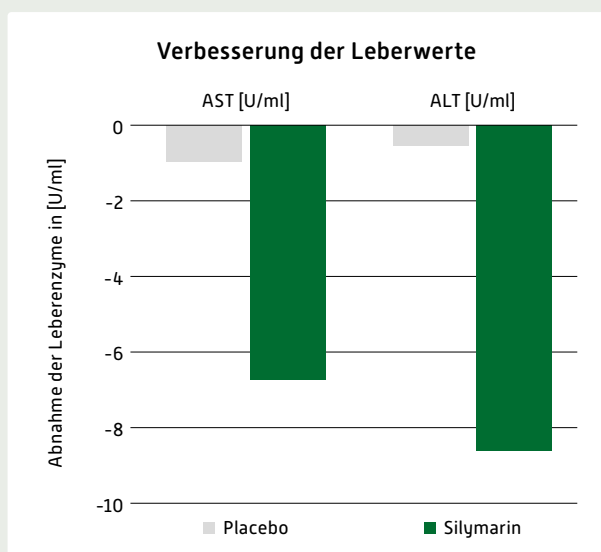
Aufgrund der belegten Effekte der Mariendistel liegen natürlich auch entsprechende Präparate voll im Trend – teilweise auch in Kombination mit Artischocke. Aber Achtung – hierbei handelt es sich in den meisten Fällen um keine Arzneimittel. Somit unterliegen diese Produkte keinen Kontrollen und die Wirkung ist ungewiss. Achten Sie daher beim Kauf auf ein „pflanzliches Arzneimittel“. Ein solches enthält den optimal dosierten Extrakt der Heilpflanze und man kann getrost von einer umfassenden Wirkung ausgehen. Außerdem durchlaufen pflanzliche Arzneimittel zahlreiche Qualitätsprüfungen, die deren Sicherheit garantieren. —

TIPP: Das meistgekauftete Arzneimittel aus der Apotheke sind seit Jahren die Mariendistel-Kapseln von Dr. Böhm®. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach!



DURCH STUDIEN BESTÄTIGT

Mit ihrem Wirkstoffkomplex *Silymarin* ist die Mariendistel ein wahres Wunder der Natur. Ihre positiven Effekte zeigen sich unter anderem in einer placebokontrollierten Studie. Erhöhte Leberwerte wie ALT oder AST deuten auf eine Beeinträchtigung der Leber hin. Unter der Gabe von *Silymarin* (Mariendistel) über einen Zeitraum von drei Monaten konnten die Werte wesentlich gesenkt werden.



Anushiravani A et al. European journal of gastroenterology & hepatology 2019; 31 (5): 613–7.

PRODUKT-TIPP ZUR ENTGIFTUNG DER LEBER

Dr. Böhm® Mariendistel

- Verbessert die Leberwerte
- Regeneriert geschädigte Leberzellen
- Hilft auch bei Fettleber



Qualität aus
Österreich.

Pflanzliches Arzneimittel. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. Die Arzneimitteltherapie ersetzt nicht die Vermeidung der Leberschädigenden Ursachen (z. B. Alkohol).



ERSTE HILFE

Was macht ein/e Ersthelfer:in?

Bei Unfällen zählt oft jede Sekunde. Welche Aufgaben ein/e Ersthelfer:in hat, lesen Sie in diesem Beitrag. Wichtig ist, keine Scheu zu haben und überhaupt zu handeln.

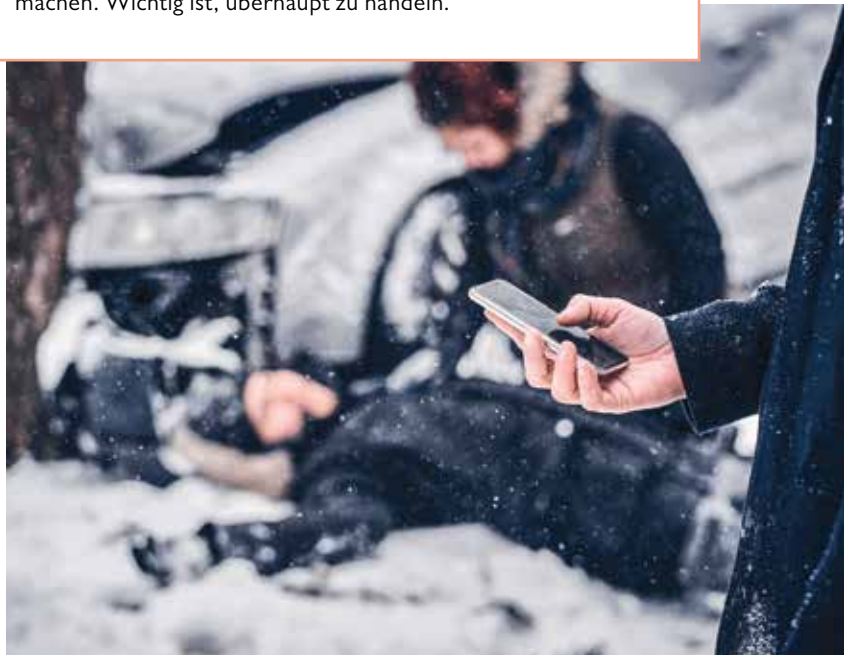
Füreinander da sein und im Notfall helfen! Erste-Hilfe-Maßnahmen können über Leben und Tod entscheiden. In Österreich ist grundsätzlich jeder Mensch dazu verpflichtet, im Ernstfall Erste Hilfe zu leisten – daher sollte man an einem Erste-Hilfe-Kurs teilnehmen und auch regelmäßig sein Wissen auffrischen.

Als Ersthelfer:in übernimmt man eine verantwortungsvolle Aufgabe: Es gilt, die Zeit bis zum Eintreffen der Rettungskräfte zu überbrücken und mit einfachen, aber wirkungsvollen Maßnahmen Hilfe zu leisten. Oft entscheiden gerade diese ersten Minuten darüber, wie gut sich Betroffene erholen. Zu den lebensrettenden Maßnahmen zählen z.B. Lagern in der stabilen Seitenlage bei Bewusstlosigkeit, die Mund-zu-Mund-Beatmung bei Atemstillstand oder die Herzmassage bei einem Kreislaufstillstand. Wichtig ist dabei, ruhig zu bleiben und nach bestem Wissen und Gewissen zu handeln, bis die Rettung eintrifft. Gleichzeitig hat Sicherheit oberste Priorität. Für alle Beteiligten – Unfallopfer, Ersthelfer:in, aber auch unbeteiligte Dritte wie Verkehrsteilnehmer:innen – dürfen keine zusätzlichen Gefahren entstehen. Das Absetzen eines Notrufs (österreichische Rettungsnummer 144, europaweite Notrufnummer 112) ist immer der erste Schritt. Dabei den genauen Unfallort, die Art des Notfalls und den Zustand der betroffenen Person angeben. ■

SCHRITT FÜR SCHRITT

Die Aufgaben eines/einer Ersthelfer:in

- Ruhig bleiben, sicher und logisch vorgehen. Eine Situation erfassen und die notwendigen Maßnahmen durchführen.
- Die Rettungskräfte verständigen
- Die Unfall- bzw. Gefahrenstelle absichern
- Ein/e Ersthelfer:in soll sich nicht selbst in Gefahr bringen. Wenn die Situation nicht sicher ist, soll man sich dem/der Betroffenen nicht nähern und nur die Rettungskräfte verständigen.
- Betroffene/n unterstützen, beruhigen, trösten und ihm oder ihr die notwendige Hilfe leisten
- Wenn möglich bzw. nötig, weitere Helfer:innen finden
- Rettung bzw. den Einsatzkräften die notwendigen Informationen geben
- Lassen Sie sich nicht von der Angst lähmen, etwas falsch zu machen. Wichtig ist, überhaupt zu handeln.



Ihr Apotheker-schränkchen

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

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



24 Stunden für Sie erreichbar
Wenn's weh tut!
1450
Ihre telefonische
Gesundheitsberatung

VOICLA_2025_044



Voicla® – für Hals, Rachen & Stimmbänder

Voicla® Weichpastillen mit Isländisch Moos, Hyaluron, Cistus, Vitamin C und Zink befeuchten und beruhigen trockene Halsschleimhäute.*

NEU: Voicla® Halstabletten mit zusätzlich Hydro-GEL, das den trockenen Hals intensiv und anhaltend befeuchtet.*

* Isländisch Moos hat einen beruhigenden und wohltuenden Effekt auf Hals, Rachen und Stimmbänder.

** Beim Kauf von drei Packungen erhalten Sie die Packung mit dem gleichen oder einem geringeren Preis gratis. Frei mischbar aus allen Voicla®-Sorten!

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.

Aboca Grintuss Hustensaft

Husten kann zu einer enormen Belastung werden – und nachts den Schlaf rauben. Vor allem Kinder leiden darunter. Aboca Grintuss Hustensaft* beruhigt den Husten mit 100 % natürlichen Inhaltsstoffen, befeuchtet und schützt die Rachenschleimhaut. Der meistverkaufte Hustensaft Europas** ist für Erwachsene und auch speziell für Kinder ab einem Jahr erhältlich.

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

** Quelle: IQVIA, No. 1 im Hustenmarkt, eine der führenden OTC-Marken in Europa, MAT 02/2025



Damit Schlafen nicht zur Qual wird

Melatonin ist ein Hormon, das der Körper selbst produziert und das den Tag-Nacht-Rhythmus reguliert. Eine gezielte Zufuhr kann die Einschlafzeit verkürzen. Neben Melatonin enthält das SCHLAF-TONIKUM PLUS Dr. Fischer einen wertvollen Pflanzenextrakt aus Hopfen, Passionsblume, Lavendel und Kamille und sorgt so für eine ruhige Nacht.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden oder eine gesunde Lebensweise ersetzen.



