

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

05 2026

MAI • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN
AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive
Gutscheine im
Heftinneren

COVERSTORY

Liebe, die gut tut:
Wohltuende Geschenke
zum Muttertag
aus Ihrer Apotheke

GESUNDHEIT

Hohes Cholesterin –
wie Sie Ihre Werte
in Balance bringen

GESUNDHEIT

Die Schilddrüse:
Kleines Organ mit
großer Wirkung

Deine Apotheke

05 2026

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

der Mai ist da und mit ihm schnüren viele ihre Wanderschuhe. Auch ich. Von einer Wanderung letztens habe ich, neben Freude an Natur und Bewegung, auch einen Zeck mit nach Hause genommen. Passenderweise haben wir auf **Seite 11** Tipps für Sie zum Thema FSME-Impfung – sehr viele Menschen sind nämlich leider nicht entsprechend dem empfohlenen Impfschema korrekt geschützt!

Wer sich über eine Wanderung auch freut, sind Ihre Venen. Körperliche Betätigung ist von grundlegender Bedeutung für die Venengesundheit. Bei schmerzenden, müden Beinen und Ödemen müssen Sie nicht die Zähne zusammenbeißen (s. S. 12).

Apropos Zähne zusammenbeißen: Rund jede/r Fünfte ist von Zähneknirschen betroffen. Die Folgen: Zahnschäden, Kieferbeschwerden und Spannungskopfschmerzen, alles Wissenswerte dazu ab S. 18!

Außerdem beleuchten wir ein wenig beachtetes Organ: die Schilddrüse. Wussten Sie, dass sie auch ein Steuerungszentrum für unser psychisches Wohlbefinden ist (Seite 24)?

Und natürlich feiern wir diesen Monat Mütter und (in Voraussicht auf den Juni) auch die Väter. Mit sinnvollen Geschenken aus der Apotheke treffen Sie garantiert ins Schwarze!

Viel Freude beim Lesen der neuen „DA“, wünscht

CAMILLA BURSTEIN, MA
Chefin vom Dienst „DA“



Mehr Gesundheit. Mehr Gewinnchancen:
Jetzt Newsletter abonnieren und
keinen Tipp – oder Gewinn – verpassen.

www.deineapotheke.at/newsletter



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

6 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

VENENGESUNDHEIT

12 Müden Beinen Beine machen

Was bei schmerzenden Beinen, Ödemen und Wadenkrämpfen wirklich hilft

18 (k)ein Tabu

Bruxismus: Die unsichtbare Belastung

20 Panorama

Erhöhte Cholesterinwerte

HORMONELLE BALANCE

24 Die Schilddrüse – unser verborgenes Steuerungszentrum

Wie Über- oder Unterfunktion unser psychisches Wohlbefinden beeinflussen

27 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferleins im Mai

LABORWERTE

28 Elektrolyte

Was die Zahlen über die
Gesundheit aussagen

Deine Naturheilkunde

GESUNDE PRÄSENTE

32 Geschenkideen für Mutter- und Vatertag

Was sich Mamas und Omas sowie
Papapas und Opas wirklich wünschen

HEILPFLANZEN

36 Weidenrinde

Beschwerden lindern durch
die Kraft der Natur

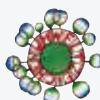
36



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 Wlzek • **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** DI Christoph Schipp; DI Lissa Weissenbacher; 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 zum Gewinnspiel kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit per 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.

Die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. 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



38

Dein Lifestyle

AKNE TARDA

38 Wenn Pickel wiederkommen

Auslöser und Pflegetipps bei Spätakne

TRENDSPORT

42 Was Reformer- Pilates wirklich kann

Zwischen Lifestyle und Therapie

KOCHREZEPTE

46 Schilddrüsen-Ernährung

Hormonfreundliche Rezepte –
einfach und alltagstauglich

TIERAPOTHEKE

48 Hilfe bei Myxomatose

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund

49 Hotelgewinnspiel

Boutiquehotel „Zum Goldenen
Hirschen“ in Gmunden

50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

SCHÜSSLER SALZE

Stärkung für Frauen – Zell Vita & Zell Euclim

Frauen leisten täglich Beeindruckendes: Sie meistern Beruf, Familie und Alltag oft gleichzeitig und tragen dabei eine große Verantwortung – für andere und für sich selbst.



Diese Mehrfachbelastung fordert jedoch ihren Tribut. Erschöpfung, Kraftlosigkeit und ein erhöhter Stresspegel sind häufige Begleiter. Gleichzeitig reagiert auch der weibliche Körper sensibel auf Belastungen: Zyklusschwankungen, Periodenbeschwerden oder Herausforderungen in den Wechseljahren können verstärkt auftreten.

Umso wichtiger ist es, Frauen gezielt zu unterstützen – sowohl auf Ebene von Energie und Leistungsfähigkeit als auch im hormonellen Gleichgewicht. Moderne Schüßler-Komplexmittel bieten hier eine Möglichkeit, den Körper zu stärken und wieder in Balance zu bringen.

Zell Vita – neue Kraft für aktive Tage

Um den Körper in Zeiten erhöhter Belastung zu begleiten, ist eine gezielte Unterstützung sinnvoll. Zell Vita ist ein bewährtes Schüßler-Komplexmittel, das sechs aufein-

ander abgestimmte Schüßler Salze in einer Tablette vereint und bei leichten Formen von Kraftlosigkeit und Erschöpfung eingesetzt wird.

Gerade in fordernden Phasen – sei es im Beruf, in Prüfungszeiten, beim Sport oder im turbulenten Familienalltag – kann Zell Vita helfen, die eigenen Energiereserven besser zu nutzen und den Energiehaushalt zu stabilisieren. Auch in Übergangszeiten, etwa vom Winter ins Frühjahr, kann es eine sinnvolle Unterstützung sein, um aktiv und leistungsfähig zu bleiben.

Um langfristigen Folgen wie anhaltender Erschöpfung oder Burnout vorzubeugen, ist es wichtig, den eigenen Energiehaushalt rechtzeitig zu stärken. Zell Vita unterstützt die Energiebereitstellung, hilft dabei, die eigenen Kraftressourcen optimal zu nutzen, und bringt den Organismus wieder ins Gleichgewicht.

Die enthaltenen Schüßler Salze fördern Durchblutung und Stoffwechsel und beeinflussen auch

Konzentration sowie geistige Leistungsfähigkeit positiv. Mit einer gut aufgebauten Lebenskraft lassen sich anstrengende Zeiten deutlich leichter bewältigen.

Zell Euclim – Balance für den weiblichen Rhythmus

Anhaltender Stress und hohe Belastungen können sich nicht nur auf das Energielevel, sondern auch auf das hormonelle Gleichgewicht auswirken. Viele Frauen kennen Beschwerden wie Periodenkrämpfe, Zyklusunregelmäßigkeiten oder Stimmungsschwankungen – oft verstärkt durch einen fordernden Alltag.

Zell Euclim ist ein bewährtes Schüßler-Komplexmittel, das gezielt zur Unterstützung des weiblichen Zyklus eingesetzt wird. Es hilft dabei, die natürlichen Abläufe im Körper zu regulieren und den Rhythmus der monatlichen Regelblutung wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



„Um langfristigen Folgen wie anhaltender Erschöpfung oder Burn-out vorzubeugen, ist es wichtig, den eigenen Energiehaushalt rechtzeitig zu stärken.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Besonders bei länger anhaltender Belastung kann es zu Unregelmäßigkeiten kommen: Die Regel tritt zu früh oder zu spät ein, der Hormonhaushalt gerät aus dem Takt. Zell Euclim unterstützt hier die natürlichen Regulationsprozesse und trägt dazu bei, wieder mehr Stabilität zu erreichen.

Darüber hinaus wirkt Zell Euclim bei Nervosität, innerer Unruhe, Stimmungsschwankungen oder PMS unterstützend. Viele Frauen empfinden zudem eine beruhigende Wirkung am Abend, wenn das Einschlafen schwerfällt.

In den Wechseljahren kommt es häufig zu Veränderungen im Zyklus

sowie zu Beschwerden wie stärkeren Blutungen oder Hitzewallungen. Zell Euclim begleitet den Körper in dieser Phase und hilft dabei, das hormonelle Gleichgewicht zu stabilisieren. Eine regelmäßige Einnahme über einen längeren Zeitraum ist dabei empfehlenswert.

So lassen sich Energie und Wohlbefinden gezielt unterstützen – für mehr Kraft und Ausgeglichenheit im Alltag. —

Mehr Infos unter
www.adler-pharma.at

STÄRKUNG FÜR FRAUEN

Zell Vita und Zell Euclim



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH



BEI
KRAFTLOSIGKEIT
& ERSCHÖPFUNG



ZYKLUS-
UNREGELMÄßIGKEITEN
&
WECHSELJAHR-
BESCHWERDEN

Zell Vita

Bei Kraftlosigkeit und Erschöpfung

Zell Euclim

bei Zyklusunregelmäßigkeiten und Wechseljahrbeschwerden



Zell Vita

www.adler-pharma.at

Erhältlich in Ihrer Apotheke.

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

Zell Euclim



IHR MAI

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin

ALZHEIMER-DEMENTZ

Kein ausweg- loses Schicksal

Die Entwicklungen in der Alzheimer-Forschung verändern derzeit grundlegend den Umgang mit der Erkrankung. Neue Bluttests ermöglichen eine immer frühere und weniger belastende Abklärung. Erstmals stehen in Österreich Therapien zur Verfügung, die an den Krankheitsmechanismen ansetzen und den Verlauf verlangsamen können.

Es stimmt nicht mehr, dass man bei Alzheimer-Demenz nichts machen kann. Gerade deshalb wird die frühe Abklärung heute so bedeutsam wie nie zuvor, so Expert:innen.

Noch immer werden in Österreich weniger als ein Drittel der Betroffenen rechtzeitig diagnostiziert – häufig erst im fortgeschrittenen Stadium. Gleichzeitig zeigen internationale Studien, dass bis zu 45 Prozent der Demenzen durch gezielte Prävention positiv beeinflusst werden können. Moderne Diagnostik, neue medikamentöse Optionen und frühzeitige

psychosoziale Begleitung eröffnen erstmals konkrete Handlungsmöglichkeiten.

Jede:r kann etwas tun, um das eigene Risiko zu senken oder den Verlauf günstig zu beeinflussen:

- Gesunde Ernährung (z. B. mediterrane Kost)
- Regelmäßige Bewegung
- Geistiges Training & lebenslanges Lernen
- Kontrolle behandelbarer Risikofaktoren (Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht ...)
- Verzicht auf Rauchen & übermäßigen Alkoholkonsum
- Behandlung von Hör- und Sehverlust
- Soziale Kontakte pflegen
- Psychische Gesundheit stärken

cb





DIABETES-ECK

Künstliche Intelligenz – ein neuer Partner bei Diabetes

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst Teil unseres Alltags – auch in der Medizin. Gerade Menschen mit Typ-2-Diabetes können schon heute davon profitieren. Und die Betreuung wird sich weiter deutlich verbessern.

Ein zentraler Baustein in der Diabetesbehandlung ist der Lebensstil: Bewegung, Ernährung und regelmäßige Kontrolle der Werte. Genau hier setzt KI an. Moderne Apps und digitale Systeme analysieren Blutzuckerwerte, Bewegung und Essgewohnheiten. Daraus entstehen individuelle Empfehlungen. So wird sichtbar, was sonst oft verborgen bleibt: die persönlichen Muster im Alltag.

Unterstützung bei Therapie und Kontrolle

Auch Ärztinnen/Ärzte profitieren von KI. Sie kann große Datenmengen auswerten und helfen, die individuell beste Therapie auszuwählen. Das ist besonders wichtig, denn eine gute Einstellung des Blutzuckers bleibt entscheidend. Schon kleine Verbesserungen können das Risiko für Folgeerkrankungen deutlich senken. In Zukunft wird KI noch stärker in den Alltag integriert sein. Denkbar sind digitale Begleiter, die rund um die Uhr unterstützen:

- Hinweise zur optimalen Bewegung nach dem Essen
- Warnungen bei ungünstigen Entwicklungen
- Individuell angepasste Therapieempfehlungen – damit könnte es gelingen, Komplikationen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall noch besser zu verhindern.

Fazit

KI ersetzt nicht die Ärztin/den Arzt. Sie ist ein Werkzeug – aber ein sehr leistungsfähiges. Die beste Betreuung entsteht durch das Zusammenspiel von medizinischer Erfahrung und moderner Technologie.

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



Weil geistig fit bleiben nicht selbstverständlich ist!

+ Ginkgo und Lecithin
Vitalstoffe für Körper und Geist

+ Vitamin B-Komplex
Für Nerven und Energie



Beim Kauf einer Packung **Ginkgo Lecithin plus 500 ml** erhalten Sie € 3,- Rabatt.

Exklusiv in Ihrer Apotheke!

* Aktion gültig im Mai 2026 in allen teilnehmenden Apotheken. Nur solange der Vorrat reicht. Nahrungsergänzungsmittel stellen keinen Ersatz für abwechslungsreiche Ernährung dar. Eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig.





FRUCHTBARKEIT

Auswirkungen von Chips & Co.