Ab in die Tonne? Arzneimittel richtig entsorgen



1

RICHTIG AUFBEWAHREN

Qualität und Sicherheit erhalten

Egal ob Tabletten, Dragees oder Säfte: Beachten Sie immer die Lagervorschriften. Generell gilt: Arzneimittel sollten trocken, kühl und lichtgeschützt aufbewahrt werden – idealerweise in einer gut sortierten Hausapotheke. Küche und Badezimmer sind durch die hohe Luftfeuchtigkeit sowie warme und schwankende Temperaturen nicht die geeignetsten Lagerungsorte. Bewahren Sie Arzneimittel stets so auf, dass Kinder keinen Zugang zu ihnen haben. Fläschchen etc. immer fest verschließen, Hausapotheke versperren oder unerreikbaar aufbewahren. Auch Haustiere sind zu berücksichtigen, da manche Wirkstoffe für sie gefährlich sein können.

Altmedikamente können Wirkstoffe enthalten, die bei unsachgemäßer Entsorgung eine Gefahr für Menschen, Tiere und Umwelt darstellen. Rückstände gelangen über Abwasser oder Müll in den Naturkreislauf und können dort langfristige Schäden verursachen. Deshalb ist es wichtig, bei Lagerung und Entsorgung von Arzneimitteln einige grundlegende Regeln zu beachten.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



HALTBARKEIT

Ablaufdatum im Blick behalten

Arzneimittel haben, ähnlich wie Lebensmittel, gesetzlich vorgegeben ein Ablaufdatum. Wird das Medikament richtig gelagert, ist die hohe Qualität bis zum aufgedruckten Datum garantiert. Achtung: Das Haltbarkeitsdatum bezieht sich nur auf ungeöffnete Packungen! Nach dem Öffnen kann sich die Haltbarkeit deutlich verkürzen, insbesondere bei Säften, Tropfen oder Augentropfen. Nicht mehr benötigte oder abgelaufene Arzneimittel sollten daher regelmäßig aussortiert und zeitnah richtig entsorgt werden. Eine jährliche Kontrolle der Hausapotheke – zum Beispiel im Rahmen eines „Frühjahrschecks“ – ist empfehlenswert.



EFFIZIENZ

Gut geplant – weniger Abfall

Ein bewusster Umgang mit Arzneimitteln hilft, Abfälle zu vermeiden. Lassen Sie sich nur Packungsgrößen verordnen, die Ihrem tatsächlichen Bedarf entsprechen, und kaufen Sie rezeptfreie Medikamente gezielt und nicht „auf Vorrat“. Ihre Apotheke berät Sie gerne zu Haltbarkeit, Lagerung und sinnvoller Auswahl – für Ihre Sicherheit und zum Schutz unserer Umwelt.

FACHGERECHT ENTSORGEN

Wohin mit Altmedikamenten?

Bringen Sie die Altmedikamente in die Apotheke, zur Problemstoffsammlung oder zum Mistplatz/Recyclinghof. Die getrennt gesammelten Altmedikamente werden thermisch verwertet. Beipackzettel sowie Verpackungsmaterial wie Kartons, Gläser oder Kunststoffbehälter sind Wertstoffe, die zum Altpapier, zum Altglas bzw. ins Plastik gehören. Tabletten können in den Blistern bleiben. Nadeln nur in stichfesten, fest verschlossenen Behältern abgeben.

BITTE NICHT! 5 Das sollten Sie meiden

Fragen Sie Ihren Arzt/Ihre Ärztin oder Apotheker:in bereits bei Rezeptaussstellung oder Medikamentenübernahme nach der richtigen Entsorgung. Problemstoffe wie Fieberthermometer oder Reste von Desinfektionsmitteln nicht mit Altmedikamenten mischen, sondern separat bei den Problemstoffsammelstellen abgeben:

- Medikamente nie im Restmüll entsorgen
- Medikamente gehören nie in der Toilette bzw. den Abfluss. Die chemischen Substanzen, die nicht abgebaut werden, belasten das Ökosystem. Gelangen Antibiotika ins Grundwasser, begünstigt das die Entstehung von Antibiotikaresistenzen.
- Nicht alle Produkte aus der Apotheke sind Medikamente (z. B. Aufbaunahrung oder Verbandmaterial). Diese können über den normalen Restmüll entsorgt werden.



GRIPPALER INFEKT

Wenn der Husten nicht locker lässt



TEXT VON
MAG. PHARM. CHRISTOPHER WAXENEGGER, MSc
Pharmaziejournalist

Husten gehört zu den häufigsten Erkältungskomplikationen. Wir erklären Ihnen die Ursachen und geben praktische Tipps für den Alltag, damit es schnell besser wird.

Grundsätzlich ist Husten ein natürlicher Schutzreflex des Körpers, der dazu dient, die Atemwege von Krankheitserregern, Schleim, Staub und anderen Reizstoffen zu befreien. Dabei werden die Atemmuskeln plötzlich angespannt und die Luft wird mit hohem Druck ausgestoßen.

Bei einem grippalen Infekt wird Husten meist durch Viren ausgelöst. Diese Viren gelangen beim Einatmen auf die Schleimhäute in Nase und Rachen (obere Atemwege) sowie in den Bronchien (untere Atemwege). Durch die Infektion reagieren diese mit einer Entzündung und bilden vermehrt Sekret, das die Erreger abtransportieren soll. Dadurch werden in der Atemwegsschleimhaut sitzende Hustenrezeptoren gereizt.

Trocken bis schleimig

Zu Beginn ist der Husten häufig trocken und reizend. In dieser Phase ist die Schleimhaut entzündet und empfindlich, ohne dass viel Schleim vorhanden ist. Schon kalte Luft, Sprechen oder tiefes Einatmen können einen Hustenanfall auslösen. Im Verlauf nimmt die Sekretproduktion zu, sodass der anfänglich trockene Reizhusten in einen Husten mit Auswurf übergeht.

Andere Faktoren, die Husten verursachen oder verstärken können, sind trockene Raumluft, Rauch und starke Gerüche. Sie alle reizen die Atemwege,

besonders, wenn die Schleimhäute schon angegriffen sind. Eine gewisse Besonderheit ist Husten, der durch in den Rachen ablaufendes Sekret aus der Nase oder den Nasennebenhöhlen entsteht („Postnasal-Drip-Syndrom“). Aufgrund der Sekretansammlung sind Betroffene ständig gezwungen, sich zu räuspern und den Schleim hinunterzuschlucken bzw. abzuhusten.

Husten nach Infekten

Jeder vierte Mensch berichtet nach einem überstandenen Atemwegsinfekt von drei bis acht Wochen andauerndem Reizhusten, obwohl die eigentliche Infektion bereits abgeklungen ist. Dieses als „post-infektiöser Reizhusten“ bezeichnete Phänomen beruht darauf, dass die in den Atemwegen sitzenden Hustenrezeptoren noch überempfindlich reagieren und die Schleimhäute Zeit brauchen, um sich vollständig zu erholen. Er kann hartnäckig sein, ist aber harmlos und klingt von selbst wieder ab. Maßnahmen wie Raumbefeuchtung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, Lutschtabletten und der Verzicht auf Tabak wirken lindernd.

Wann zum Arzt/zur Ärztin?

Husten heilt in den meisten Fällen von selbst aus. Es gibt jedoch Situationen, in denen ärztlicher Rat eingeholt werden sollte. Dazu zählen:

- Husten dauert länger als 8 Wochen
- Fieber
- Atemnot
- Kurzatmigkeit
- Schmerzen in der Brust
- Deutlich beeinträchtigter Allgemeinzustand
- Beschwerden verschlechtern sich trotz Selbstbehandlung →

TIPP

Wussten Sie ...

... dass Ärzt:innen Husten mit Auswurf als produktiven Husten bezeichnen? Als produktiv gilt Husten dann, wenn sichtbar oder spürbar Schleim aus den Atemwegen abgehustet wird – unabhängig von der genauen Menge. Entscheidend ist also das Vorhandensein von Sekret, nicht dessen Volumen.

Schleimstoffhaltige Tees legen sich schützend auf die gereizten Schleimhäute und lindern Husten sowie Beschwerden bei grippalen Infekten; bewährte Heilpflanzen dafür sind unter anderem Eibischwurzel und Spitzwegerich.



Hier muss eine mögliche eitrige Bronchitis oder eine Lungenentzündung ausgeschlossen werden. Vorsichtig sollte man auch bei Babys, Kleinkindern, älteren Menschen sowie Personen mit chronischen Erkrankungen wie Asthma und COPD sein.

Selbst ist die Frau/der Mann

Liegen keine Warnzeichen für einen frühzeitigen Arztbesuch vor, sind für die Selbstmedikation zahlreiche freiverkäufliche Arzneimittel verfügbar. Sie alle zielen primär auf die Linderung der Symptome ab. Antitussiva dämpfen den Hustenreiz über zentrale und/oder periphere Mechanismen. Expektoranzien fördern bei produktivem Husten die Sekretion von Bronchialsekret oder verflüssigen den vorhandenen Bronchialschleim. Ergänzende Maßnahmen unterstützen den Heilungsprozess des Körpers.

Hustenreizstiller: Selbstmedikation mit Antitussiva

Antitussiva sind hustenstillende Medikamente, die beim unproduktiven Reizhusten eingesetzt werden.

Dieser kann sehr belastend sein, da er den Schlaf stört und den Hals zusätzlich reizt. Antitussiva dämpfen den Hustenreiz und reduzieren so die Häufigkeit der Hustenanfälle. Sie eignen sich vor allem für die abendliche Anwendung, um eine ruhigere Nacht zu ermöglichen. Wichtig ist, Antitussiva nur dann einzusetzen, wenn kein Schleim abgehustet wird. Die Kombination mit Expektoranzien ist aufgrund der Gefahr eines Sekretstaus kontraindiziert. Betroffene sollten sich in der Apotheke beraten lassen und die Hinweise in der Packungsbeilage beachten.

Synthetische Wirkstoffe

Angeboten werden Präparate mit Dextromethorphan und Pentoxyverin. Beide eignen sich nicht für Kinder unter sechs Jahren. Bei Dextromethorphan sind Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten zu berücksichtigen. Wegen der Gefahr einer Atemdepression ist zudem bei bestehendem Asthma oder chronischer Bronchitis Vorsicht geboten. Da Pentoxyverin leicht gefäßerweiternd wirkt, kann es bei Asthma eingesetzt werden.

Pflanzliche Wirkstoffe

Schleimstoffhaltige Extrakte aus Eibisch, Isländisch Moos, Malve, Spitzwegerich und Wollblume bilden zusammen mit Wasser und Speichel eine schützende Schicht, die sich über die entzündeten Rachenschleimhäute legt, sodass die darunter liegenden Hustenrezeptoren vor Reizen abgeschirmt sind. Es gibt sie als Fertigpräparate und Tee.

Schleimlöser: Selbstmedikation mit Expektoranzien

Expektoranzien sind schleimlösende Medikamente, die bei produktivem Husten eingesetzt werden. Sie helfen, zähen Schleim in den Atemwegen zu verflüssigen, sodass er leichter abgehustet werden kann. Dies kann das Atmen erleichtern und das unangenehme Druckgefühl in der Brust mindern. Üblicherweise werden Expektoranzien in der Früh und mittags eingenommen, wenn der Husten aktiv ist. Von der abendlichen Einnahme wird abgeraten, da Expektoranzien den Hustenreiz verstärken können.

Synthetische Wirkstoffe

Ambroxol, Guaifenesin, N-Acetylcystein und Ammoniumchlorid verändern über unterschiedliche Wege die Zusammensetzung sowie Konsistenz des Bronchialsekrets. Die Altersgrenzen für die Selbstmedikation variieren je nach Präparat. Bei Kindern

WIRKSTOFFE IM VERGLEICH

Husten richtig behandeln

Wichtiger Hinweis: Hustenreizstiller und Schleimlöser nicht kombinieren – Gefahr von Sekretstau. Beratung in der Apotheke empfohlen.

	WIRKSTOFFART	WIRKUNG	HINWEISE
Hustenreizstiller (Antitussiva)	Synthetisch (Dextromethorphan, Pentoxyverin)	Dämpfen den Hustenreiz zentral und/oder peripher; reduzieren Hustenanfälle	Nur bei trockenem Reizhusten anwenden; nicht mit Expektoranzien kombinieren; Alters- und Wechselwirkungshinweise beachten
	Pflanzlich (Eibisch, Isländisch Moos, Malve, Spitzwegerich, Wollblume)	Schleimstoffe bilden einen Schutzfilm auf der Rachenschleimhaut und schirmen Hustenrezeptoren ab	Besonders gut als Tee oder Lutschpräparat; gut verträglich
Schleimlöser (Expektoranzien)	Synthetisch (Ambroxol, Guaifenesin, N-Acetylcystein, Ammoniumchlorid)	Verflüssigen zähen Bronchialschleim und fördern das Abhusten	Einnahme tagsüber empfohlen; nicht abends anwenden
	Pflanzlich (Thymian, Eukalyptus, Fenchel, Anis, Kiefernadel, Efeu, Primel, Süßholz)	Lösen Schleim, fördern die Flimmerhärchenbewegung	Einnahme tagsüber empfohlen; nicht abends anwenden



unter zwei Jahren sollte keiner der Wirkstoffe ohne ärztlichen Rat angewendet werden.

Pflanzliche Wirkstoffe

Ätherische Öle (z. B. Thymian, Eukalyptus, Fenchel, Anis, Kiefernadel) und Saponine (z. B. Efeu, Primel, Senega, Süßholz) lösen den Schleim und regen die Funktion des Flimmerepithels an. Die Arzneipflanzen sind sowohl in Fertigarzneimitteln als auch in Teemischungen enthalten.

Ergänzende Maßnahmen

Damit sich der Körper erholen kann, sind ausreichend Ruhe und Schlaf essenziell. Warme Inhalationen oder feuchte Raumluft werden von vielen Menschen als wohltuend empfunden. Dies gilt auch für warme Tees und Getränke und traditionelle Methoden wie Honig und warme Halswickel. Entzündungshemmend und antiviral wirken Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich, die als fixe Kombination bei Erkältungskrankheiten und grippalen Infekten bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern ab sechs Jahren zugelassen sind. Extrakte aus der Kapland-Pelargonie oder dem Purpur-Sonnenhut stimulieren die unspezifische Immunabwehr. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

**Was die
Werte über
die Gesundheit
aussagen**



MCV, MCH & MCHC

**Das MCV ist ein wichtiger
diagnostischer Marker für ver-
schiedene Erkrankungen des
Blutes und blutbildenden Systems.**

**Meistens werden gleich-
zeitig auch die Parameter
MCH und MCHC bestimmt.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

MCV 80–96 fl (Femtoliter)

MCH 28–33 pg (Pikogramm)

MCHC 33–36 g/dl (Gramm pro Deziliter)

Die roten Blutkörperchen (Erythrozyten) sind für den Sauerstofftransport im Blut zuständig. Sie werden im Knochenmark produziert und leben etwa 120 Tage lang, bevor sie abgebaut werden.

Die Erythrozytenzahl wird unter anderem bei Verdacht auf eine Anämie (Blutarmut) bestimmt. Zur Klassifizierung der Anämie werden dann weitere Werte wie MCV, MCH und MCHC untersucht:

- MCV steht für „mean corpuscular volume“ und gibt das durchschnittliche Volumen eines roten Blutkörperchens an. Allein ist der Wert nur wenig aussagekräftig, daher werden andere Laborwerte wie MCH und MCHC auch erhoben.
- MCH steht für „mean corpuscular haemoglobin“ und gibt den durchschnittlichen Hämoglobingehalt eines roten Blutkörperchens an.
- MCHC steht für „mean corpuscular haemoglobin concentration“ und beschreibt die Menge an Hämoglobin aller roten Blutkörperchen im Blut.

ABWEICHENDE WERTE**Eisen- und Vitaminmangel**

Die Werte werden routinemäßig bei der Untersuchung der roten Blutkörperchen berechnet. Zu niedrige MCH- und MCV-Werte können auf einen Eisenmangel hindeuten (mögliche Symptome sind z. B. weiße Flecken auf den Nägeln bzw. brüchige, sich spaltende Fingernägel). Erhöhte Werte treten dagegen bei einem Vitamin-B12- oder Folsäuremangel auf (mögliche Symptome können Müdigkeit, Blässe und Konzentrationsschwierigkeiten sein, die auf eine Anämie zurückzuführen sind). Sind die MCHC-Werte zu niedrig, könnte ein Eisen- oder Kupfermangel die Ursache sein. MCHC ist ein eher stabiler Wert, der sich nur bei wenigen Erkrankungen verändert.



32 Teedrogen: Viel mehr als nur ein Heißgetränk



SELBSTGEMACHT

Fußbad mit Rosmarin und Magnesium

Gerade in der kalten Jahreszeit leiden viele unter ständig kalten Füßen. Ein wohltuendes Fußbad kann hier wahre Wunder wirken – besonders, wenn es mit natürlichen Zutaten zubereitet wird. Rosmarin ist bekannt dafür, die Durchblutung anzuregen, während Magnesium die Muskeln entspannt und zur Regeneration beiträgt. Dieses einfache DIY-Fußbad lässt sich schnell herstellen und schenkt müden, kalten Füßen neue Wärme und Entspannung.

Zutaten für 1 Fußbad

15 g Magnesiumchlorid
(Flocken oder Pulver)
20 g (1 Zweig) Rosmarin
500 ml kochendes Wasser

Magnesiumflocken und Rosmarin in eine Schüssel geben und mit dem Wasser übergießen. Mindestens 10 Minuten stehen lassen, bis das Wasser auf eine angenehme Temperatur abgekühlt ist. Die Füße (oder Hände) 10 Minuten darin baden.



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

**Greifen Sie stets auf Kräuter
aus der Apotheke zurück:
Sie erfüllen Arzneibuchqualität,
enthalten geprüfte Wirkstoffe
und werden sorgfältig auf
Schadstoffe, Keime sowie
Schwermetalle kontrolliert.**



TEEDROGEN

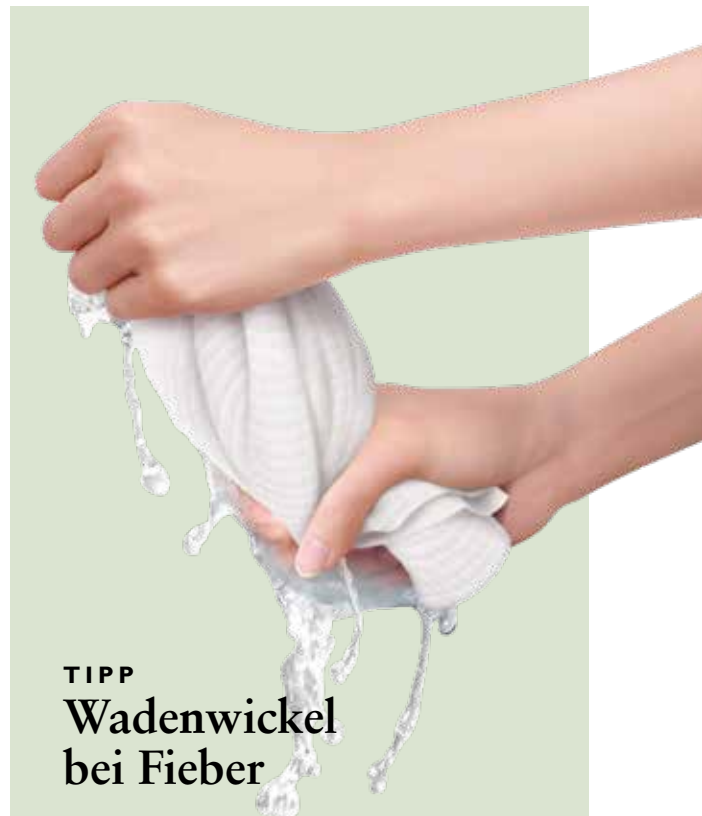
Viel mehr als *NUR* ein Heißgetränk

Die meisten denken im Zusammenhang mit Teekräutern bzw. Teedrogen, so der Fachbegriff, an die Zubereitung eines Tees im Sinne eines Heißgetränks, welches konsumiert wird, um gewisse Beschwerden wie z. B. Husten, Erkältungen oder Magen-Darm-Beschwerden zu lindern. Teedrogen können aber sehr viel mehr, wie im Folgenden veranschaulicht werden soll.