Bereits die Hälfte unserer Ernährung besteht aus sogenannten hochverarbeiteten Lebensmitteln. Sie sind reich an zugesetzten Zuckern, Salzen und gesättigten Fettsäuren, gleichzeitig arm an Ballaststoffen – beispielsweise Softdrinks, Fertiggerichte, Chips und Süßigkeiten. Eine neue niederländische Studie untersuchte erstmals sowohl die mütterliche als auch die väterliche Aufnahme von hochverarbeiteten Lebensmitteln hinsichtlich deren Einfluss auf die Fruchtbarkeit sowie auf die Entwicklung des ungeborenen Kindes. „Die Studie an über 1.000 Männern und Frauen konnte zeigen, dass vor allem die männliche Fruchtbarkeit unter einer erhöhten Aufnahme von hochverarbeiteten Lebensmitteln leidet“, so Kinderwunschexperte DDr. Michael Feichtinger.

„Während sich die männliche Aufnahme von hochverarbeiteten Lebensmitteln auf eine längere Dauer bis zur Erfüllung des Kinderwunsches ausgewirkt hat, konnte bei Frauen mit einer erhöhten Aufnahme ein verlangsamtes Wachstum des ungeborenen Kindes in den ersten sieben Schwangerschaftswochen festgestellt werden. Dies deutet darauf hin, dass sich hochverarbeitete Lebensmittel beim Mann direkt auf die Samenqualität auswirken, während sie bei der Frau eher die Entwicklung ihres ungeborenen Babys beeinflussen“, so Feichtinger weiter.

KOLUMNE



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Warum „kleine Pflanze, große Schutzkraft“?

Am Wegesrand oft übersehen, verbirgt sich hinter dem unscheinbaren Äußeren des Hirtentäschelkrauts eine beeindruckende Vitalität. Seine markanten, herzförmigen Schötchen gaben der Pflanze nicht nur ihren Namen, sondern weisen auch den Weg zu ihrem Einsatzgebiet. Gemäß der Signaturenlehre wird die Form der Früchte als Hinweis auf ihre tiefe Verbindung zu den „inneren Räumen“ des Körpers gedeutet.

In der TEM gilt das Hirtentäschel als wichtiges Blutstillungsmittel und als eine der wichtigsten Heilpflanzen für Frauen. Es greift dort regulierend ein, wo Prozesse aus dem Ufer laufen. Vor allem bei intensiven monatlichen Zyklen schätzt man seine zusammenziehenden und kühlenden Eigenschaften. Es hilft, das energetische Gleichgewicht zu wahren und überschüssige Hitze im System zu mildern. Ein alkoholischer Auszug aus dem frischen Kraut lässt sich über lange Zeit aufbewahren, aber auch als Teeauszug wird es gerne verwendet. Vorsicht allerdings während einer Schwangerschaft! Richtig eingesetzt, schenkt uns dieses „Blutkraut“ eine sanfte Unterstützung aus der Apotheke der Natur.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

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



ÖSTROGEN

Hormon macht Frauen anfälliger für Reizdarm



Das weibliche Geschlechtshormon Östrogen verringert die Schmerzschwelle im Darm. Das dürfte der Grund sein, warum Frauen viel häufiger als Männer am Reizdarmsyndrom leiden. Dies hat eine Wissenschaftlergruppe um David Julius (Universität San Francisco), der im Jahr 2021 den Medizin-Nobelpreis für seine Schmerzforschung erhalten hat, jetzt im Tierexperiment an Mäusen belegen können.

Frauen leiden dreimal häufiger als Männer an einem Reizdarmsyndrom, dessen Beschwerden oft prämenstruell verstärkt sind. Dies legt die Vermutung nahe, dass das Hormon Östrogen an der Entstehung beteiligt ist. Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Arbeit sind im Fachmagazin „Science“ erschienen.

Diffuse Beschwerden

Das Reizdarmsyndrom (RDS) ist eine häufige funktionelle Erkrankung mit auf den Dünn- und besonders den Dickdarm bezogenen Beschwerden. Es kommt zu diffusen Bauchschmerzen, Blähungen und Veränderungen des Stuhlverhaltens. Gleichzeitig können keine strukturellen Veränderungen am Darm selbst oder biochemische Abnormalitäten nachgewiesen werden. Aus den aktuellen Forschungsergebnissen könnten neue Behandlungskonzepte gegen das Reizdarmsyndrom entstehen.

cb



*Bringt
deinen Darm
in Takt*



Lindert **Bauchschmerzen, Durchfall**
und andere **Reizdarm-Beschwerden.**

Erhältlich in deiner Apotheke
und auf www.panaceo.com

*Aktion gültig von 01.05. - 30.06.2026

PANACEO

Österreichisches Medizinprodukt: Gebrauchsanweisung beachten.

KEIN RISIKO EINGEHEN!

STOPP FSME



**RECHTZEITIG GEIMPFT.
REGELMÄSSIG AUFGEFRISCHT.
RICHTIG GUT GESCHÜTZT.****

EINE FSME-INFEKTION KANN ZU **SCHWEREN ERKRANKUNGEN** SOWIE
ZU **LANGWIERIGEN FOLGESCHÄDEN** ODER SOGAR ZUM **TOD** FÜHREN!***



Mit freundlicher Unterstützung
von Pfizer Corporation Austria GmbH, Wien



* Impfplan Österreich 2025/26 Version 1.1: Die FSME-Immunisierung besteht aus 3 Teilimpfungen (Grundimmunisierung) und regelmäßigen Auffrischungsimpfungen. Die Effektivität der FSME-Impfung beträgt für – nach dem empfohlenen regulären Schema – geimpfte Personen 83-99%. Sowohl Grundimmunisierung als auch Auffrischungsimpfungen sollten VOR Beginn der Zeckensaison im Jänner/Februar erfolgen. ** Die FSME-Impfung bietet ausschließlich Schutz vor der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME). | Medieninhaber: Österreichischer Verband der Impfstoffhersteller | Produziert von: Österreichischer Apothekerverlag, Wien



RISIKO UNTERSCHÄTZT

Start in die Zeckensaison

In den vergangenen Jahren hat sich der Beginn der FSME-Saison durch den Klimawandel immer weiter vorverlagert. Problematisch: Nur die Hälfte der grundsätzlich Geimpften ist entsprechend dem empfohlenen Impfschema korrekt geschützt.

„FSME ist eine durch Zecken übertragene Virusinfektion, die zu einer Entzündung des Gehirns und der Hirnhäute führen kann“, so Naghme Kamaleyan-Schmied, Vizepräsidentin der Ärztekammer Wien. Ein Zeckenstich kann auch in Parks, Grünflächen oder im eigenen Garten passieren. In den Städten wird das Risiko oft unterschätzt. „Die Impfung ist die effektivste Schutzmaßnahme gegen diese potenziell schwere Erkrankung, da es keine ursächliche Therapie gibt.“ Bereits 1976 wurde die FSME-Impfung in Österreich eingeführt. Das FSME-Impfschema ist wie folgt:

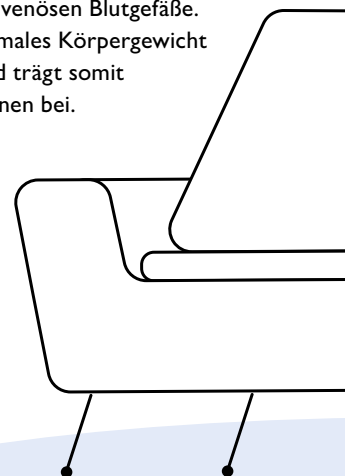
- Grundimmunisierung: drei Teilimpfungen innerhalb von 12 Monaten
- Erste Auffrischungsimpfung: drei Jahre nach Abschluss der Grundimmunisierung
- Weitere Auffrischungsimpfungen alle fünf Jahre
- Ab dem 60. Lebensjahr alle drei Jahre
- Schnellimmunisierung möglich

Müden Beinen *Beine machen*

Insbesondere in der warmen Jahreszeit können sich venöse Beschwerden in Form von müden und/oder schmerzenden Beinen, Ödemen im Knöchelbereich, nächtlichen Wadenkrämpfen oder Kribbeln bemerkbar machen. Wir haben alles Wissenswerte rund um die Venengesundheit für Sie zusammengestellt.

1 Sitzen war gestern – aktiv für gesunde Venen

Körperliche Bewegung ist von grundlegender Bedeutung für die Venengesundheit, da aufgrund der Muskelkontraktionen das Blut in den venösen Gefäßen effizienter zurück zum Herzen gepumpt wird („Muskel-Venen-Pumpe“). Langes Sitzen oder Stehen hingegen kann den Blutfluss verlangsamen und Venenprobleme begünstigen. Regelmäßige Sporteinheiten wie Wandern, Laufen, Radfahren, Schwimmen, Walken, Tanzen, aber auch banale Tätigkeiten wie Stufensteigen anstatt der bequemen Aufzugfahrt sind hervorragende Möglichkeiten, um die Venen in Schwung zu halten. Wenn längeres Sitzen z. B. bei der Arbeit oder auch während längerer Autofahrten nicht vermieden werden kann, so sollten in regelmäßigen Abständen Pausen eingelegt und die Beine bewegt werden. Spezielle Gymnastikübungen – wie Füße kreisen oder die Fußspitzen abwechselnd nach oben und unten bewegen – unterstützen die venösen Blutgefäße. Zusätzlich reduziert ein normales Körpergewicht den Druck auf die Venen und trägt somit zur Gesunderhaltung der Venen bei.





TEXT VON
MAG. PHARM. DORIS AUINGER
Apothekerin in Linz

ÜBERSICHT

Venen-Fitmacher

Die venösen Blutgefäße sind für unser Körperkreislaufsystem von entscheidender Bedeutung: Sie transportieren das Blut zurück zum Herzen, dienen als Blut-speicher (ca. 80 % des gesamten Blutvolumens im Körper befindet sich in den Venen) und regulieren gemeinsam mit den Arterien Blutdruck sowie Körpertemperatur. Im Gegensatz zu den Arterien, die sauerstoffreiches Blut vom Herzen in die Peripherie führen, arbeiten Venen gegen die Schwerkraft und sind deshalb mit speziellen Klappen ausgestattet.

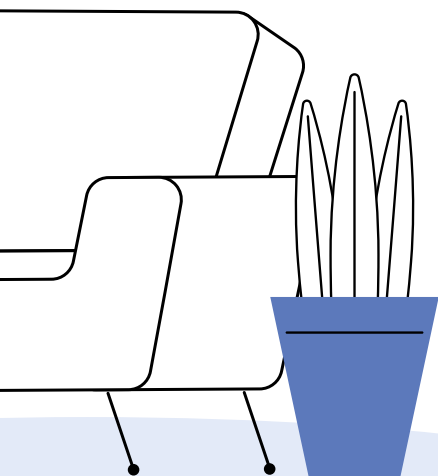
Ein erhöhtes Risiko, Venenprobleme zu entwickeln, haben Frauen, Raucher:innen, Personen mit sitzendem oder stehendem Beruf sowie ältere bzw. erblich vorbelastete Menschen. Um die Venen gesund zu erhalten, kann man tagtäglich – bereits vorbeugend – einige Tipps beherzigen.

Ein erhöhtes Risiko, Venenprobleme zu entwickeln, haben Frauen, Raucher:innen, Personen mit sitzendem oder stehendem Beruf sowie ältere bzw. erblich vorbelastete Menschen.



2 Power für die Venen beginnt auf dem Teller und in Ihrem Glas

Die Ernährung spielt bei der Gesunderhaltung der venösen Blutgefäße eine entscheidende Rolle. Insbesondere Vollkornbrot und ballaststoffreiche Obst- und Gemüsesorten wie z. B. Hülsenfrüchte, Brokkoli, Süßkartoffel, Äpfel, Bananen, Beeren sowie Omega-3-Fettsäuren (Meeresfische, Nüsse, Leinöl) sind empfehlenswert, da diese die Durchblutung unterstützen. Die tägliche Versorgung des Körpers mit Flüssigkeit – mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßter Tee – ist anzustreben. Im Sommer bei großer Hitze, Sport oder anderen anstrengenden Aktivitäten kann der Bedarf auch auf das Drei- bis Vierfache ansteigen.





KOMPRESSION

Kleine Hilfe, große Wirkung: Druck, der guttut

Kompressionsstrümpfe können bereits prophylaktisch eingesetzt werden und bewirken eine Leistungsverbesserung der „Muskel-Venen-Pumpe“ in den Beinen. Die Strömungsgeschwindigkeit des venösen Blutes vor allem in den tieferliegenden Gefäßen wird verbessert und das Thromboserisiko sinkt. Durch Steigerung des Gewebedrucks kann die Gewebeflüssigkeit besser abfließen und lässt somit Schwellungen und Ödeme abklingen. Eine individuelle Anpassung der Strümpfe, die Beachtung von Einschränkungen bei der Anwendbarkeit (z. B. Schau-fensterkrankheit, Polyneuropathie, Infektionen u. a.) sowie eine geeignete Hautpflege gegen den möglicherweise durch das Tragen entstehenden Juckreiz sind zu beachten.

Kompressionsstrümpfe können bereits prophylaktisch eingesetzt werden und bewirken eine Leistungsverbesserung der „Muskel-Venen-Pumpe“ in den Beinen.