Heilkräuter können neben dem klassischen Tee beispielsweise zu Wickeln und Auflagen, Bädern und Waschungen oder Inhalationen verarbeitet und angewandt werden. Zu ihrer Herstellung ist es ratsam, sich Kräuter aus der Apotheke zu besorgen, da diese Arzneibuchqualität aufweisen müssen, das bedeutet, dass die Teedrogen nachgewiesenermaßen eine bestimmte Menge an wirksamen Bestandteilen beinhalten, damit sie ihre Wirkung entfalten können. Außerdem werden die Teedrogen auf Schadstoffrückstände wie Herbizide oder Pestizide oder auf das Vorhandensein von Keimen oder Schwermetallen überprüft. Bei all diesen Prüfungen müssen die Teedrogen dem Europäischen oder einem Nationalen Arzneibuch entsprechen.

Wickel und Auflagen

Für Wickel werden Tücher verwendet, die entweder um den ganzen Körper oder Körperteile gewickelt werden, wobei Leinen, Baumwolle, Seide oder Wolle zur Anwendung kommt. Ein Wickel besteht aus einem Innentuch, welches mit Tee getränkt ist, aber auch Tinkturen oder Öle können hierzu verwendet werden. Das Tuch kann je nach Erfordernis trocken, feucht, warm oder kalt verwendet werden. Manchmal kommt zusätzlich ein Zwischentuch zum Einsatz. Das Außentuch bedeckt schließlich beide Tücher vollständig und wird um das jeweilige Körperteil gewickelt. Wichtig ist, dass der Wickel faltenfrei und dicht anliegend ist. So kommt es einerseits zur Wirkung durch die verwendeten Kräuter, andererseits hat ein Wickel auch weitere Effekte wie Kälte- oder Wärmeeinwirkung. Sie sollten jedenfalls richtig verwendet werden, um Nebenwirkungen wie Verbrühungen, Auskühlung oder Allergien durch die verwendeten Pflanzen zu vermeiden. Außerdem sollten sie bei älteren Personen sowie Kleinkindern und Säuglin- ➔



TIPP

Wadenwickel bei Fieber

Wadenwickel sind ein bewährtes Hausmittel bei Fieber. Dabei kommen Teedrogen äußerlich zum Einsatz.

- Der kranken Person Socken anziehen.
- Eine Schüssel mit Pfefferminztee mit einer Temperatur von ein bis fünf Grad unter der Körpertemperatur (nicht weniger, also vorher messen!) vorbereiten.
- Zwei wadenbreite Tücher eintauchen, auswringen und faltenfrei um die Waden legen.
- Locker mit einem Handtuch bedecken.
- Tücher nach drei bis zehn Minuten wechseln.
- Dazwischen vor dem erneuten Tränken unter dem Wasserhahn auswaschen.
- Den gesamten Vorgang drei bis vier Mal wiederholen.

→ gen nicht verwendet werden. Weiters ist z. B. bei Sensibilitätsstörungen, Lähmungen, Verwirrheitszuständen, Blutungsneigung oder Herz-Kreislauf-Beschwerden Vorsicht geboten.

Auflagen, Kompressen und Kataplasmen werden nicht um den Körper oder Körperteile gewickelt, sondern auf eine bestimmte Körperstelle aufgelegt. Dabei bedecken die Auflagen größere Areale, wie zum Beispiel die Nieren. Kompressen legt man auf kleinere Stellen, wie Augen oder Ohren. Kataplasmen sind Brei- oder Pastenumschläge aus Pflanzenpulver oder -samen. Auflagen und Kompressen können mit einem Heilteeaufguss, verdünnten Tinkturen oder ätherischen Ölen, verschüttelt mit Wasser oder gemischt mit fetten Ölen, verwendet werden. Damit

wird ein sauberes Tuch durchtränkt, ausgewrungen, eventuell erwärmt und auf die betroffene Stelle gelegt. Darüber kommt ein weiteres Tuch und die ganze Auflage/Kompressen wird mit einer Wärme flasche warmgehalten. Die Auflage/Kompressen kann für ein paar Minuten oder solange es angenehm ist, auf der jeweiligen Stelle belassen werden. Das Auflegen kann mehrmals wiederholt werden. Kataplasmen können aus frischen oder getrockneten Pflanzen zubereitet werden. Werden getrocknete Drogen verwendet, sollten diese fein gehackt oder mit dem Mörser zerstoßen, mit ein wenig Wasser zu einer Paste verarbeitet und zwischen Mullstücke oder Ähnliches gegeben werden. Anschließend werden sie mit einem Tuch oder einer Binde am Körper befestigt und mit einer Wärme flasche warmgehalten.

Zur Inhalation wird der Kopf über ein Gefäß mit einer Teezubereitung gehalten und beides mit einem Handtuch bedeckt, damit der Dampf inhaliert werden kann. Wer das nicht mag beziehungsweise die Augen frei haben möchte, kann einen Inhalator mit Maske verwenden.

Vollbäder, Teilbäder und Co.

Hinsichtlich der Anwendung von Bädern sind Voll- und Teilbäder, wie Sitz-, Hand- oder Fußbäder, möglich. Augenbäder sollten nicht mehr unbedingt verwendet werden, da diese nicht steril sind und sich kleine Pflanzenbestandteile in der Flüssigkeit befinden können. Beim Vollbad in der Badewanne sollten Temperaturen zwischen 35 und 38°C zur Anwendung kommen. So lassen sich zum Beispiel die Durchblutung, Wärmeregulation oder Entspannung und Stressabbau regulieren. Die Badedauer sollte sich zwischen zehn und fünfzehn Minuten bewegen. Badezusätze werden wie Heilpflanzentees zubereitet, nur in größeren Mengen. Das bedeutet, für ein Kinderbad werden 10–30 g und für ein Erwachsenenbad 50–100 g der Droge verwendet. Diese werden mit zwei Liter heißem Wasser aufgegos sen, zehn bis fünfzehn Minuten ziehen gelassen, abgeseiht und dann ins Badewasser gegeben. Zur Anwendung kommt z. B. Kamille, welche entzündungshemmend, krampflösend, hautberuhigend und schlaffördernd wirkt, Lavendel, der ebenso entspannend, beruhigend und stimmungsaufhellend wirkt, Rosmarin mit seinen durchblutungsfördernden und mild schmerzlindernden Eigenschaften oder Thymian, welcher durchblutungsfördernde Effekte und krampflösende Wirkung auf die Atmung hat sowie das Abhusten unterstützt. Sitzbäder kommen hauptsächlich bei gynäkologischen und Analproblemen zum Einsatz. Dazu verwendet man eine große Schüssel, Sitzbadewanne oder ein Bidet. Für ein Fuß- oder Handbad verwendet man die doppelte Menge an Drogen wie für einen Tee und übergießt diese mit einem Liter Wasser. Nach dem Ziehenlassen und Abseihen



Mitmachen und
**1 von 3
DR. KOTTAS-
Teepaketen***
gewinnen!



GEWINNSPIEL DR. KOTTAS – Heilkräuterkompetenz seit mehr als 230 Jahren

Das in Wien 1795 gegründete Unternehmen ist heute Österreichs führender Kräuterproduzent.

Mit ca. 70 Sorten DR. KOTTAS Arznei- und Kräutertees im Filterbeutel zählt die österreichische Marke heute zu den beliebtesten in der Apotheke.

Mehr Infos unter www.kottas.at

Gewinnen Sie mit „DA – Deine Apotheke“ und DR. KOTTAS für Ihre Gesundheit und für den Genuss 1 von 3 DR. KOTTAS Teepaketen, bestehend aus DR. KOTTAS Hals-Tee, DR. KOTTAS Abwehrkräftetee und DR. KOTTAS Earl Grey im Gesamtwert von € 18,70.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem „DR. KOTTAS“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 28.2.2026. 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.



Voll- und Teilbäder, wie Sitz-, Hand- oder Fußbäder, sind ebenfalls möglich. Badezusätze werden wie Heilpflanzentees zubereitet, nur in größeren Mengen. Für ein Fuß- oder Handbad verwendet man die doppelte Menge an Drogen wie für einen Tee und übergießt diese mit einem Liter Wasser.

wird dieser in eine Schüssel mit heißem Wasser gegeben. Vorsicht bei der Anwendung von Vollbädern ist geboten zum Beispiel bei Verletzungen, unklaren Hautausschlägen, Fieber, Infektionen, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Bluthochdruck. Hand- und Fußbäder sollten nicht bei offenen Wunden, Krampfadern oder Ödemen angewandt werden.

Zur Inhalation wird der Kopf über ein Gefäß mit einer Teezubereitung gehalten und beides mit einem Handtuch bedeckt, damit der Dampf inhaliert werden kann. Wer das nicht mag beziehungsweise die Augen frei haben möchte, kann einen Inhalator mit Maske verwenden. Bei Dampfbädern wird gleich vorgegangen, wobei hierbei der Dampf auf die Haut einwirkt und beispielsweise gegen Hautunreinheiten helfen kann. Sowohl die Inhalation als auch das Dampfbad eignen sich nicht für Personen mit Augen- oder Gefäßerkrankungen.

Je nach Verwendungszweck oder Therapieziel kommen für die oben genannten Anwendungen verschiedene Teedrogen zum Einsatz. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

Beschwerden
lindern durch die
Kraft der Natur

Wermut

Wermut gehört zu den am bittersten schmeckenden Kräutern, die wir kennen. Es ist daher nicht verwunderlich, dass diese Pflanze seit Jahrhunderten besonders bei Verdauungsbeschwerden in unterschiedlichsten Zubereitungen verwendet wird.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF*(Artemisia absinthium L.)*

Der Wermut ist eine ausdauernde, krautige Pflanze aus der Familie der Korbblütler (*Asteraceae*). Er gehört zur Gattung *Artemisia*, zu der auch Beifuß und Estragon zählen. Die Pflanze ist vor allem für ihren intensiven, aromatisch-bitteren Geruch und Geschmack bekannt, der von ihren ätherischen Ölen herrührt. Der Wermut erreicht eine Höhe von 40 bis 120 Zentimetern. Die Blätter sind silbrig-grau und dicht behaart, was ihnen ein leicht wolliges Aussehen verleiht. Der Wermut ist heute weltweit verbreitet. In Schwangerschaft und Stillzeit sollte er allerdings nicht getrunken werden.