PFLANZLICHE UNTERSTÜTZUNG

Natürlich gegen schwere Beine

Pflanzliche orale Venentherapeutika mit Extrakten aus Rosskastanie, Steinklee oder rotem Weinlaub können eingesetzt werden, um Ödemen vorzubeugen und Entzündungen zu hemmen.

Durch die venentonisierenden, gefäßabdichtenden Effekte kann der Austritt von Gewebeflüssigkeit in das umliegende Gewebe verhindert werden. Eine optimale Wirksamkeit entfaltet sich allerdings erst nach mehrwöchiger Einnahme, weshalb eine kurmäßige Behandlung über mindestens 3 Monate ratsam ist.

Äußerlich anzuwendende Venencremes, -gele oder -öle beinhalten meist pflanzliche Bestandteile. Ätherische Öle wie z. B. Zypresse, Wacholder, Schafgarbe, Myrte oder Grapefruit verfügen über abschwellende sowie kühlende Wirkung. Auf Seite 29 haben wir einen pflanzlichen Do-it-yourself-Tipp für Sie.

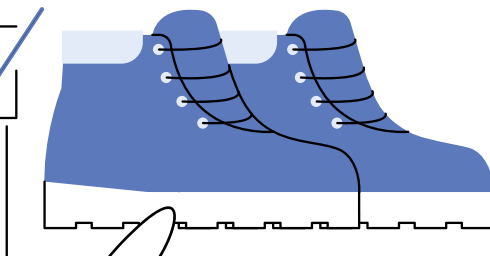
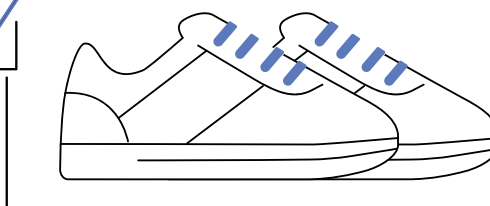


WARNSIGNALE

Wann ärztlicher Rat gefragt ist

Wenn eines oder mehrere der folgenden Symptome vorhanden ist/sind, sollte umgehend ärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden:

- Plötzlich auftretende, starke Schmerzen und Schwellungen am Bein
- Verfärbungen der Haut (bräunlich, rötlich)
- Offene oder nässende Wunden am Unterschenkel
- Verhärtungen entlang einer Vene
- Heiße, gerötete Hautstellen



WEITERE TIPPS Das können Sie zusätzlich machen

- Gelegentliches Hochlagern der Beine zur Anregung der Blutzirkulation
 - Verwendung geeigneter, milder Hautpflegeprodukte
- Tragen von locker sitzender Kleidung sowie geeignetem Schuhwerk (flache Absätze)
 - Vermeidung von Alkohol- und Zigarettenkonsum
 - Regelmäßiges kaltes Duschen der Beine („Kneipp-Güsse“)
 - Vermeidung von übermäßiger Wärme (Sauna, lange Sonnenbäder, Thermalwasser)



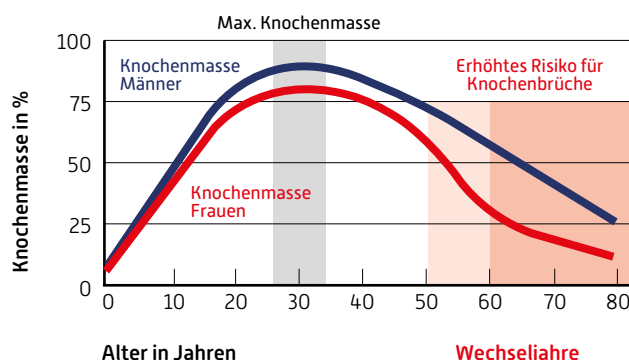
OSTEOPOROSE

Ganzheitliche Ansätze für starke Knochen

Osteoporose macht die Knochen spröde. Oft wird sie erst bemerkt, wenn es bereits zu Knochenbrüchen kommt. Es gibt aber natürliche Ansätze, die die Knochengesundheit unterstützen und das Risiko für Knochenbrüche reduzieren.

Osteoporose tritt im Durchschnitt ab einem Alter von 50 Jahren auf. Speziell Frauen ab den Wechseljahren sind gefährdet. Es ist von zentraler Bedeutung, schon frühzeitig präventive Maßnahmen und eine effektive Therapie einzuleiten, um die Knochengesundheit zu stärken – idealerweise ab 40.

Die Knochendichte hängt vom Alter ab



Spezielle Osteoporose-Medikamente

Wann zusätzliche Medikamente notwendig sind, wird vom Arzt oder von der Ärztin festgelegt – allerdings ist dies nicht immer eine einfache Entscheidung. Wenn bereits ein osteoporotischer Knochenbruch aufgetreten ist, wird häufig ein Mittel aus der Gruppe der Bisphosphonate verordnet. Diese helfen, den Knochenabbau zu reduzieren und die Knochenmasse zu stabilisieren. Diese Therapie hat für 3–5 Jahre einen nachgewiesenen Nutzen.* Danach können andere Maßnahmen zum Erhalt der Knochendichte eingesetzt werden.

Doch so effektiv diese Wirkstoffe auch sind – sie reichen alleine nicht aus, um die Knochen zu schützen. Es braucht auch gezielte Kräftigungsübungen sowie eine umfassende Nährstoffversorgung.

Wieso Muskeltraining?

Knochen sind kein starres Gebilde – sie reagieren auf Belastung und können durch gezieltes Training (siehe Info-

box) gestärkt werden. Wenn die Muskeln arbeiten, üben sie Druck und Zug auf die Knochen aus. Dieser Reiz signalisiert dem Körper, mehr Knochensubstanz aufzubauen und den Abbau zu verlangsamen.

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse

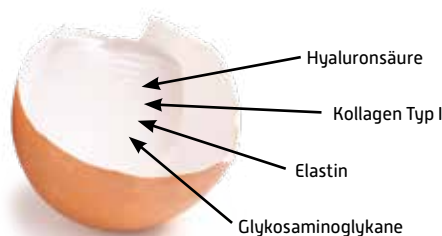
Auch eine ergänzende Versorgung mit Calcium, Vitamin D und Vitamin K ist unerlässlich.

- **Calcium** ist nötig, weil es den zentralen Knochenbaustein darstellt.
- **Vitamin D** unterstützt dessen Aufnahme.
- **Vitamin K** unterstützt die Einlagerung in den Knochen.

Heute weiß man jedoch: Der Knochen besteht nur zu etwa 60% aus mineralischen Bestandteilen wie Calcium. Die verbleibenden 40% setzen sich aus nicht-mineralischen Bausteinen zusammen, die im Knochen den Aufbau eines Gerüsts ermöglichen, in dem Calcium eingelagert wird und das dem Knochen Stabilität verleiht. Dazu zählen Stoffe wie **Kollagen Typ I**, **Hyaluronsäure**, **Elastin** und **Glykosaminoglykane**.

Kraft aus der Eierschale

Genau diese Stoffe findet man auch in der Eierschalenmembran. Dort sind sie dafür verantwortlich, dass innerhalb weniger Stunden aus einer weichen Hülle eine schützende, harte Schale entsteht.

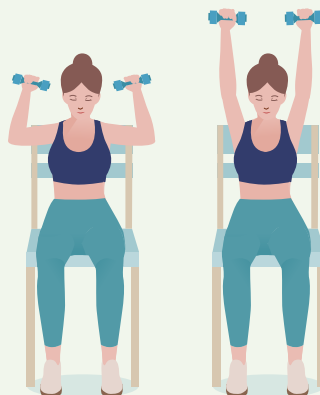


Dieses Wissen nutzt ein innovatives Produkt aus der Apotheke: die Knochendichteformel von Dr. Böhm®. Die Tabletten enthalten als erstes Produkt am Markt neben Calcium, Vitamin D und Vitamin K auch einen patentierten Knochen-Struktur-Complex (Ovomet®) aus der Eierschalenmembran. Er umfasst all diese notwendigen, vernetzenden Elemente – und zwar im selben Verhältnis, wie sie auch im Knochen vorkommen. Fragen Sie in Ihrer Apotheke danach. —

* pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8079292

** Calcium und Vitamin D helfen, den Verlust von Knochenmineralien bei Frauen nach der Menopause zu reduzieren, wodurch das Risiko osteoporotischer Knochenbrüche sinkt.

KRAFTÜBUNG FÜR DIE KNOCHEN: SCHULTERDRÜCKEN



Wie geht's?

Zwei leichte Hanteln (oder Wasserflaschen) auf Schulterhöhe halten und langsam über den Kopf drücken.

Warum hilft es?

Diese Übung trainiert Schulter- und Armmuskulatur und stärkt die Knochen in Oberarmen und Schultern – häufig betroffene Bereiche bei Osteoporose.



Ihr Trainingsprogramm für starke Knochen. QR-Code scannen oder Link eingeben:
drboehm.com/osteoporose-uebungen

KNOCHENBRUCH-RISIKO REDUZIEREN

Dr. Böhm® Knochendichteformel

- Patentierter Knochen-Struktur-Complex [Ovomet®]
- Für die Stoßfestigkeit des Knochens**
- Nur 1x täglich



Qualität aus Österreich.

SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

Keine falsche
Scham – wir
bringen die Dinge
zur Sprache



Bruxismus: Die unsichtbare Belastung

Bruxismus, also Zähneknirschen oder Kieferpressen, kann weitreichende Folgen haben, etwa Zahnschäden, diverse Kieferbeschwerden oder Spannungskopfschmerzen. Rund jede fünfte Person ist betroffen. Das Tückische daran: Viele erkennen nicht, dass ihre scheinbar unzusammenhängenden Beschwerden eine gemeinsame Ursache haben.

VON REBECCA ANDEL, MA

Betroffene bemerken oft gar nicht, dass sie unbewusst oder im Schlaf die Zähne zusammenbeißen bzw. den Kiefer anspannen. Die daraus resultierenden Beschwerden sind meist unspezifisch: Schlechte Schlafqualität, Nackenverspannungen oder Tinnitus werden nicht automatisch mit dem Kiefer in Verbindung gebracht. So kann Bruxismus über Jahre hinweg unerkannt bleiben. Die Diagnose erfolgt häufig zufällig, etwa im Rahmen einer zahnärztlichen Untersuchung oder nachdem der/die Partner:in nächtliche Knirschgeräusche bemerkt.

Man unterscheidet zwei Formen: Wachbruxismus, der tagsüber auftritt, und Schlafbru-

xismus, der nachts automatisch abläuft. Dabei kann der Kiefer vor allem beim Schlafbruxismus enorme Kräfte entwickeln – deutlich höher als beim normalen Kauen (siehe Kasten). Beim Wachbruxismus ist die Kraft meist geringer, dafür hält die Anspannung oft über längere Zeit an.

Kiefer unter Druck

„Die Zähne zusammenbeißen“, „an etwas zu knabbern haben“, „auf dem Zahnfleisch gehen“ ... Viele Redewendungen deuten bereits an, dass Zähneknirschen und Kieferpressen häufig mit Stress, innerer Anspannung oder Angst verbunden sind. Tatsächlich gelten psychische Belastungen vor allem beim Wachbruxismus als wichtiger Auslöser. Auf Stress reagiert der Körper häufig mit erhöhter Muskelspannung, auch im Kieferbereich. Während manche Menschen diese Anspannung wahrnehmen, läuft sie bei anderen unbemerkt ab.

Weitere Risikofaktoren für Bruxismus sind Zahn- oder Kieferfehlstellungen, Schlafstörungen, bestimmte Medikamente wie SSRI-Antidepressiva und Stimulanzien oder hoher Alkohol- und Nikotinkonsum. Auch genetische Veranlagung kann eine Rolle spielen. Häufig wirken mehrere Faktoren gleichzeitig. So entsteht ein komplexes Zusammenspiel, das den Kiefer dauerhaft belastet und Beschwerden begünstigt.

Vom Knirschen zur Kettenreaktion

Die Folgen der ständigen Kieferbelastung sind vielfältig. Kurzfristig können Muskelverspannungen und Schmerzen auftreten. Langfristig drohen Schäden an Zähnen und Zahnersatz oder Kieferprobleme wie eine Cranio-mandibuläre Dysfunktion (CMD).

Schlafbruxismus zeigt sich häufiger in Zahnschäden oder empfindlichen Zähnen, während Wachbruxismus eher mit angespannten Kaumuskeln sowie Kopf-, Nacken- und Kieferschmerzen einhergeht. Betroffene berichten etwa von Kiefersteifigkeit, Schwierigkeiten beim Öffnen des Mundes oder einem Druckgefühl im Gesicht.

Nicht selten entsteht ein Teufelskreis: Bereits vorhandene Beschwerden verstärken die Anspannung und damit wiederum die Symptome. Gerade beim nächtlichen Zähneknirschen kann auch das soziale Umfeld betroffen sein. Wenn die Knirschgeräusche den Schlaf von Partner:innen stören, können sie zusätzlich belastend für die Beziehung sein.

Schützen, lockern, vorbeugen

Die gute Nachricht: Mit den richtigen Maßnahmen lassen sich Bruxismus und seine Folgen meist deutlich lindern.

WISSENSWERTES

Fakten über den Kiefermuskel (Masseter)

- Aufgabe: Schließt den Unterkiefer und ermöglicht Kauen, Beißen und Sprechen
- Druckkraft: Bis zu 80–100 kg/cm² auf die Backenzähne
- Klein, aber stark: Nur 40–70 g, trotzdem extrem leistungsfähig – stärker als jeder andere Muskel gemessen an der Zahnkraft

Welche Behandlung sinnvoll ist, hängt unter anderem davon ab, ob das Knirschen tagsüber oder nachts auftritt, welche Auslöser eine Rolle spielen und welche Beschwerden bereits bestehen.

Beim Schlafbruxismus steht in der Regel der Schutz der Zähne im Vordergrund. Individuell angepasste Aufbissschienen verhindern weitere Abnutzung und entlasten das Kiefergelenk. Ergänzend kann es sinnvoll sein, mögliche Ursachen wie Zahn- oder Kieferfehlstellungen, Schlafstörungen oder Nebenwirkungen von Medikamenten ärztlich abklären zu lassen. Auch ein bewusster Umgang mit Stress, ausreichend Bewegung sowie gute Schlafgewohnheiten können helfen, die nächtliche Belastung zu reduzieren.

Beim Wachbruxismus liegt der Fokus stärker auf der Entlastung der Muskulatur. Hier spielen gezielte Entspannungsübungen, Physiotherapie oder Kieferübungen eine wichtige Rolle. Auch Psychotherapie oder Biofeedback können unterstützend eingesetzt werden. Ebenso hilfreich sind kleine Veränderungen im Alltag, etwa bewusste Pausen, eine aufrechte Haltung bei Bildschirmarbeit oder das bewusste Einnehmen der sogenannten „Ruhelage“, bei der die Zähne locker auf Abstand bleiben.

Ein einfacher erster Schritt: zwischendurch prüfen, ob die Zähne aufeinanderliegen. In der natürlichen Ruhelage berühren sie sich nicht – die Zunge liegt locker am Gaumen, die Lippen sind geschlossen.

Zu den zentralen Maßnahmen, die sich in der Praxis bewährt haben, zählen somit Aufbissschienen, Entspannungstechniken, gezielte Kieferübungen sowie die (zahn)ärztliche Abklärung möglicher Ursachen. Oft ist es gerade die multimodale Behandlung, die langfristig Wirkung zeigt. So lässt sich die Anspannung durchbrechen – und der Kiefer wird entlastet.

Risikofaktor hohes Cholesterin

Erhöhte Cholesterinwerte tun nicht weh, ihre Folgen können jedoch gravierend sein. Herz- und Gefäßkrankheiten sind die häufigste Ursache für vorzeitiges Versterben, vor allem durch Herzinfarkt, Herzmuskelchwäche und Schlaganfall. Sie sollten daher unbedingt ernst genommen werden. Sie können selbst viel dafür tun, um Ihre Werte wieder in die Balance zu bringen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

1

BLUTFETTE

Cholesterin ist nicht gleich Cholesterin

Cholesterin ist ein lebenswichtiges Lipid (Fett), welches unser Körper beispielsweise für den Aufbau von Zellmembranen benötigt. Ein Teil stammt aus der Nahrung, der Großteil aber wird in der Leber und in unseren Körperzellen selbst produziert. Während Cholesterin für viele Körperfunktionen unverzichtbar ist, führt ein Zuviel an der falschen Stelle zur Schädigung der Gefäße durch Verkalkungen. Das gilt vor allem für das sogenannte LDL-Cholesterin im Blut („schlechtes Cholesterin“). Für gesunde Erwachsene gilt: LDL < 116 mg/dl, HDL („gutes“ Cholesterin) > 40 mg/dl, Gesamtcholesterin < 200 mg



GENETIK

Familiäre Hypercholesterinämie

Die familiäre Hypercholesterinämie ist eine genetische Erkrankung mit hoher Wahrscheinlichkeit, nach dem etwa 40. Lebensjahr an manifester Arteriosklerose und weiteren Folgeerkrankungen zu erkranken. Einer von 250 Menschen in Österreich ist von genetisch bedingtem, erhöhtem Cholesterin betroffen. Davon bleiben 90 % unentdeckt und damit auch unbehandelt. Eine frühe Diagnose ist vor dem 10. Lebensjahr am sinnvollsten und kann durch Messung des LDL-Cholesterinwerts und eine Familienanamnese leicht gestellt werden.



ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN

Blick auf den Teller

Eine Therapie muss neben Medikamenten (z. B. Statine) immer eine Adaption des Lifestyles in Bezug auf Ernährung und Bewegung umfassen. Übrigens: Dass Eier die Cholesterinwerte erhöhen, ist nicht eindeutig belegt!

- Vorwiegend pflanzliche Lebensmittel, ergänzt durch tierische Lebensmittel wie fetten Fisch, Hühnereier sowie selten mageres weißes Fleisch
- Täglich hochwertige Fette aus ungesalzenen Nüssen und Samen, moderate Mengen an hochwertigen Ölen wie Leinöl und Walnussöl
- Frische Kräuter und Gewürze, Salz sparsam
- Sehr selten: Fast Food, hochverarbeitete industrielle Lebensmittel sowie süße und salzige Snacks
- Transfettsäuren meiden, Butter selten und wenig



MOVE IT

Aktiv durchs Leben

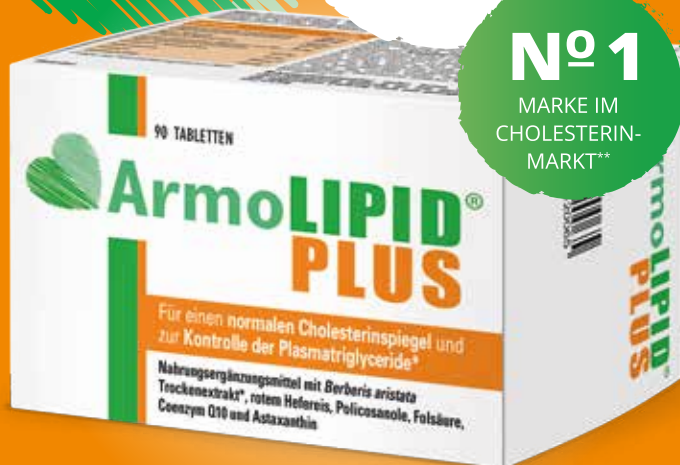
- Mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche (zügiges Spaziergehen, Radfahren, Schwimmen, Wandern ...)
- Kleine Maßnahmen im Alltag helfen: öfter das Auto stehen lassen und Wege zu Fuß zurücklegen sowie Treppen steigen anstatt Lift nehmen
- 2 x pro Woche Krafttraining (Eigengewichtsübungen, Fitnessstudio oder Physiotherapie)

JETZT GELD SPAREN!

-4€

Nº 1

MARKE IM
CHOLESTERIN-
MARKT**



CHOLESTERIN NATÜRLICH IM GRIFF*

- Für einen normalen Cholesterinspiegel*
- Zur Kontrolle der Plasmatriglyceride*

-4 € RABATT-GUTSCHEIN

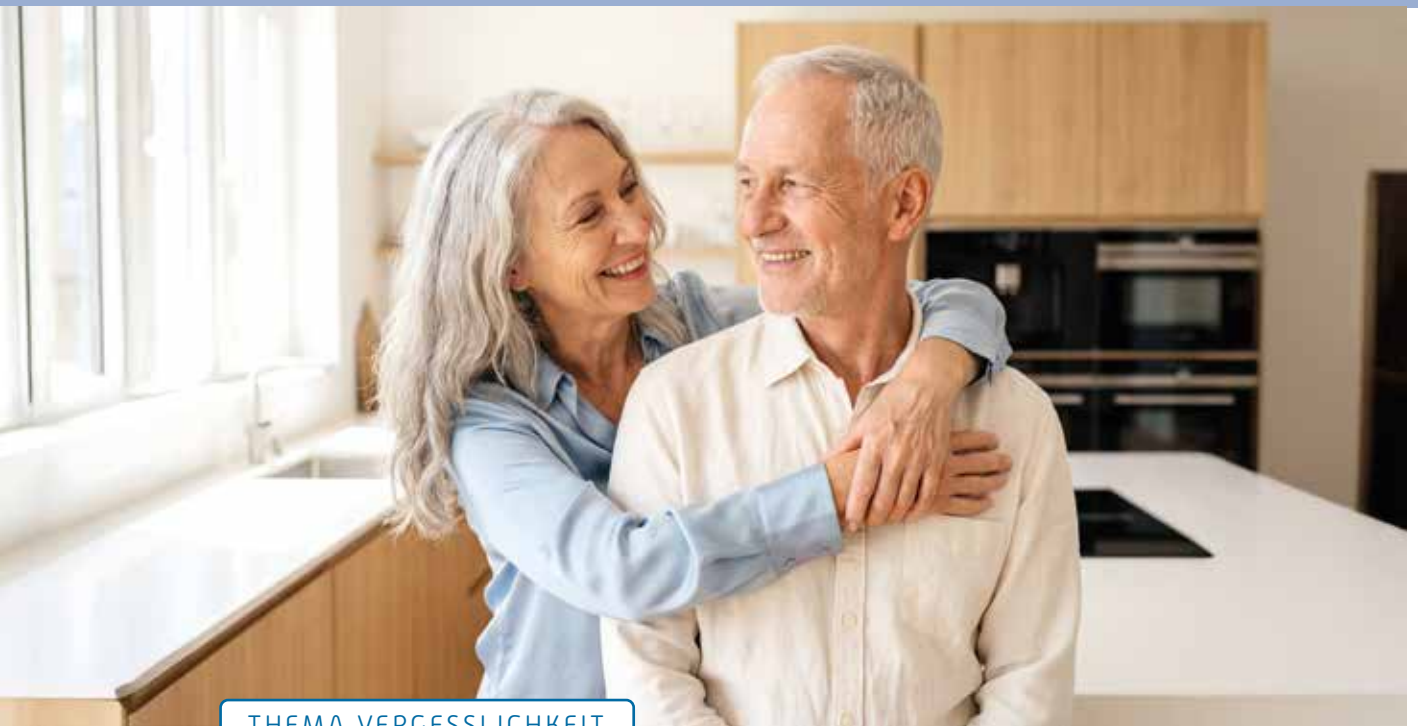
Einlösbar in Apotheken

Aktionszeitraum: 01. – 31.05.2026

In Kooperation mit:
ApoVerlag Couponing



Aktion gilt auf ArmolIPID® PLUS 90 Stk. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.
*Berberis aristata trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei und begünstigt die Kontrolle der Plasmatriglyceride. **Gemäß IQVIA Pharma Trend MAT 09/2025 10F3, in Einheiten und AVP. Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig. AVP € 68,90.



THEMA VERGESSLICHKEIT

„Wir tun jetzt schon was für unser Gedächtnis“

Lässt Ihr Gedächtnis Sie manchmal im Stich? Wir haben uns angesehen, was Sie gegen das lästige Vergessen tun können – und warum bisher gängige Tipps wie „Gehirn-Jogging“ nur ein Teil der Lösung sind.

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

Wie entsteht Vergesslichkeit?

Für vermehrte Vergesslichkeit können Stress und Erschöpfung oder auch Schlafmangel verantwortlich sein. In den meisten Fällen ist aber unser Alter der Grund, warum die Gedächtnisleistung nach und nach abbaut. Dies ist übrigens schon ab dem 30. Lebensjahr der Fall – auch wenn es erst ab 50

für die meisten spürbar wird. Der Grund dafür können Plaques in unserem Gehirn durch sogenannte „Beta-Amyloide“ sein. Das sind spezielle Proteine, die vom Blut transportiert werden und sich an den Nervenzellen des Gehirns ablagern können. Ungewöhnlich ist das nicht – es handelt sich schlicht um einen natürlichen Alterungsprozess. Natürlich will man aber trotzdem etwas für ein gutes Gedächtnis tun.

Was tun für ein gutes Gedächtnis?

Die klassischen Tipps gegen Vergesslichkeit kennt jeder: Gehirnjogging, Kreuzworträtsel, Sudokus. Doch tatsächlich haben diese nur einen sehr geringen Einfluss auf unsere Merkfähigkeit. Vielmehr trainieren wir damit andere wichtige Fähigkeiten wie Logik oder Konzentration. Daher fokussiert sich die Wissenschaft mittlerweile weniger auf solche Übungen und stattdessen auf die Zufuhr der richtigen Gehirnbau- steine über die Ernährung.

Nährstoffe bei Vergesslichkeit

Zu den am häufigsten empfohlenen Mikronährstoffen für ein gutes Gedächtnis zählen etwa Lecithin sowie die Pantothensäure, die für ihren positiven Effekt auf die geistige Fitness geschätzt wird. Immer häufiger wird aber speziell die Curcuma-Wurzel zum Thema, denn sie enthält das sogenannte Curcumin, das zahlreiche Expert:innen als eine der vielversprechendsten Antworten auf Vergesslichkeit bezeichnen. Das einzige Problem: In ausreichender Menge können wir diese Wirkstoffe kaum durch die tägliche Ernährung aufnehmen. Doch auch hierfür hat die Wissenschaft eine Lösung...