Wermut wird in der europäischen Heilkunde seit Jahrhunderten verwendet. Vor allem sein ausgeprägter bitterer Geschmack machte ihn zu einem der beliebtesten Magen-Darm-Mittel im Mittelalter. Berühmt waren beispielsweise die mit Wermut angereicherten Kräuterweine, die schon Hildegard von Bingen im 12. Jahrhundert erwähnt hatte.

Bitter schmeckende Heilpflanzen werden heute über den sogenannten Bitterwert definiert. Dieser besagt, wie viel Milliliter Wasser ein Gramm Pflanzenmaterial noch bitter schmecken lässt. Mit einem Bitterwert von 15.000 (1 g lässt 15.000 ml oder 15 l Wasser bitter schmecken) gehört Wermut somit zu den bittersten Heilpflanzen.

Bitterstoffe üben auf unterschiedliche Weise positive Wirkungen auf unsere Verdauungsorgane aus. Bereits auf der Zunge und im Gaumen regen diese Stoffe über den bitteren Geschmack im gesamten Verdauungstrakt die Produktion von diversen Verdauungssäften an. Dadurch wird der Nahrungsbrei insgesamt besser verdaut und Völlegefühl, leichte Bauchkrämpfe und Blähungen entstehen erst gar nicht oder werden gebessert. Die Bitterstoffe regen auch den Appetit an.

Für die Herstellung eines Tees wird ein Teelöffel (ca. 1 g) des getrockneten Krautes pro Tasse (150 ml) als Tee zubereitet. Bei Appetitlosigkeit trinkt man diesen eine halbe Stunde vor dem Essen, bei Verdauungsbeschwerden dagegen erst nach dem Essen.

HISTORISCHES

Grenzwerte

Wermut war auch die Ausgangssubstanz für die Herstellung des im 19. Jahrhundert besonders in Künstlerkreisen berühmten Absinths. Da Absinth allerdings rasch zu rauschartigen Zuständen führte und beträchtliche Mengen des in hohen Dosen als Nervengift wirkenden Thujons enthielt, wurde dieser ab 1910 in den meisten Ländern verboten. Seit 1991 ist Absinth mit einem streng definierten Grenzwert an Thujon wieder erhältlich. Bei der Zubereitung eines Tees erreicht man wegen der schlechten Wasserlöslichkeit des Thujons diese Grenzwerte nicht.





BLUTKONSERVEN

Lagerstand „besorgniserregend“

Das Rote Kreuz und die MedUni/AKH Wien haben einen dringenden Blutspendeaufruf veröffentlicht. Die Zahl der potenziellen Spender:innen ist wegen der grassierenden Grippe- und Erkältungswelle auf einem kritisch niedrigen Niveau, der Bedarf in den Spitälern steigt hingegen stark.

Wer krank war, muss Wartefristen einhalten, bevor er oder sie wieder Blut spenden gehen kann. Die Richtwerte: Bei leichtem, banalem Infekt (Temperatur unter 38 Grad Celsius, keine starke Beeinträchtigung des Allgemeinzustandes): sieben Tage. Bei hoch fieberhaftem Infekt (Temperatur über 38 Grad, stark beeinträchtigter Allgemeinzustand): vier Wochen nach Beschwerdefreiheit bzw. nach der letzten Antibiotikaeinnahme.

„Alle 90 Sekunden wird eine Blutkonserve benötigt. Jede einzelne Spende zählt und kann jemandem das Leben retten“, so der Appell. Wegen vieler Unfälle bei Schnee und Glätte und Operationen ist der Bedarf an Blutspenden in den Spitälern stark gestiegen. Spenden dürfen grundsätzlich alle gesunden Menschen zwischen 18 und 70 Jahren.

Weitere Informationen und Terminreservierung unter www.blut.at

MYTHEN ENTLARVT

Schädigen Whitening-Produkte die Zähne?

Nein, moderne Whitening-Zahnpasten wirken sich nicht negativ auf die Zähne aus. Dieser Mythos stammt aus den Anfängen der Whitening-Produkte, die eine starke Abrasionswirkung hatten und nur für den gelegentlichen Einsatz geeignet waren.

ZAHNAUFHELLUNG UNTER DER LUPE

Für ein strahle schönes Lächeln



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

Strahlend weiße Zähne gelten als Schönheitsideal, vermitteln Gesundheit und Erfolg. Der Lauf des Lebens, Konsum- und Genussmittel hinterlassen jedoch so manche Spur. Whitening-Produkte können sie beseitigen, die Zahnfarbe selbst lässt sich nur mit stärkeren Maßnahmen verändern.

Jeder Mensch hat eine ganz individuelle Zahnfarbe. Strahlend weiß ist sie von Natur aus aber nie. Denn: Die Farbe der Zähne entsteht durch das Dentin und das ist gelblich gefärbt. Wie ausgeprägt der Gelbton ist, wird vom Zahnschmelz beeinflusst. Je dicker er ist, umso heller wirken die Zähne, da der Zahnschmelz zwar halbtransparent, aber weißlich gefärbt ist.

Mit zunehmendem Alter lässt sich beobachten, dass die Zähne dunkler werden. Auch das liegt am Zahnschmelz. Er nutzt sich im Laufe der Zeit ab und das Dentin scheint stärker durch. Zusätzlich entstehen etwa ab dem 35. Lebensjahr winzig kleine Risse in der Zahnstruktur. Sie erhöhen die Anfälligkeit der Zähne für Verfärbungen und lassen sie matter oder rauer erscheinen.

Verfärbungen entfernen

Farbstoffe aus Nahrungs- und Genussmitteln wie Tee, Kaffee oder Rotwein, einige Medikamente oder Pigmente aus Zigarettenrauch können die Zahnoberfläche dauerhaft verfärben. Diese Beläge sind meist gelblich bis braun, manchmal auch grau oder bläulich gefärbt und lassen sich mit normalen Zahnpasten kaum entfernen. Besser geig- ➔



Die *natürliche Zahnfarbe* lässt sich nur durch *professionelles Bleaching* beim/bei der *Zahnärztin* oder durch individuell angepasste *Kunststoffschienen*, die mit *Bleachinggel* gefüllt und auf die Zähne aufgebracht werden, *aufhellen*.

Zahnschmelze enthaltenen Pigmente. Ein alternatives Bleichmittel ist Carbamidperoxid, das sich in Wasserstoffperoxid zersetzt.

Ähnlich wie beim Haarfärben werden für das Aufhellen der Zähne mitunter DIY-Kits angeboten. Expert:innen raten jedoch von der Verwendung dieser Produkte ab. Für ein möglichst gutes Ergebnis wird empfohlen, sich zunächst in einer zahnärztlichen Ordination beraten zu lassen. Hier kann gleichzeitig eine zahnärztliche Kontrolle durchgeführt werden, um Erkrankungen von Zähnen und Zahnfleisch auszuschließen, die einer Bleaching-Behandlung im Weg stehen könnten.

Hochkonzentrierte Bleichmittel

Viele zahnärztliche Ordinationen bieten Bleaching-Behandlungen sowohl vor Ort als auch zur Selbstanwendung zu Hause an. Beim sogenannten In-office-Bleaching kommen hochkonzentrierte Bleichmittel zum Einsatz, deren Wirkung durch die Verwendung von UV-Licht oder eines Lasers verstärkt wird. Um das Zahnfleisch während der Behandlung zu schützen, wird es mit einem flüssigen Material abgedeckt, das nach kurzer Zeit aushärtet. Das Bleachingmittel selbst wird direkt auf die Zähne aufgetragen. Die Behandlungszeit liegt zwischen 15 und 45 Minuten. Ist das gewünschte Ergebnis anschließend noch nicht erreicht, kann ein weiterer Durchgang erfolgen.

Die Zahnaufhellung im Home-Bleaching-Verfahren wird in der Ordination vorbereitet und später selbstständig zu Hause durchgeführt. Notwendig dafür ist das Anfertigen individuell passender Kunststoffschienen. In diese wird später das Bleachinggel gefüllt und auf die Zähne aufgebracht. Die Einwirkzeit ist individuell und vom gewünschten Ergebnis abhängig. Meist liegt sie zwischen 1 und 8 Stunden.

→ net sind Whitening-Zahnpasten. Sie sind mit Putzkörnern und Enzymen ausgestattet, die die Beläge ablösen und zersetzen. Rund geformte Polierpartikel erzeugen einen leichten Glanz auf der Zahnoberfläche.

Um Verfärbungen vorzubeugen, kann nach dem Konsum stark färbender Lebensmittel ein Glas Wasser getrunken oder die Zähne geputzt werden. Auch eine professionelle Zahnreinigung hilft gegen Verfärbungen. Zudem wird hier Zahnstein mit entfernt, der das Risiko für Zahnverfärbungen erhöht.

Besser nicht allein

Die individuelle Zahnfarbe kann mit Whitening-Produkten nicht verändert werden. Dies lässt sich nur durch Bleaching-Behandlungen erreichen, bei denen die Zähne wie bei einer Blondierung der Haare aufgehellt werden. Als Bleichmittel kommt vor allem Wasserstoffperoxid zum Einsatz. Es dringt in den Zahn ein und zersetzt die in der

Wichtig zu wissen ist, dass unabhängig von der Behandlungsart Bleaching-Ergebnisse nicht dauerhaft erhalten bleiben. Im Durchschnitt ist von einer Auffrischung nach 6 Monaten bis 2 Jahren auszugehen. Zahnfüllungen werden durch Bleachingmittel nicht aufgehellt. Hier gilt es, vorab zu klären, welches Endergebnis zu erwarten ist. Menschen mit empfindlichen Zähnen sollten zudem berücksichtigen, dass eine Bleaching-Behandlung die Empfindlichkeit des Zahnbeins zusätzlich erhöhen kann.

Besondere Voraussetzungen

Mitunter ist Bleaching nicht die beste Methode, um Zähne oder Zahnverfärbungen dauerhaft zu beseitigen. Wurde ein Zahn wurzelbehandelt, können Verfärbungen aus dem Zahninneren heraus beseitigt werden. Dafür wird ein Bleichmittel direkt in den Wurzelkanal appliziert. Der Vorteil dieser Methode: Die äußere Zahnstruktur bleibt unbeeinflusst.