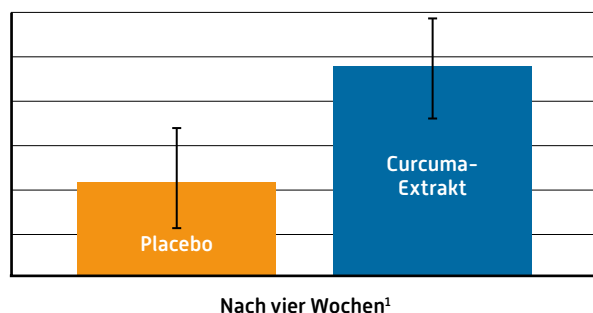
Einzigartige Formel

Dem österreichischen Forschungsteam von Dr. Böhm® ist es gelungen, die oben genannten Nährstoffe in höchstmöglicher Konzentration in einem natürlichen und gut verträglichen Präparat aus der Apotheke zu verpacken: Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv enthält neben Lecithin und Pantothensäure vor allem einen speziellen Curcuma-Extrakt. Dank eines patentierten Fertigungsverfahrens kann das darin enthaltene Curcumin besonders gut im Darm aufgenommen werden. Die Ergebnisse sprechen für sich: Schon seit Jahren ist Dr. Böhm® Gedächtnis aktiv das meistverkaufte Produkt seiner Kategorie.³

Belegte Wirkung

Nur eine Kapsel des Präparates pro Tag versorgt das Gehirn mit allen nötigen Nährstoffen. Wissenschaftliche Studien mit dem enthaltenen Curcuma-Extrakt zeigen einerseits, dass dieser bereits nach 4 Wochen die Gedächtnisleistung verbessert.¹ Andererseits reduziert der Extrakt auch den Anteil der zuvor genannten Beta-Amyloide im Blut, die im Gehirn die unerwünschten Ablagerungen bilden können.²

Verbesserte Gedächtnisleistung



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

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

³ IQVIA OTC Offtake MAT 01/2026

Dr. Böhm®

ALLES FÜR MEIN

Gedächtnis

Nur 1x täglich



Nahrungsergänzungsmittel

Öfter vergesslich?

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

Durch seinen speziellen Curcuma-Extrakt mit natürlichem Lecithin unterstützt es nachweislich:

- ✓ Gedächtnisleistung¹
- ✓ Merkfähigkeit¹
- ✓ Gesunde Gehirnalterung²

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

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

Qualität aus
Österreich.



EINE UNTERSCHÄTZTE VERBINDUNG

Schilddrüse & Psyche

Erschöpft, gereizt, Haarausfall, unerklärliche Gewichtszunahme? Wenn der Körper nicht mehr mitmacht, steckt häufig die Schilddrüse dahinter. Die Schilddrüse ist das verborgene Steuerungszentrum für unser psychisches Wohlbefinden. Ein hormonelles Ungleichgewicht kann vielfältige psychische Beschwerden verursachen, wird jedoch als Auslöser häufig übersehen.

VON MAG. PHARM. LARA WALCH

Die Schilddrüse ist ein kleines, schmetterlingsförmiges Organ im Halsbereich und zählt zu den lebenswichtigen Hormondrüsen des menschlichen Körpers. Sie übernimmt eine zentrale Rolle im Stoffwechselgeschehen, beim Wachstum sowie bei der körperlichen und geistigen Reifung. Die Hauptaufgabe der Schilddrüse besteht in der Produktion der jodhaltigen Hormone Thyroxin (T4), Triiodthyronin (T3) und des Peptidhormons Calcitonin, welche den Energiehaushalt sowie die Funktion zahlreicher Organsysteme wesentlich beeinflussen.

Die Hormonproduktion und -freisetzung unterliegt einem fein abgestimmten Regelkreislauf, an dem die Hormone TRH und TSH beteiligt sind. Schilddrüsenhormone fördern unter anderem die Herzfrequenz, steigern die Körpertemperatur, steuern Lernprozesse, aktivieren Energiereserven und unterstützen den Eiweißaufbau. Besonders in der Kindheit sind sie unerlässlich für die Reifung des Gehirns und für das Knochenwachstum. Ein Ungleichgewicht in der Hormonproduktion, sei es eine Über- oder Unterfunktion, kann weitreichende körperliche und psychische Beschwerden zur Folge haben.

Hormonelle Balance für emotionale Stabilität

Die Schilddrüse beeinflusst nicht nur den körperlichen Stoffwechsel, sondern spielt auch eine entscheidende Rolle für das seelische Gleichgewicht. Ihre Hormone wirken wie Energielieferanten für das Gehirn und sind maßgeblich an der Regulation von Stimmung, Antrieb und Konzentration beteiligt. Eine Unterfunktion der Schilddrüse (Hypothyreose) kann zu einer Verlangsamung geistiger Prozesse führen: Typische Symptome sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit, depressive Verstimmungen und Konzentrationsprobleme. Bei einer Überfunktion (Hyperthyreose) laufen viele Hirnprozesse dagegen überaktiv ab, die Folgen: Nervosität, innere Unruhe, Schlafstörungen oder Angstzustände.

Besonders bei Autoimmunerkrankungen wie der Hashimoto-Thyreoiditis zeigen sich

Symptome wie körperliche Erschöpfung, innere Unruhe oder Stimmungsschwankungen können leicht fehlinterpretiert oder psychosomatisch eingeordnet werden, obwohl sie hormonell bedingt sind.

psychische Symptome oft frühzeitig und deutlich. Depressionen, Ängste und Stimmungsschwankungen sind dabei keine Seltenheit. Insgesamt beeinflusst die Schilddrüsenfunktion das psychische Wohlbefinden stark, wobei sich auch umgekehrt eine gestörte seelische Balance auf den körperlichen Zustand auswirkt. Deshalb sollte bei länger andauernden psychischen Beschwerden auch die Schilddrüsenfunktion mit in den Blick genommen werden.

Emotionale Übererregbarkeit bei Schilddrüsenüberfunktion

Die Symptomatik einer Schilddrüsenüberfunktion (Hyperthyreose), wie sie z. B. bei Morbus Basedow auftritt, unterscheidet sich deutlich von der Hypothyreose. Typisch sind Herzrasen, innere Unruhe, emotionale Labilität, Reizbarkeit, Schlafstörungen und vermehrte nervöse Aktivität. Diese Symptome finden sich oft auch bei Angststörungen oder manischen Episoden. Bei der Schilddrüsenüberfunktion befinden sich zu viele Hormone im Regelkreis. Betroffene wirken oft nervös, schreckhaft und leicht erregbar bis aggressiv. Es fällt ihnen schwer,

sich zu entspannen, sie schwitzen schnell, oftmals leiden sie unter Tremor, Durchfällen und Gewichtsverlust. In ausgeprägten Fällen kann eine Hyperthyreose sogar psychotische Symptome hervorrufen und zu psychiatrischen Fehldiagnosen führen. Wenn die Schilddrüsenfunktion medikamentös normalisiert wird, bessern sich die durch die Hyperthyreose bedingten psychischen Symptome meist innerhalb weniger Wochen bis Monate.

Weibliche Hormone und die Schilddrüse

Frauen sind aufgrund hormoneller Schwankungen besonders anfällig für Schilddrüsenfunktionsstörungen. Lebensphasen wie Pubertät, Schwangerschaft, Wochenbett (*Kasten Seite 26*) und Wechseljahre gehen mit erheblichen hormonellen Veränderungen einher, die die Funktion der Schilddrüse beeinflussen können. In diesen sensiblen Phasen treten Schilddrüsenerkrankungen, insbesondere autoimmunbedingte Formen wie die Hashimoto-Thyreoiditis, deutlich häufiger auf. Auch externe hormonelle Einflüsse, etwa durch Antibabypille oder Hormonersatztherapien, können die Schilddrüsenwerte beeinflussen und ein bestehendes Ungleichgewicht verstärken. So kann es im Verlauf zu einer klinisch manifesten Hypo- oder Hyperthyreose kommen, die sowohl somatische als auch psychische Beschwerden nach sich zieht. Bei einer Funktionsstörung berichten viele betroffene Frauen über körperliche Erschöpfung, innere →

ABKLÄRUNG

Schilddrüsenunterfunktion oder Depression?

Die Hypothyreose zählt zu den häufig übersehenen Ursachen psychischer und kognitiver Symptome. Durch die Verlangsamung des Stoffwechsels kann es zu chronischer Müdigkeit, Antriebslosigkeit, depressiven Verstimmungen sowie kognitiven Einschränkungen wie Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit und geistiger Verlangsamung kommen. Insbesondere bei einer Hashimoto-Thyreoiditis treten diese Symptome häufig auf und können einem depressiven Syndrom klinisch ähneln. Gerade bei neu aufgetretenen depressiven Beschwerden sollte routinemäßig auch die Schilddrüsenfunktion überprüft werden, um eine Hypothyreose als Ursache auszuschließen. Bei älteren Patient:innen kann eine ausgeprägte Schilddrüsenunterfunktion zudem zu einem demenzähnlichen klinischen Bild führen.



Besonders bei *Autoimmunerkrankungen* wie der Hashimoto-Thyreoiditis zeigen sich psychische Symptome oft frühzeitig und deutlich. Depressionen, Ängste und Stimmungsschwankungen sind dabei keine Seltenheit.

WOCHENBETT

Schilddrüsenfunktionsstörung nach der Geburt

Eine besondere Form der Schilddrüsenfunktionsstörung ist die Post-Partum-Thyreoiditis, von der ungefähr 7–8 % aller Frauen nach der Geburt betroffen sind. Grund ist eine immunologische Reaktion, die im Rahmen der hormonellen Umstellungen und Belastungen während Schwangerschaft und Geburt auftritt. Besonders Frauen mit familiärer Veranlagung zu Autoimmunerkrankungen oder bestehender Hashimoto-Thyreoiditis haben ein erhöhtes Risiko. Zunächst kommt es zu einer vorübergehenden Überfunktion, gefolgt von einer Phase der Schilddrüsenunterfunktion. Die Symptomatik reicht von Schlafstörungen, Nervosität und innerer Unruhe bis hin zu ausgeprägter Müdigkeit, depressiven Verstimmungen u. v. m. Dies kann leicht mit einer Wochenbettdepression verwechselt werden, da sich die Symptome stark ähneln. Die ersten Anzeichen treten oft mehrere Wochen bis Monate nach der Entbindung auf, was die Diagnose erschwert. In vielen Fällen bildet sich die Störung spontan zurück, in anderen Fällen ist eine Hormontherapie erforderlich.

➔ Unruhe, Stimmungsschwankungen oder das Gefühl, „nicht mehr sie selbst zu sein“. Diese Symptome können leicht fehlinterpretiert oder psychosomatisch eingeordnet werden, obwohl sie hormonell bedingt sind. Die enge Verknüpfung zwischen weiblichem Hormonhaushalt und Schilddrüsenfunktion erfordert besondere Aufmerksamkeit, insbesondere in Phasen hormoneller Umstellung.

Fazit: Ganzheitlicher Ansatz essenziell

Psychische Symptome wie Stimmungsschwankungen, Erschöpfung oder Antriebslosigkeit können Ausdruck einer zugrunde liegenden Schilddrüsenfunktionsstörung sein. Daher sollte bei entsprechenden Beschwerden immer auch eine organische Ursache in Betracht gezogen werden, insbesondere eine Dysfunktion der Schilddrüse. Schilddrüsenfunktionsstörungen können durch die richtige Einstellung mit Hormonersatzpräparaten gut behandelt und seelische Vorgänge stabilisiert werden. Die rechtzeitige und richtige Behandlung kann Betroffenen einen langen Leidensweg ersparen.

Übrigens: Rezepte, die die Schilddrüsengesundheit unterstützen, finden Sie *ab Seite 46*. ■

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



Besser Schlafen: Passionsblume & Baldrian

Die Passionsblume erhöht die innere Ruhe, fördert die Ausgeglichenheit und erleichtert das Einschlafen. Passedan® Tropfen sind pflanzlich, gut verträglich und verursachen keine Abhängigkeiten: Seit über 60 Jahren das bewährte Beruhigungs- und Schlafmittel. Jetzt auch als Tabletten mit schlafanstoßendem Baldrian erhältlich: Passedan® Plus Baldrian. Ohne Alkohol.

www.schwabe.at/passedan

Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker. PAS_PR400_2603_L



4er-Pack:
€ 4,-
günstiger

RESOURCE® TRINKNAHRUNG

Für mehr Kraft, Energie und Eiweiß

Speziell für Personen mit alters- oder krankheitsbedingter Mangelernährung. Sie versorgen den Körper mit zusätzlicher Energie und Eiweiß, bieten geschmackliche Vielfalt und sind ideal für die Verarbeitung in Rezepten geeignet.

www.nestlehealthscience.at/resource

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke (bilanzierte Diäten). Zum Diätmanagement bei Mangelernährung oder bei Risiko für eine Mangelernährung. **Wichtige Hinweise:** Unter ärztlicher Aufsicht verwenden. Als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 3 Jahren. resource® ULTRA fruit ist nicht als einzige Nahrungsquelle geeignet. Geeignet ab 10 Jahren.



Mit
Coupon
€ 7,-
sparen!

Energiegeladen im Frühling mit Orthomol Vital – jetzt € 7,- Vorteil sichern!

Endlich Frühling! Doch viele spüren die typische Frühjahrsmüdigkeit. Orthomol Vital f für Frauen und Vital m für Männer liefern genau die Mikronährstoffe, die Sie jetzt brauchen: B-Vitamine und Magnesium zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung, plus Omega-3-Fettsäuren und weitere wichtige Vitalstoffe. Starten Sie energiegeladen in die schöne Jahreszeit.

www.orthomol.at

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

Was die
Zahlen über
die Gesundheit
aussagen



Elektrolyte

Mineralstoffe (Elektrolyte)
sind lebenswichtige anorganische
Stoffe. Zu den wichtigsten
Vertretern zählen Kalium,
Natrium, Chlorid, Kalzium,
Phosphor und Magnesium.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Kalium: 3,6–5,0 mmol/l (im Serum)
Natrium: 135–145 mmol/l
Chlorid: 96–110 mmol/l
Kalzium: 2,1–2,6 mmol/l
Phosphat: 0,84–1,45 mmol/l
Magnesium: 0,8–1,2 mmol/l



Kalium ist für die Erregbarkeit der Nerven und Muskelzellen verantwortlich. Natrium ist für die Regulierung des Flüssigkeitshaushaltes zuständig. Chlorid wird zusammen mit Natrium über den Darm aufgenommen und über die Nieren ausgeschieden, die Werte hängen also eng zusammen. Kalzium dient dem Aufbau von Zähnen und Knochen. Es spielt auch eine wichtige Rolle für die Reizübertragung von den Nerven auf die Muskeln. Phosphat ist an allen wichtigen Stoffwechselprozessen beteiligt. Nehmen wir zu viel davon auf, verschiebt sich das Mineralverhältnis – die Folge ist eine zu geringe Kalziumaufnahme aus dem Darm. Magnesium ist an mehr als 300 Stoffwechselvorgängen beteiligt. Es steuert etwa die Reizübertragung zwischen Nerven und Muskeln. Bekanntermaßen führt ein niedriger Magnesiumspiegel zu Beinschmerzen und Wadenkrämpfen sowie Müdigkeit.

BALANCE

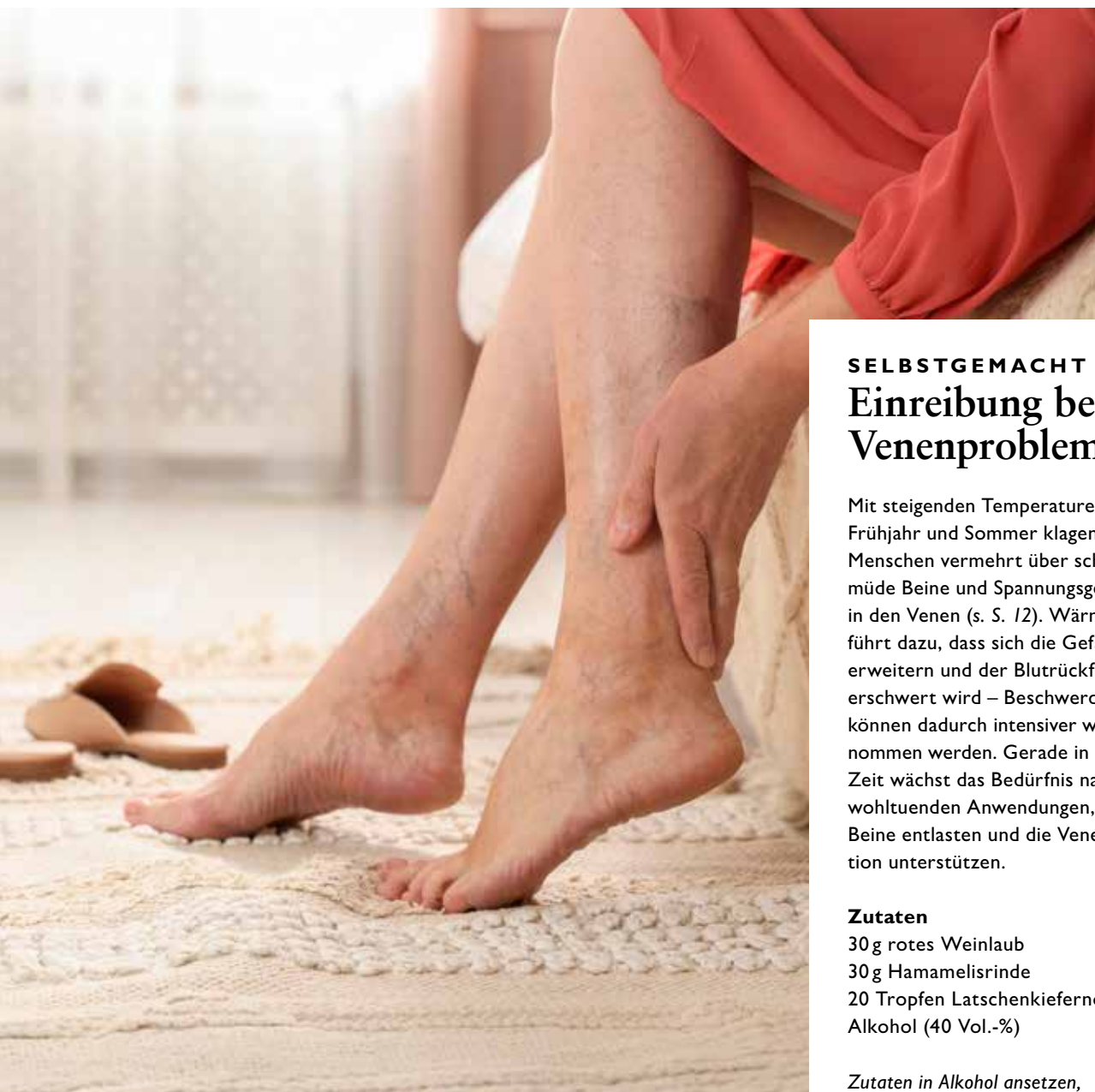
Gleichgewicht herstellen

Mineralstoffe können nicht selbst vom Körper gebildet werden. Sie müssen mit der Nahrung zugeführt werden. Eine zusätzliche Einnahme sollte stets mit Arzt/Ärztin und Apotheker:in erfolgen, denn im Übermaß zugeführt können sie zu Verschiebungen des Mineralienhaushaltes führen. Der Elektrolythaushalt kann aus dem Gleichgewicht geraten durch:

- Flüssigkeitsmangel, z. B. durch extremes Schwitzen
- Einnahme bestimmter Medikamente
- Erkrankungen von Herz, Nieren oder Leber

Da es sich bei einem Elektrolyte-Mangel meist um einen relativen Mangel handelt, gilt es zunächst, das Gleichgewicht im Wasser- und Elektrolythaushalt wiederherzustellen.





SELBSTGEMACHT

Einreibung bei Venenproblemen

Mit steigenden Temperaturen im Frühjahr und Sommer klagen viele Menschen vermehrt über schwere, müde Beine und Spannungsgefühle in den Venen (s. S. 12). Wärme führt dazu, dass sich die Gefäße erweitern und der Blutrückfluss erschwert wird – Beschwerden können dadurch intensiver wahrgenommen werden. Gerade in dieser Zeit wächst das Bedürfnis nach wohltuenden Anwendungen, die die Beine entlasten und die Venenfunktion unterstützen.

Zutaten

30 g rotes Weinlaub
30 g Hamamelisrinde
20 Tropfen Latschenkiefernöl
Alkohol (40 Vol.-%)

Zutaten in Alkohol ansetzen, zwei Wochen stehen lassen, danach abfiltrieren. 1- bis 2-mal täglich bei schweren Beinen oder leichten Krampfadern auftragen. Die Venen immer von unten nach oben einreiben.

Schlaflose Nächte und nervöse Tage

Die moderne Medizin bietet vielfältige Lösungen aus Pflanzen. Wie der Spruch „Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen“ bereits zeigt, existiert ein umfangreiches Heilpflanzenwissen. Daraus und aus konkreten Untersuchungen entwickelt die Wissenschaft heute moderne Arzneimittel, die sehr vielseitig sind und auch dabei helfen können, herausfordernde Zeiten besser zu meistern.



MENSCH • MEDIZIN • PFLANZE



Welchen Stellenwert können pflanzliche Arzneimittel im Alltag haben und was kann die Phytotherapie tatsächlich? Hier finden Sie Antworten, Tipps und Kommentare von Menschen, die sich für das Potenzial von Pflanzen im Gesundheitsbereich begeistern.

Die Kombination aus innerer Unruhe am Tag und schlaflosen Nächten zehrt nicht nur am Körper. Wenn der Schlaf über einen längeren Zeitraum fehlt, lassen auch geistige Fähigkeiten nach, denn es wird immer schwerer, sich zu konzentrieren und im Kopf leistungsfähig zu bleiben. Welche Antworten bietet die Phytotherapie dazu? Und was ist überhaupt ein gesunder Schlaf?

Der gesunde Schlaf

Ob sechs oder acht Stunden das Kennzeichen für optimales Schlafverhalten sind, ist in der Praxis nicht das wichtigste Kriterium für Gesundheit. Wesentlicher ist es, wie man sich nach der Nacht fühlt – erholt oder nicht erholt? Wenn vom gesunden Schlaf gesprochen wird, ist nur der erholsame Schlaf gemeint. Es gibt Dinge und Verhaltensweisen, die eine gute Schlafqualität erzeugen: ein bequemes Bett, ein durchdachtes Lichtkonzept oder Entspannungstechniken zum besseren Einschlafen. Umgekehrt sind auch Schlafräuber bekannt, die sich negativ auf den Schlaf auswirken: Koffein, Alkohol, Nikotin und üppiges Essen vor dem Schlafengehen zählen zu den äußeren Faktoren, die den Schlaf eher verhindern. Diese äußeren Faktoren



Passionsblume & Baldrianwurzel

TIPP! Wer Beschwerden mit Pflanzen wirkungsvoll behandeln möchte, fragt in der Apotheke nach einem pflanzlichen Arzneimittel. Apotheker:innen können pflanzliche Arzneimittel empfehlen. Diese sind – genau wie andere Medikamente – wirksam und sicher. Und dazu noch nebenwirkungsarm.

wegzulassen, verbessert somit die Schlafqualität. Wenn hier bereits alles im Sinne der guten Schlafqualität unternommen wurde, aber das berühmte „Runterkommen“ am Abend immer noch nicht funktioniert, kann im nächsten Schritt an die Phytotherapie gedacht werden. Pflanzliche Unterstützung aus der Apotheke ist kein Zeichen der Schwäche, sondern ein aktives Tun für das eigene Wohlbefinden.

Beruhigung & Schlaf: Phytotherapie

Bei einem sehr fordernden Alltag voller Unruhe, den man nicht einfach so vermeiden kann, hat sich die Phytotherapie mit dem Passionsblumenkraut besonders bewährt. Die Passionsblume beruhigt am Tag und verbessert den Schlaf in der Nacht. Weitere schlafanstoßende Wirkung zeigen auch die „klassischen Müdemacher“ Baldrian und Hopfen. Innerhalb der Pflanzenheilkunde gibt es einige Arzneipflanzen, die beim Thema Schlaf und Beruhigung seit jeher bereits gezielt helfen können und mittlerweile auch gut untersucht sind.

Pflanze unter der Lupe

Passionsblume & Baldrian

Die Passionsblume gilt seit langer Zeit als Heilpflanze zur Beruhigung und für besseren Schlaf. Aus der *Passiflora incarnata* werden traditionelle pflanzliche Arzneimittel hergestellt, denn nur dieses Passionsblumenkraut zeigt beruhigende und krampflösende Wirkung auf das Nervensystem

DAS SAGT DIE EXPERTIN



Das Potenzial der Pflanzen für die Gesundheit begeistert auch ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Sabine Glasl-Tazreiter von der Pharmakognosie der Universität Wien. Wir haben sie gefragt, was ihr Beruf mit der Phytotherapie zu tun hat.

„Aus der früheren Kräuterkunde sind gerade zu Heilpflanzen zahlreiche Beobachtungen überliefert, ganz bestimmte heilende Wirkungen betreffend. Dieses Wissen verbinden wir mit empirischen Methoden. Das bedeutet, Pharmakognost:innen wie ich gehen weiter und stellen sich genauere Fragen zur Wirksamkeit: Wieso besitzen bestimmte Stoffe eine bestimmte Wirksamkeit? Wir graben tiefer und prüfen, welche Mechanismen tatsächlich wirkungsbestimmend sind. [...] Für die moderne Phytotherapie braucht es eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Botanik, Phytochemie, Biotechnologie, Pharmakologie, Mathematik, IT-Methoden etc. Jedes dieser Ergebnisse liefert einen Puzzlestein zur Entschlüsselung der Wirkungsweisen und Wirkmechanismen und garantiert homogene Ausgangsmaterialien sowie gleichbleibend hohe Qualität der produzierten Phytopharmaka.“

Wiederverwendung: Statement erstmals erschienen im März 2024.

und vermag, bei Unruhe, Schlafstörungen und Nervosität zu unterstützen. Die Baldrianwurzel hingegen hält schlafanstoßende Effekte bereit, die vor allem bei Einschlafproblemen hilfreich sein können. In der Phytotherapie ergänzen sich beide Pflanzen somit perfekt zu einem Beruhigungs- und Schlafmittel, das es sogar in Tablettenform gibt. Apothekerinnen und Apotheker können hier entsprechend beraten. —



TIPP! Spannende Unterhaltung und Wissenswertes rund um das Thema Phytotherapie finden Sie auf Instagram bei Phytofluencer Lilly.