Wenn nicht nur die Zahnfarbe, sondern weitere Auffälligkeiten wie Lücken oder Risse als störend empfunden werden, kann das Anfertigen von Veneers ebenfalls eine Option darstellen. Hierbei handelt es sich um dünne Schalen aus Porzellan oder Kunststoff, die auf die Vorderseite des Zahns geklebt werden und alle Auffälligkeiten optisch kaschieren. ■

HAUSMITTEL

Backpulver und Zitrone schaden den Zähnen

Für die Aufhellung der Zähne werden immer wieder gerne Hausmittel wie Backpulver oder Zitronensaft empfohlen. Zahnärzt:innen raten grundsätzlich davon ab. Zwar kann Backpulver oberflächliche Verfärbungen kurzfristig aufhellen, aber es wirkt stark abrasiv und raut die Zahnoberfläche auf. Die Anfälligkeit für neue Verfärbungen und Karies wird dadurch erhöht. Auch Zitronensaft kann mehr schaden als nützen. Er greift den Zahnschmelz direkt an, was langfristig zu weiteren Problemen führen kann.

So fühlt sich das Leben für ein Schmetterlingskind an.

Schmetterlingskinder leben mit einer unheilbaren, schmerzvollen Hauterkrankung. Bitte spenden Sie unter schmetterlingskinder.at



TEXT VON
SILVANA STRIEDER, MA, MSC.
DA-Redakteurin &
Sportwissenschaftlerin



Sport ist das Beste, um gesund zu altern. Das ist längst wissenschaftlich bestätigt. Doch nicht nur der Körper profitiert enorm von sportlicher Betätigung. Neuesten Erkenntnissen zufolge kann Sport sogar dabei helfen, bereits beschädigte Gehirnzellen zu reparieren.

Die renommierte Zeitung *The New York Times* veröffentlichte Anfang des Jahres einen Artikel zur Gehirngesundheit, mit dem Fazit, dass Bewegung wohl das Beste ist, das Sie für Ihr Gehirn tun können. Denn neueste Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, in Tests zu Aufmerksamkeit, Gedächtnis und exekutiven Funktionen tendenziell besser abschneiden. Zum einen, weil Bewegung giftige Proteine (z. B. Amyloid) aus dem Gehirn ausspülen kann, die Durchblutung verbessert und Gehirnzellen stärker mit Sauerstoff, Glukose etc. versorgt. Und zum anderen, weil Sport helfen kann, beschädigte Gehirnzellen zu reparieren. Denn beim Trainieren setzen Muskeln und andere Organe Signalmoleküle in den Blutkreislauf frei, die bis zum Gehirn gelangen und dort beschädigte Neuronen reparieren und neue Verbindungen zwischen den Zellen bilden.

Bewegung für Körper und Geist

Je mehr Sie sich bewegen, desto ausgeprägter scheinen die Vorteile zu sein. Das gilt nicht nur für das Gehirn, sondern auch für Ihren Körper. Die gute Nachricht ist: Es ist nie zu früh und nie zu spät! ➔

STARK, BEWEGLICH, AUFMERKSAM

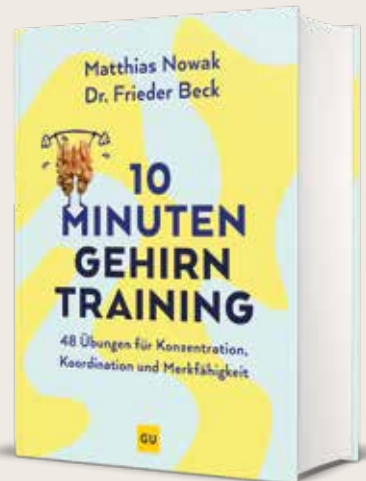
Was uns wirklich



© Shutterstock

im Alter fit hält

Sport für Ihre Gehirngesundheit: Dank verbesserter Durchblutung und der neuen Verbindungen zwischen den Neuronen glauben Wissenschaftler:innen, dass Bewegung eines der wenigen Mittel ist, die das Gehirn tatsächlich vor Schrumpfung schützen können.

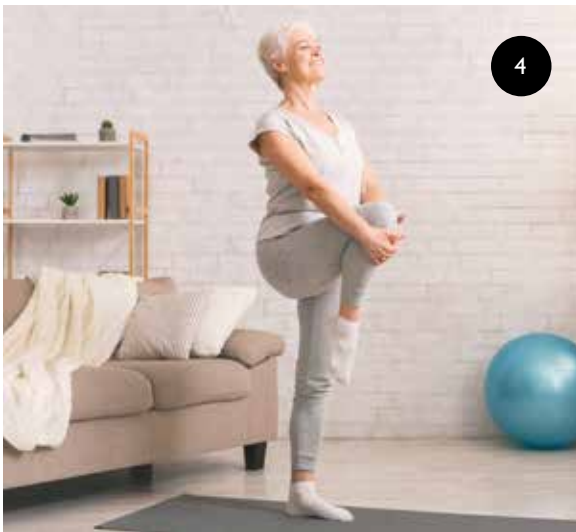


BUCHTIPP

Neuro-Aging stoppen

Der renommierte Gehirntrainer Matthias Nowak hat zusammen mit dem Gehirnforscher Dr. Frieder Beck ein einzigartiges Bewegungsprogramm entworfen, mit dem die neuronale Dichte gesteigert, die Entstehung neuer Verbindungen im Gehirn gefördert und das geistige Leistungsvermögen upgegradet wird. Zehn Minuten täglich reichen aus, die Wirkung ist enorm: mehr geistige Flexibilität, bessere Koordination und Gedächtnisleistung, höhere Stressresistenz und psychische Stabilität sowie ein deutlich reduziertes Risiko für Alzheimer und Demenz.

10 Minuten-Gehirn-Training – 50 Übungen für Konzentration, Koordination und Merkfähigkeit
von Matthias Nowak und
Dr. Frieder Beck
2025, GU, € 25,50
ISBN: 978-3-8338-9939-3
www.gu.de



Schwitzen für Ihre Gesundheit

Eine aktuelle Studie hat ergeben, dass Bewegung im mittleren Alter (ab Ende 40) fast genauso gut vor Demenz schützt wie Bewegung im hohen Alter (ab Ende 60). Es spielt dabei keine Rolle, welche Art von Bewegung Sie machen. Wichtig ist, dass Sie Ihre Muskeln beanspruchen und Ihre Herzfrequenz erhöhen.

Übung 1

Am Titelbild auf S. 42 sehen Sie eine Dame mit zwei Hanteln auf einem Gymnastikball sitzen. Sie können die Übung auch auf einem Sessel, im Stehen oder mit anderen Gewichten wie z.B. Wasserflaschen durchführen. Ziel der Übung ist es, die Arm-, Schulter- und obere Rückenmuskulatur zu beanspruchen. Wichtig: Kurzes Aufwärmen, Arme und Unterarme vor- und zurück kreisen, Faust ballen und öffnen, Finger dehnen etc. Die Übungen mit 1–3 Sätzen zu je 8–12 Wiederholungen ausführen. Auf geraden Rücken achten!

1. **Biceps-Curls:** Hanteln/Gewichte mit Handflächen Richtung Körper halten, Ellbogen am Körper anlegen, Unterarm zum Körper ziehen, Schultern dabei unten lassen und langsam wieder absenken.
2. **Schulterdrücken:** Hanteln/Gewichte auf Schulterhöhe halten (Handflächen schauen nach vorne), langsam nach oben drücken – Ellbogen nicht ganz durchstrecken, um Spannung zu halten.
3. **Seitliches Anheben:** Arme ausstrecken und seitlich anheben, Handflächen zum Boden, kleine Kreise nach hinten ausführen, um Schultern zu trainieren.

Übung 2

Ausfallschritte sind besonders wichtig für die Kräftigung der Beinmuskulatur und um Gleichgewicht und Koordination zu verbessern. Ausführung: Aufrecht stehen, Füße schulterbreit auseinander, großen Schritt nach vorne oder nach hinten, vorderes Knie absenken, bis es einen 90°-Winkel bildet, Rücken gerade, dann drücken Sie sich mit dem vorderen Bein wieder in die Ausgangsposition hoch (ca. 6–10 Mal pro Seite).

Übung 3

Legen Sie sich für die Bauchmuskelübung auf eine Matte, Beine angewinkelt und Füße hüftbreit auf den Boden. Arme stützen den Kopf, mit den Augen fixieren Sie einen Punkt schräg vorne an der Decke. Kopf, Arme und Schultern einige Zentimeter anheben, Nabel leicht Richtung Wirbelsäule ziehen und dann langsam absenken, ohne ganz abzulegen (um die Spannung zu halten). Tief ein- und ausatmen – bei Anspannung ausatmen. 1–3 Sätze mit je 15–20 Wiederholungen.

Übung 4

Der Einbeinstand stärkt Gleichgewicht und Beinmuskulatur. Beides ist für die Sturzprävention wichtig. Stehen Sie auf einem Bein und versuchen Sie, für 20–30 Sekunden das Gleichgewicht zu halten. Am Anfang können Sie die Übung zur Sicherheit neben einem Stuhl oder überhaupt mit leichtem Anhalten an einem Stuhl durchführen – bis Sie sich sicherer fühlen. Heben Sie das andere Bein leicht an, fixieren Sie mit den Augen einen Punkt vor sich und strecken Sie die Arme entweder zum angehobenen Bein oder zur Seite aus. Nach 20–30 Sekunden das Bein wechseln. Diese effektive Übung sieht leichter aus, als sie ist, und kann durch das Schließen der Augen zusätzlich erschwert werden.

Übung 5

Im Alter beweglich zu bleiben, ist wichtig. Dafür sollten Sie regelmäßig alle großen Muskelgruppen dehnen, wie z. B. die Beinrückseite. Setzen Sie sich dafür auf eine Matte, Beine ausgestreckt, und beugen Sie sich mit geradem Rücken langsam nach vorne über die gestreckten Beine, bis eine Dehnung spürbar ist.