Sie zeigt in flotten Rätseln, übersichtlichen Porträts und netten Expert-Talks, was Pflanzen im Einsatz für die Gesundheit so besonders macht. Scannen Sie einfach den oben stehenden QR-Code!



Geschenkideen für Mutter- und Vatertag



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

FREUDE SCHENKEN

Heuer fällt der Muttertag auf den 10. Mai und der Vater- tag auf den 14. Juni. Da fragt sich der eine oder die andere bestimmt, mit welchen kleinen Aufmerksamkeiten das jeweilige Elternteil erfreut werden könnte. Hierzu ein paar Tipps aus der Apotheke.

Je nach Vorlieben der oder des Beschenkten, gibt es in der Apotheke einige Möglichkeiten aus dem pflanzlichen Bereich, seine Lieben zu verwöhnen. Sei es mit ganz persönlichen, selbst hergestellten Geschenken oder auch mit Pflege- bzw. Kosmetikprodukten oder Präparaten aus dem Nahrungsergänzungsmittelsegment zur Unterstützung im Alltag. Lassen Sie sich hierzu am besten in Ihrer Apotheke des Vertrauens beraten.

Für Kreative

Wer gerne bastelt, näht oder sich anderweitig kreativ betätigt, hat die Möglichkeit, hochwertige ätherische Öle und Kräuter aus der Apotheke zu einem persönlichen, selbstgemachten Geschenk zu verarbeiten. So können etwa ätherische Öle je nach Belieben zu einzigartigen Duftmischungen gemischt werden und diese entweder für Duftlampen & Co. verschenkt oder zu einem Badesalz oder Massageöl weiterverarbeitet werden.

Zur Herstellung eines Badesalzes verwendet man am besten Meersalz sowie einige Blütenblätter der Wahl und fügt etwa 10 bis 15 Tropfen eines ätherischen Öls bzw. eine Mischung zu 1 bis 3 Esslöffeln



Salz hinzu, wobei natürlich eine beliebige Gesamtmenge hergestellt werden kann.

Für ein Massageöl verwendet man als Grundlage ein fettes Basisöl wie Jojoba-, Mandel- oder Sonnenblumenöl und gibt pro 100 ml 25 bis 30 Tropfen ätherisches Öl hinzu.

Weiters können getrocknete Kräuter zum Befüllen von selbstgenähten Kräuterkissen in beliebiger Form, Größe und Farbe verwendet werden. Hierfür wird aus einem Stück Stoff, am besten Leinen, eine Tasche genäht, welche mit Kräutern befüllt wird. Dazu eignet sich etwa Lavendel, welcher beruhigend, entspannend und schlaffördernd wirkt, aber auch Kamille, Melisse oder Zirbenspäne können eingefüllt werden.

Für Personen, die es gerne warm und kuschelig haben, kann auch ein Wärmekissen hergestellt werden. Hierzu wird das jeweilige Kissen mit Kirsch- oder Traubenkernen gefüllt. Dieses kann dann im Backrohr, in der Mikrowelle oder auf einem Heizkörper erwärmt werden und spendet so wohlige Wärme.

Zuwendung für die Haut

Auch wer sich für Pflegeprodukte als Geschenk entschieden hat, wird in der Apotheke fündig, denn es gibt eine große Auswahl an pflanzlichen →

*Wer sich für **Pflegeprodukte als Geschenk** entschieden hat, wird in der **Apotheke** fündig, denn es gibt eine große Auswahl an **pflanzlichen Pflege- und Kosmetikprodukten** für jeden **Hauttyp** von **Mann und Frau**.*

Pflege- und Kosmetikprodukten für jeden Hauttyp von Mann und Frau.

Bei trockener Haut sind Produkte mit Stiefmütterchen geeignet, welches pflegend und feuchtigkeitspendend wirkt. Ringelblume nährt trockene Haut und regt ihre Regenerationsfähigkeit an, Olivenöl enthält ähnliche Fettsäuren wie unsere Haut, wodurch es gut aufgenommen wird und vor Austrocknung schützt. Weiters eignen sich Produkte mit Bestandteilen wie Borretsch- oder Nachtkerzenöl, welche die sogenannte Gamma-Linolensäure beinhalten, die trockener Haut fehlt.

Für die reife Haut können Produkte mit Inhaltsstoffen wie Olivenöl, welches die Haut nicht nur vor Trockenheit schützt, sondern diese auch geschmeidig hält, oder der Granatapfel, welcher antioxidativ und regenerierend wirkt, wodurch die Haut geglättet und gestrafft wird, zum Einsatz kommen. Die Schlehe kann die Haut durch enthaltene Gerbstoffe und Antioxidantien schützen, Mandelöl hält die Haut geschmeidig und fördert ein glattes Erscheinungsbild. Rotklee kann Falten vorbeugen und die Haut stärken. Die jeweiligen Inhaltsstoffe werden zu Badezusätzen, Lotionen, Cremes, Salben etc. verarbeitet, wobei es teilweise spezielle Produkte für die Männerhaut gibt.



Ein kleiner Tipp: Schnüren Sie doch ein individuelles Bundle für alle Sportbegeisterten aus Muskelgel, Magnesium und Powerriegel – das lässt Sportlerherzen garantiert höher schlagen.

Für Fitness-Fans

Für Sportliebhaber:innen bietet die Apotheke eine Vielzahl an Produkten, die ideal für eine aktive Lebensweise sind. Muskelgels, kühlende Sprays oder wärmende Salben zur Förderung der Regeneration nach dem Training sind praktische Geschenke für alle, die ihre Muskeln und Gelenke pflegen möchten. Magnesiumpräparate in Pulver- oder Tablettenform unterstützen die Muskelfunktion und können Krämpfen vorbeugen.

Auch isotonische Getränkepulver und Proteinriegel sind oft in Apotheken erhältlich und eignen sich ideal für sportlich aktive Menschen, die Wert auf hochwertige Inhaltsstoffe legen.

Geschenke für Körper und Geist

Um Unterstützung für ein gesundes, aktives Leben zu schenken, kann man zu Produkten greifen, welche der Förderung von Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit dienen. Hierzu eignen sich Produkte, welche Lecithin, Ginkgo oder Ginseng enthalten.

Die Einnahme von Lecithin fördert starke Nerven, unterstützt die Muskulatur, verhilft zu mehr Energie, hilft bei Erschöpfung und ist eine wichtige Substanz für das Gehirn. Um sich also optimal mit Lecithin zu versorgen, wird eine Einnahme von 3 bis 4 g pro Tag empfohlen. In der Apotheke gibt es einige Produkte, welche hochwertiges Lecithin enthalten. Die Inhaltsstoffe des Ginkgos schützen die Nervenzellen vor schädlichen Einflüssen und unterstützen die Funktion bestimmter Botenstoffe im Gehirn, welche Gedächtnis und Lernen beeinflussen. Wird Ginkgo eingenommen, so hilft er gegen sich verminderte geistige Fitness, schwindende Konzentration und verbessert das Lernen. Zum Wirkungseintritt kommt es dabei nach einigen Wochen. Präparate mit Ginseng werden bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit eingesetzt. Zur Anwendung kommen dabei der weiße und rote Ginseng, wobei es sich beim weißen Ginseng um die getrocknete Wurzel handelt. Der rote Ginseng wird zuerst mit Wasserdampf behandelt und anschließend getrocknet. Da es insbesondere bei Präparaten mit Ginkgo und Ginseng zu Wechselwirkungen mit bestimmten Medikamenten wie Blutverdünnern und auch zu Nebenwirkungen kommen kann, lassen Sie sich am besten hierzu beraten. ■

ALLES GUTE

Was sich Mamas & Papapas wirklich wünschen



1

Gewinnen Sie
**1 von 10
Hyaluron-Filler-Sets***
Kennwort:
Eucerin®



2

Gewinnen Sie
**1 von 4
Weleda-Sets***
Kennwort:
Weleda



3

Gewinnen Sie
**1 von 3
Pflege-Sets***
Kennwort:
DERMASENCE

Gewinnen
Sie ein
Ultra Serum*
Kennwort:
Avène



4



5

Gewinnen
Sie ein
**Blutdruck-
messgerät***
Kennwort:
veroval

VON HERZEN

Roll-on für starke Nerven

Für die kleinen Pausen
im Alltag – wenn alles ein-
mal zu viel wird. Dieser
selbstgemachte Roll-on ist
eine liebevolle Erinnerung
daran, kurz innezuhalten,
tief durchzuatmen und
neue Kraft zu schöpfen.
Ob für Mama oder Papa:
Ein Geschenk von Herzen,
das Ruhe schenkt, stärkt
und zeigt, wie wichtig sie
sind.

10 ml Mandelöl, 5 Tropfen
Orangenöl sowie 1 Tropfen
Zedernöl in das Roll-on-
Gefäß geben und gut schütteln.
Bei Bedarf auf Nacken, Schläfen
und Handgelenkinnenseiten
auftragen.

1 _ Strahlend schöne Haut zum Muttertag mit frühlingshaften Geschenksets von Eucerin®! Straffere Haut und gemilderte Falten dank Hyaluron-Filler + 3x Effect Tagespflege mit LSF 30 und Nachtpflege. Pflege, die von Herzen kommt, um € 66,80; www.eucerin.at **2 _ Instant-Rescue – für schnelle Pflege und geschmeidige Hände. Im Handumdrehen!** Dein Instant-Rescue für trockene Hände & Lippen. Das perfekte Duo für schnelle Pflege-Momente von Weleda, um € 8,95; www.weleda.at **3 _ Wohltuendes DERMASENCE-Pflegeset: Starten Sie gut gepflegt in den Sommer!** Ein Set besteht aus einer Rötungen korrigierenden getönten Tagespflege mit LSF 50, einem hochwirksamen Anti-Aging-Pflegefluid, einer Pflegecreme für trockene Haut und einem Sonnenschutz-Gesichtsfluid für je 100 Euro, www.dermasence.de **4 _ NEU: Avène Ultra Serum aufpolsternd LSF 50+** Der sehr hohe Schutz einer LSF 50+ Sonnenpflege, kombiniert mit der aufpolsternden Wirkung einer Hautpflege in einer ultraleichten Serumtextur. Schützt vor UVB-UVA, HEV Blue Light und lichtbedingter Hautalterung um € 29,90 (UVP); www.eau-thermale-avene.de **5 _ Oberarm-Blutdruckmessgerät für Mamas & Papas Herzgesundheit** Veroval compact plus, mit innovativer Dreifachmessung, erkennt Herzrhythmusstörungen und Vorhofflimmern, inkl. Bluetooth-Datenübertragung – einfach & hochpräzise im Wert von € 64,90; www.veroval.at

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem jeweiligen Betreff (im Gewinnspielbutton) an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.5.2026. 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.

SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

Beschwerden
lindern durch die
Kraft der Natur

Weidenrinde

Die Weidenrinde zählt zu den wenigen heimischen Heilpflanzen, die schmerzstillend wirken. Ob bei Fieber, Rheuma oder Rückenschmerzen: Weidenrindenpräparate sind gut verträglich und bieten bei leichten Beschwerden eine natürliche Alternative zu chemisch-synthetischen Schmerz- und Fiebermitteln.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF*(Salix-Arten)*

Botanisch gehört die Weide zur Familie der Weidengewächse (*Salicaceae*) und ist ein schnell wachsender Baum oder Strauch mit biegsamen Zweigen. Sie ist in Europa heimisch und wächst bevorzugt an feuchten Standorten wie Flusssufern. Für arzneiliche Zwecke wird im Frühjahr die Rinde junger Zweige geschält und schonend getrocknet.



Jahrhundertlang war Weidenrinde eines der wenigen verfügbaren Schmerz- und Fiebermittel und dementsprechend populär. Blätter und Rinde der Weide wurden z. B. vom berühmten griechischen Arzt Dioskurides schon vor etwa 2.000 Jahren bei Schmerzen empfohlen. Mit dem Aufkommen moderner chemisch-synthetischer Schmerz- und Fiebermittel zu Beginn des 20. Jahrhunderts geriet dieses traditionsreiche Schmerzmittel zunehmend in Vergessenheit, doch allmählich gewinnt die Weidenrinde wieder an Popularität. Bei Rheuma, Gicht oder Rückenschmerzen werden Weidenrindenpräparate gerne zur Unterstützung der medikamentösen Therapie verwendet.

Weidenrinde enthält sogenannte Salicylderivate (z. B. Salicin), die in der Leber zur Salicylsäure umgewandelt werden. Diese hemmt die Produktion von diversen Stoffen, die bei der Entstehung von Fieber, Entzündungen und Schmerzen ausschlaggebend sind. Schmerzen und Fieber werden so reduziert. Salicylsäure war übrigens vor über 100 Jahren die Ausgangssubstanz für die chemische Herstellung der Acetylsalicylsäure, welche die Welt eroberte.

In wissenschaftlichen Untersuchungen wurden die besten Ergebnisse mit Extrakten mit einer Tagesdosis zwischen 120 und 240 mg Salicin erzielt. Präparate mit einem festgelegten Extrakt finden Sie in Ihrer Apotheke. Man kann Weidenrinde aber natürlich auch als Tee zubereiten.