Ernährung & Regeneration

Für ein gesundes Altern sind neben Sport auch gesunde und ausgewogene Ernährung, reichliche Wasserzufuhr und Schlaf wichtig. Denn auch während der Regeneration passieren wichtige Prozesse im Körper, die die Lebensqualität erhöhen können. So werden



Zum gesunden Altern gehören auch Regeneration und Schlaf. Denn Schlaf stärkt das Immunsystem, reguliert Hormone, reinigt das Gehirn und mehr.

während des Schlafs z. B. Stoffwechselprozesse optimiert, Abwehrzellen für das Immunsystem produziert, Wachstumshormone ausgeschüttet, Herzschlag und Blutdruck gesenkt, beschädigte Zellen repariert und das Gehirn „gereinigt“ – Flüssigkeit strömt durch die Zellen und spült chemische Abfälle aus, die sich tagsüber angesammelt haben, etc. Regeneration und Schlaf sind mehr als „Nichtstun“ – sie sind aktive Phasen der Reparatur, Stärkung und Optimierung, die für ein gesundes Altern unerlässlich sind. ■

APPS

So halten Sie auch unterwegs Ihr Gedächtnis fit



**Neuro
Nation**
*Erhältlich im
App Store +
Play Store*

30 Übungen auf 250 Stufen, in wissenschaftlichen Studien mithilfe der FU Berlin entwickelt. Verbessert Gedächtnis, trainiert logisches Denken, steigert Aufmerksamkeit und Lebensqualität u. v. m.

Kostenlose 7-Tage-Testperiode
**€ 65,99 jährlich/
€ 5,50 monatlich**



**Peak –
Gehirntraining**
*Erhältlich im
App Store +
Play Store*

Unterhaltsame, wissenschaftlich basierte Spiele, die nachweislich Ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern. Sie können auch gegen Freund:innen online antreten und gemeinsam trainieren.

Kostenlose Basis-Funktionen
**€ 34,99 jährlich/
€ 4,99 monatlich**



**Koordinations-
Spiele**
*Erhältlich im
App Store +
Play Store*

Koordinationsspiele zur Entwicklung und Stimulierung von Hand-Augen-Koordination. Lustige Übungen, um den Geist auf spielerische Weise zu stimulieren.

Die App finanziert sich durch Werbeanzeigen – durch eine Gebühr von € 2,99 kann Werbung entfernt werden.

Forelle / Mandelbutter / Rahmspinat

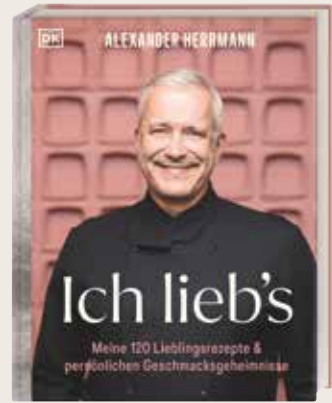
2 Personen | 20 Minuten

DAS BRAUCHT IHR:

Für den Rahmspinat: 2 EL Butter, 1 Schalotte (geschält, halbiert, in feine Würfel geschnitten), 100g Sahne, 300g junger Blattspinat (geputzt, gewaschen, im Sieb gut abgetropft), Salz, schwarzen Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss

Für die Forelle: 1 kleine Zitrone, 4 Forellenfilets mit Haut, küchenfertig (300g), doppelgriffiges Mehl, Salz, schwarzen Pfeffer aus der Mühle, 20g Buchweizen- oder Weizenmehl, 2 EL Rapsöl, 1–2 EL Butter, 40g Mandelblättchen, etwas frisch geriebenen Meerrettich

- 1 Für den Spinat die Butter in einem Topf nussig aufschäumen lassen, Schalottenwürfel einstreuen und darin 2 Minuten glasig dünsten. Die Sahne dazugießen, zum Kochen bringen, den Spinat dazugeben, mit 2 Prisen Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und 3–4 Minuten sämig einkochen lassen.
- 2 Inzwischen für den Fisch von der Zitrone die Schale mit einem Messer so abschneiden, dass auch die weiße Haut entfernt ist. Die Zitrone dann in nicht zu dünne Scheiben schneiden.
- 3 Die Forellenfilets auf der „Fleischseite“ mit Salz und Pfeffer würzen, die Hautseite mit Mehl bestäuben, das Mehl etwas andrücken, den Rest abklopfen.
- 4 Das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Forellenfilets mit der Hautseite hineinlegen, 3 Minuten darin goldbraun braten, dann wenden. Butter, Mandeln und Zitronenscheiben dazugeben und gut durchschwenken. Die Pfanne vom Herd ziehen und den Fisch noch 1–2 Minuten darin ziehen lassen.
- 5 Die Forellenfilets mit Rahmspinat und Zitronenscheiben anrichten und mit der Mandelbutter beträufeln. Als Topping noch etwas frischen Meerrettich darüber reiben, fertig!
Als Beilage eignen sich kleine Pellkartoffeln oder Kartoffelrösti.



BUCHTIPP

Heimat trifft auf Innovation

Mit „Ich lieb's“ gibt Alexander Herrmann ein ganz besonderes Versprechen zu seinen Rezepten ab und setzt bei den Rezepturen nicht nur auf kulinarische Perfektion, sondern vor allem auf die emotionale Kraft und Freude am Genießen! In diesem sehr persönlichen Kochbuch versammelt der Sternekoch seine liebsten und besten Rezepte aus seinen erfolgreichsten Büchern, vollständig überarbeitet und neu interpretiert. Dabei trifft Heimat auf Innovation, Traditionelles auf angesagte Food-Trends, Kochkunst auf Herz und Bauchgefühl – ganz einfach typisch Alexander Herrmann. Ob knackige, kreative Salate, Sättigendes mit Gemüse, Knödeln oder Pasta, Bewährtes aus der fränkischen und bayerischen Küche oder Feines mit Fisch und Sterneküchen-Charakter: Alle 120 Rezepte in diesem Buch gelingen problemlos in der eigenen Küche.

Ich lieb's

von Alexander Herrmann
2025, DK, € 31,50
ISBN: 978-3-8310-5220-2
www.dorlingkindersley.de





Kalbstatar / Staudensellerie / Limette

Für 2 Personen | 15 Minuten

DAS BRAUCHT IHR:

200g Kalbsfilet (in feine Würfel geschnitten, dann fein gehackt), 100g Staudensellerie (Stangen geschält, je nach Größe der Länge nach halbiert und schräg in feine Scheiben geschnitten), Salz, schwarzen Pfeffer aus der Mühle, 2 EL Olivenöl, einige Staudensellerieblätter (gewaschen und grob zerzupft), 1 Spritzer Zitronensaft (abgeriebene Schale und Saft von ¼ Bio-Limette), etwa 30 g Parmesan (frisch gerieben, nach Belieben grob oder fein), Olivenöl zum Beträufeln

- 1 Das Kalbsfilet mit dem Staudensellerie in eine Schüssel geben, mit 2–3 Prisen Salz und etwas Pfeffer würzen, mit 2 Gabeln locker mischen und zum Schluss mit Olivenöl beträufeln und gut durchmischen.
- 2 Kurz ziehen lassen.
- 3 Die Staudensellerieblätter zum Anrichten mit Zitronensaft und ein paar Tropfen Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Das Kalbstatar erst jetzt mit Limettenschale und -saft verfeinern, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Staudensellerieblättern auf Tellern anrichten.
- 5 Mit Parmesan bestreuen und mit Pfeffer übermahlen. Einige Tropfen Olivenöl darüber träufeln und z. B. mit frischem Weißbrot oder Grissini servieren.

Lieblingsrezepte eines Starmekochs

Sie wollten schon immer exklusive Tipps und Geschmacksgeheimnisse von einem Profikoch erfahren? Starkoch Alexander Herrmann öffnet seinen 30-jährigen Kocherfahrungsschatz und teilt in seinem neuen Buch seine besten Rezepte. Viel Spaß beim Nachkochen!

SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

**So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesund**



Tierische Hautpilzinfektionen

Hautpilzinfektionen (Dermatophytosen) bei unseren Haustieren sind hartnäckig und hoch infektiös.

Um eine Übertragung auf den Menschen und weitere Tiere zu vermeiden, sind mehrere Managementstrategien erforderlich.

VON DR. MED. VET. ELISABETH REINBACHER

VIelfältiges Erscheinungsbild

Dermatophytosen können sehr variable Symptome hervorrufen. Manche Tiere zeigen gar keine Veränderungen (asymptomatische Träger), andere haben haarlose Stellen, Schuppen, Krusten, gerötete Hautstellen und Juckreiz. Beim Hund treten auch knotenartige, entzündliche Hautläsionen auf. Häufig sind Gesichtsbereich, Ohren und Pfoten betroffen.

Langlebige Erreger

Die Dermatophytose ist eine Infektion mit Pilzen, die das Keratin von Haut und Haaren befallen. Pilzkrankungen kommen bei der Katze, vor allem bei jungen oder immungeschwächten Tieren, häufiger als beim Hund vor. Die meisten Infektionen werden durch den Erreger *Microsporum canis* hervorgerufen. Seltener erkranken Hunde und Katzen nach Kontakt mit Nagern oder Pferden und Rindern an Infektionen mit Trichophyton-Arten. Hautpilze können durch direkten Kontakt, aber auch indirekt durch verunreinigte Bürsten, Decken oder infizierte Haare von Tier zu Tier übertragen werden. Durch befallene Haare und Hautschuppen werden diese Pilzorganismen in der Umgebung verteilt und können über Jahre lebensfähig und infektiös bleiben. Auch der Mensch kann sich mit einem Hautpilz von Haustieren anstecken, gefährdet sind besonders Kinder und immungeschwächte Personen.



GEDULD GEFRAGT

Diagnose und Therapie

- Der sicherste Weg, um eine Dermatophytose zu bestätigen, ist der Nachweis mittels Pilzkultur oder PCR. Dafür werden Haare und Schuppen benötigt. Hinweise können die Untersuchung des Fells mit einer Ultraviolett-Lampe und die mikroskopische Untersuchung der Haare bringen. Alle Kontakttiere sollten getestet werden, um asymptomatische Träger zu identifizieren.
- Manchmal heilen Pilzinfektionen von selber ab. Um das Risiko einer Übertragung zu minimieren, sollte aber immer eine Behandlung durchgeführt werden.
- Die Behandlung besteht aus der Therapie des betroffenen Tieres und der Umgebungsdesinfektion. Sie ist meist langwierig und erstreckt sich oft über Wochen bis Monate.
- Staubsaugen, Reinigung von Liegeflächen und Transportkörben mit geeigneten Desinfektionsmitteln. Mit dem Tier in Kontakt gekommene Gegenstände (Decken, Bürsten, Halsbänder, Spielzeuge etc.) regelmäßig waschen, desinfizieren oder entsorgen.





„DA“ verlost
2 Nächte*
für 2 Personen
im DZ mit HP
im Hotel MY
MAYR MED

MY MAYR MED RESORT

Wellbeing, Detox und neue Energie

Mehr Zeit für die eigene Gesundheit, ein paar überschüssige Kilos loswerden und das neue Jahr vital beginnen – ein Vorhaben, das im MY MAYR MED Resort im niederbayerischen Bad Birnbach die besten Voraussetzungen findet.

Das renommierte Gesundheitsresort verbindet medizinische Kompetenz mit nachhaltiger Erholung. Ein erfahrenes Ärzte- und Therapeutenteam entwickelt individuelle Programme wie die Module „MY MAYR DETOX“ oder „MY MAYR MITO BOOST“, die das Immunsystem stärken, den Stoffwechsel aktivieren und zu einem spürbar verbesserten Körpergefühl führen. Gerade in den Wintermonaten wirkt die Kombination aus Entlastung, Regeneration und gezielter Therapie wie ein Schutzschild gegen Infekte.



Zeit für Regeneration

Die Ernährung nach F.X. Mayr und das MY MAYR Vitalfasten – auf Wunsch auch vegan – bilden die Grundlage für nachhaltige Vitalität und Leichtigkeit. Die ärztlich begleite-

ten Kuren unterstützen die Entgiftung, bringen die Verdauung in Balance und schaffen Raum für mentale Klarheit. Besonders beliebt ist die Fastenkur in Bayern, der bewährte Klassiker im MY MAYR MED Resort. Sie bietet einen sanften, aber wirkungsvollen Reset.

Natur, Wärme und Wohlfühlmomente

Das MY MAYR MED Resort versteht sich als Kompetenzzentrum für Regeneration und ganzheitliche Gesundheit. Im MY BEAUTY sorgen innovative Behandlungen für strahlende Schönheit, während im Saunabereich die Hektik des Alltags schnell in weite Ferne rückt. Die stilvollen Zimmer und Suiten mit Blick über das idyllische Rottal laden zum Zurücklehnen ein und bieten den idealen Rückzugsort für wohltuende Ruhe und Regeneration. Die umliegende Natur motiviert zu sanfter Bewegung an der frischen Luft. Nur wenige Schritte entfernt liegt die Rottal Terme, deren wohlig warmes Thermalwasser den Regenerationsprozess unterstützt. Sobald der Frühling anklopft, lockt der nur rund 600 Meter vom Hotel entfernte Bella Vista Golfpark. Gäste des MY MAYR MED Resorts profitieren von Greenfee-Ermäßigungen.

Ob für eine klassische Fastenkur, ein straffes Bootcamp oder eine wohltuende Detox-Auszeit – das MY MAYR Med Resort bietet ein ganzheitliches Gesamtkonzept, das Körper und Seele gleichermaßen anspricht. ■

MY MAYR MED Resort
Brunnaderstraße 8–10
84364 Bad Birnbach
+49 8563 980-800, info@mymayr.de
www.mymayr.de

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem „My Mayr Med“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 28.2.2026. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

RÄTSEL & QUIZ

Zum Knobeln, Grübeln 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.



Gewinnen Sie
**2x2
Tickets***
für das Akkordeon-
festival!

GEWINNSPIEL

27. Internationales Akkordeonfestival 2026

Das Akkordeonfestival 2026 findet von 21.2. bis 15.3.2026 unter dem Motto „Behind the Scenes“ statt. Gleich zum Auftakt sorgt ein Multitalent für Gänsehaut-Momente: Festivalfotograf und Bandoneonist Nico Kaiser eröffnet das 3-wöchige Festival mit seinem eigenen Tango-Projekt „ViTa MusicA“ in der Evangelischen Auferstehungskirche. Am 3.3. gibt es ein Doppelkonzert des Duo „Q & A“ – bestehend aus den Akkordeonistinnen Marija Antunović und Shuoqi Qiao sowie dem Jakob Steinkellner Duo in der Sargfabrik. www.akkordeonfestival.at

„DA“ verlost 2x2 Karten für das Doppelkonzert „Q & A“ und Jakob Steinkellner Duo am Di., 3.3.2026 (19.30 Uhr) in der Sargfabrik, Goldschlagstraße 169, 1140 Wien.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail angewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem „Akkordeonfestival“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 25.2.2026. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedingungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden Sie im Impressum auf Seite 3.

SUDOKU

Zahlen auf der Spur

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

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

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

Auflösung

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

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

Mitmachen und
**1 von 3
Puzzles***
von Ravensburger
gewinnen!



BUCHSTABENRÄTSEL + GEWINNSPIEL

Jetzt haben wir den Buchstabensalat!

In diesem Buchstabengitter haben sich 12 Wörter versteckt. Die Wörter können waagrecht und senkrecht, vor- und rückwärts geschrieben angeordnet sein. Zusätzlich ergeben die farbig hervorgehobenen Buchstaben, in die richtige Reihenfolge gebracht, das Lösungswort. Zu gewinnen gibt es dieses Mal das Puzzle „Après Ski“ von Ravensburger. Eine Studie der Universität Ulm kam erst kürzlich zu dem Schluss: Wer regelmäßig puzzelt, wirkt dem geistigen Abbau im Alter entgegen. Damit gleich die ganze Familie gemeinsam puzzeln kann und dabei jeder auf seine Kosten kommt, hat Ravensburger die neue Serie an Familien-Puzzles auf den Markt gebracht – mit größeren, griffigeren Teilen.

Gedächtnis
Teedroge
Altmedikament

Husten
Atemwege
Malve

Wickel
Aufguss
Zähne

Bleaching
Bewegung
Hautpilz

K	N	Q	H	E	F	C	V	U	T	L	N	Y	Z	H	T	G	R	W	B	A	S	T	H	B	D	L	O
W	E	R	Z	G	D	A	A	N	E	T	S	U	H	A	W	E	A	Z	E	C	T	J	W	D	I	G	A
G	A	A	A	F	E	D	F	A	A	Y	A	I	A	D	A	D	I	A	U	Q	A	A	O	I	A	Q	H
J	A	K	A	S	W	X	E	Q	E	S	R	A	Q	V	A	Ä	H	E	H	J	O	A	R	D	W	A	X
N	B	A	I	C	X	G	C	A	G	F	A	I	A	F	A	C	A	E	I	A	Q	A	P	W	C	V	I
V	L	A	A	V	F	W	V	A	E	Z	U	W	X	G	A	H	A	P	A	E	G	O	R	D	E	E	T
P	E	W	J	Y	S	S	B	Q	W	Ü	F	T	Z	O	A	T	A	K	F	D	A	K	R	V	X	E	G
Ä	A	A	H	W	S	Ü	N	A	M	A	N	S	F	R	H	N	A	Q	A	A	U	A	K	M	B	R	P
O	C	Q	G	E	U	I	M	A	E	S	A	L	E	K	C	I	W	A	U	Z	T	Z	A	E	H	N	E
U	H	A	V	L	G	L	P	A	T	D	A	Z	A	R	O	S	A	L	V	E	U	H	A	V	O	R	U
S	I	X	R	H	F	M	O	A	A	F	A	U	I	R	D	A	Q	A	I	E	V	R	A	L	A	T	U
V	N	A	E	B	U	U	F	A	A	H	A	U	T	P	I	L	Z	A	A	H	L	D	C	A	B	N	M
J	G	A	U	G	A	R	A	T	A	C	X	R	W	O	D	R	S	E	N	V	S	E	I	M	Y	A	D
R	J	R	E	Q	A	F	Z	U	I	K	P	Ü	S	E	F	V	F	Y	R	A	R	T	Z	H	K	L	A
R	A	L	T	M	E	D	I	K	A	M	E	N	T	A	Q	A	O	U	A	G	N	U	G	E	W	E	B

Lösungswort:

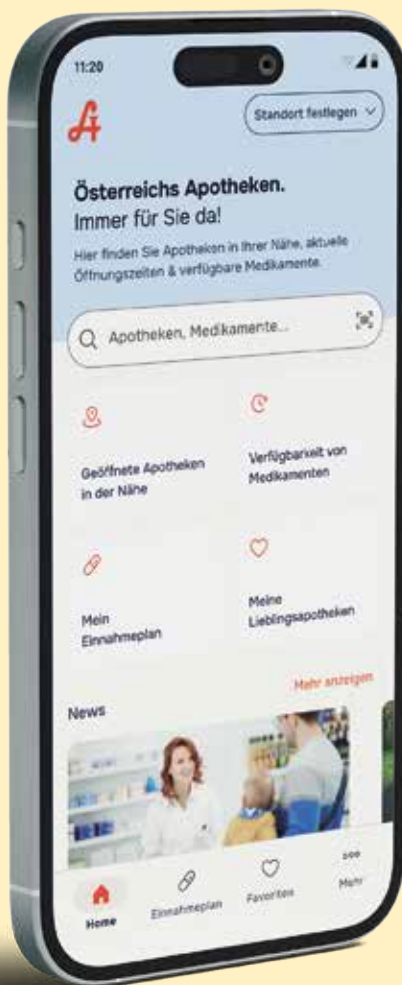
1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Buchstabensalat“ und dem richtigen Lösungswort an gewinnspiel@apoverlag.at oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 28.2.2026. 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.

Medikamente nie mehr vergessen.

Mit der neuen **ApoApp!**



Österreichs
Apothekerinnen und Apotheker

**Scannen &
Herunterladen**

apotheerkammer.at/apoapp