ANWENDUNG

Zubereitung und Verträglichkeit

Da bei der Teezubereitung allerdings nur ein Teil der Wirksubstanzen gelöst wird, ist eine ausreichend hohe Tagesdosierung von 8–15 g Weidenrinde, aufgeteilt auf 3–4 Tassen Tee pro Tag, nötig. Hierzu wird die Rinde zuerst in kaltem Wasser angesetzt, anschließend kurz aufgekocht und 10 Minuten ziehen gelassen. Weidenrinde ist sehr gut verträglich, nur sehr selten kann diese zu allergischen Hautreaktionen führen. Blutverdünnende Effekte, wie sie bei der sehr ähnlichen Acetylsalicylsäure auftreten, sind nicht zu erwarten. Bei Überempfindlichkeit gegenüber Salicylaten darf man Weidenrinde allerdings nicht verwenden.





Mitmachen und
**1 von 5
Goodie-Bags***
gewinnen!



GEWINNSPIEL Genuss trifft Gesundheit

**MEDICE Health Family – seit über
75 Jahren Qualität „Made in Germany“**

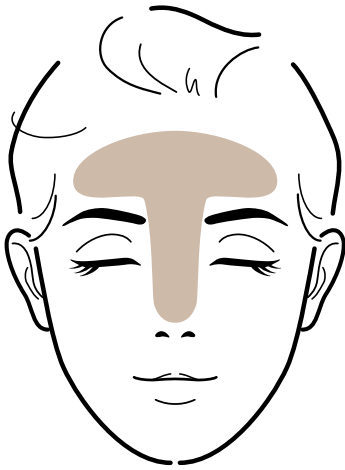
Im Mittelpunkt des Strebens der MEDICE Health Family stehen die Patient:innen. Um die Versorgung der Patient:innen weiter zu verbessern, entwickelt MEDICE multimodale Gesundheitslösungen, bestehend aus Arzneimitteltherapien, digitalen Behandlungen und Ernährungskonzepten. Mit etwas Losglück gewinnen Sie 1 von 5 MEDICE Health Family Genusspaketen im Wert von € 39,18 –, bestehend aus Arabica Kaffee Bohnen, Bio Mediterranem Gewürz, Müsli, griechischem Bio Bergtee und dem hauseigenen Health Family Honig. Mehr Infos zu MEDICE unter www.medice.at

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Medice“ an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.5.2026. 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.

Anders als im Teenageralter zeigt sich Spätakne nicht in der T-Zone des Gesichts, sondern vor allem an den Wangen, am Kinn oder am unteren Kieferrand sowie am Hals. Diese Bereiche sind besonders reich an Talgdrüsen.

FINGER WEG



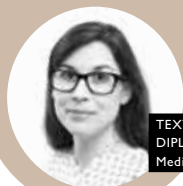
Die „Triangel-Zone“ ist tabu

Das Öffnen und Behandeln eitriger Pickel sollte durch Mediziner:innen oder Kosmetiker:innen erfolgen. Insbesondere in der sogenannten „Triangel-Zone“ – dem Bereich eines gedachten Dreiecks, das von den Mundwinkeln über den Nasenrücken bis zwischen die Augen verläuft – kann das Ausdrücken von Pickeln ernste Konsequenzen für die Gesundheit haben. Denn hier stehen die Blutgefäße des Gesichts über Venen in direkter Verbindung mit dem Gehirn.

SPÄTAKNE

Wenn Pickel wiederko

kel mmen



TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

Nicht nur Teenager haben sie. Jede vierte Frau zwischen 25 und 45 Jahren ist von Spätakne betroffen. Die Auslöser sind vielfältig. Sie zu beachten, kann dennoch helfen, das Hautbild zu verbessern.



Viele junge Menschen sind froh, wenn sich das Hautbild endlich klärt und Mitesser und Pickel der Vergangenheit angehören.

Umso belastender kann es sein, wenn die Haut einige Jahre später wieder Unreinheiten entwickelt. Akne tarda, die sogenannte Spätakne oder Erwachsenenakne, betrifft überwiegend Frauen in den modernen Industriestaaten.

Anders als im Teenageralter zeigt sich Spätakne nicht in der T-Zone des Gesichts, sondern vor allem an den Wangen, am Kinn oder am unteren Kieferrand sowie am Hals. Diese Bereiche sind besonders reich an Talgdrüsen.

Grundlegende Voraussetzungen für das Entstehen von Unreinheiten und Akne sind eine übermäßige Produktion von Hauttalg sowie Verhornungen, die das Abfließen verhindern. Bei Erwachsenen mit Akne tarda produzieren die Talgdrüsen aber nicht nur zu viel Talg, oft sind sie auch überempfindlich gegenüber bestimmten Hormonen und Umwelteinflüssen.

Innere Faktoren: Zyklus, Wechseljahre & Belastung

Viele Frauen mit Spätakne beobachten, dass sich das Hautbild während der Periode oder in den Wechseljahren verschlechtert. Zurückzuführen ist das auf das Ungleichgewicht zwischen den Sexualhormonen Östrogen und Androgen. Ein Überschuss an Androgenen verstärkt die Aktivität der Talgdrüsen.

Auch psychische Belastungen und Stress können durch das Ausschütten von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin zu einer verstärkten Talgproduktion und einer Verschlechterung des Hautbildes führen. Zusätzlich löst Stress inflammatorische Prozesse aus, die das Entstehen einer Spätakne begünstigen können. →

→ Zucker, Arzneimittel und genetische Faktoren

Dass die Ernährung Auswirkungen auf das Hautbild hat, ist allgemein bekannt. Im Fall der Spätakne steht der Zuckerkonsum im Mittelpunkt. Eine stark zuckerhaltige Ernährung führt zu schnellen Anstiegen des Blutzuckerspiegels, die eine verstärkte Ausschüttung von Androgenen bewirken.

Verschiedene Medikamente (z.B. Antibiotika) können die Entstehung einer Spätakne ebenso begünstigen wie eine genetische Neigung zu Akne. Zwar scheint es kein spezifisches Gen für die Entstehung von Akne zu geben, Studien deuten aber darauf hin, dass das persönliche Risiko für das Auftreten einer Spätakne größer ist, wenn Eltern oder Geschwister ebenfalls betroffen waren.

Sanfte Pflege statt reichhaltiger Cremes

Oft wird geraten, bei den ersten Anzeichen der Hautalterung auf eine reichhaltigere Pflege umzusteigen. Viele Frauen mit Spätakne haben gleichzeitig trockene Haut. Dieser Produktwechsel kann aber zu einer Verschlechterung des Hautbildes führen. Verantwortlich dafür ist zum einen, dass reichhaltige Produkte eher zu einer Verstopfung der Poren führen, und zum anderen, dass einige der Produkte komedogene Inhaltsstoffe enthalten. Daher wird der Umstieg auf leichtere, feuchtigkeitsspendende und sanfte Produkte empfohlen.

Für die Reinigung sind hautneutrale Reinigungslosungen gut geeignet. Dazu kann ein- bis zweimal pro Woche ein Peeling mit Salicyl- oder Fruchtsäuren kombiniert werden. Auf mechanische Peelings sollte bei Spätakne verzichtet werden.

GUT ZU WISSEN

Was sind hautneutrale Pflegeprodukte?

Hautpflege und Reinigungsprodukte sind oft mit Hinweisen zum pH-Wert ausgestattet. Es finden sich häufig auch Aufdrucke wie „pH-hautneutral“, „hautneutral“ oder „hautfreundlich“. Für Verbraucher:innen bedeutet das: Die Produkte sind auf den pH-Wert des Säureschutzmantels der gesunden Haut abgestimmt. Sie arbeiten hautschonend und greifen die Haut nicht an, weshalb sie für die Anwendung bei Hautproblemen und Hauterkrankungen besonders gut geeignet sind.



Für die Pflege von Spätakne betroffener Haut sind Produkte ideal, die Hautunreinheiten lindern und gleichzeitig eine Anti-Aging-Wirkung besitzen.

Nach der Reinigung ist die Haut aufnahmefähiger für hautaktive Inhaltsstoffe aus Pflegeprodukten, die zusätzlich leichter eindringen und ihre Wirkung besser entfalten können. Pflegeprodukte sollten deshalb möglichst zeitnah nach der Reinigung aufgetragen werden.

Bewährte Inhaltsstoffe bei Spätakne

Für die Pflege von Spätakne betroffener Haut sind Produkte ideal, die Hautunreinheiten lindern und gleichzeitig eine Anti-Aging-Wirkung besitzen. Häufig zum Einsatz kommt hierbei Salicylsäure (auch bekannt als BHA), die talgregulierend wirkt und die Abschuppung von Hautzellen unterstützt. Zink hat antibakterielle Eigenschaften, beschleunigt die Zellerneuerung der Haut und schützt vor freien Radikalen. Vitamin C regt die Zellerneuerung an und bietet Schutz vor freien Radikalen.

Retinol ist ein klassischer Anti-Aging-Wirkstoff, der Hyperpigmentierungen mildern und die Regeneration der Hautzellen beschleunigen kann. Er unterstützt zudem die Bildung von haut eigenem Kollagen und weist peelende Eigenschaften auf. Hyaluronsäure ist ein intensiver Feuchtigkeitsspender, der die Symptome trockener Haut nachhaltig lindert, ohne die Poren zu verstopfen. Aufgrund der hohen Fähigkeit, Wasser zu speichern, wirkt die Haut nach dem Auftrag praller und feine Linien sowie kleine Falten werden optisch kaschiert.

Verbessert sich das Hautbild trotz optimierter Pflege nicht, kann eine medizinische Therapie in Erwägung gezogen werden. Hautärztliche Ordinationen bieten dabei Unterstützung. ■



Gamechanger bei Akne und unreiner Haut

Von morgens bis abends optimal gepflegt mit der DERMASENCE Seborra-Serie.

Die DERMASENCE Seborra-Serie bietet ein Rundum-Paket speziell für Misch- als auch unreine und zu Akne neigende Haut. Gerade in bestimmten Altersphasen, wie der Pubertät oder den Wechseljahren, in denen die Haut durch hormonelle Veränderungen zu Akne neigen kann, kommen die Seborra-Produkte gerade recht. Die leichten Pflegeprodukte eignen sich außerdem speziell für die ölige Männerhaut. Die innovative Pflege umfasst eine Kombination aus beruhigenden, entzündungshemmenden und hornlösenden Wirkstoffen. Entzündliche Prozesse werden reguliert, wodurch Pickelmalen vorgebeugt und zu einem ebenmäßigen Hautbild beigetragen wird.

Während die DERMASENCE Seborra Beruhigende Gelcreme dank des Infracura® Effekt Hautirritationen und Rötungen beruhigt, schützt die DERMASENCE Seborra Getönte Tagespflege mit LSF 50 zusätzlich mit hohem Lichtschutzfaktor vor Pickelmalen und Pigmentflecken. Ein klarer Gamechanger bei Akne und unreiner Haut! Der Powerwirkstoff Niacinamid reguliert die Talgproduktion und beugt so Unreinheiten sowie Pickeln vor.

Rund um die Uhr bestens versorgt

Mit der Seborra-Serie bietet DERMASENCE eine Produktgruppe, die speziell für die fettige, zu Akne neigende Haut entwickelt wurde. Nicht-komedogene Gesichtscremes, hautklärende Fruchtsäureprodukte und weitere Produkte für Aknehaut sind ein echter Gamechanger bei unreiner Haut und Akne – und auch für die ölige Männerhaut eignen sich diese leichten Pflegeprodukte. Von der Reinigung über die Tagespflege bis hin zur Nachtpflege ist die Haut rund um die Uhr bestens versorgt. —

PFLEGETIPP

Bei punktuellen Unreinheiten kann nach der Reinigung zunächst der DERMASENCE Seborra Pickel-Akutroller auf die betroffenen Partien aufgetragen werden. Diesen gut einziehen lassen und anschließend die DERMASENCE Seborra Getönte Tagespflege mit LSF 50 auftragen.



Für weitere Infos QR-Code
scannen und mehr erfahren!
www.dermasence.de



SCHLANKER, STÄRKER, STABILER

Was Reformer-Pilates wirklich kann

Warum fühlt sich das so unfassbar anstrengend an? Eine Frage, die sich Anfänger:innen wie auch Profis stellen. Dabei wurde Reformer-Pilates einst lediglich für die Reha und den Muskelaufbau erfunden. Heute zählt das Work-out auf Social Media zum beliebten Fitnesstrend, der den Körper definiert.



Der Sommer steht vor der Tür, doch Sie suchen noch nach einem intelligenten Training, das Körper und Geist stärkt, die Haltung verbessert und einen nachhaltigen positiven Effekt hat? Dann sollten Sie Reformer-Pilates endlich einmal eine Chance geben. Der Sport erlebt derzeit einen echten Boom – allein in Wien gibt es bereits mehr Studios als Bezirke. Meist findet das Training in einer kleinen, exklusiven Boutique statt, in der persönliche Betreuung statt „Massenfitness“ im Vordergrund steht. Obwohl es Reformer-Pilates seit vielen Jahrzehnten gibt, wurde diese Trainingsmethode erst durch Social Media in den letzten Jahren weltweit bekannt. Stars wie David Beckham oder Kim Kardashian sind große Fans der Work-outs mit dem Fitnessgerät, da sie den Körper definieren, ohne „bulky“ zu machen, also die Muskeln nicht „aufgeblasen“ wirken lassen. Die Bewegungen sind elegant, ruhig und kontrolliert. Für viele ist der Sport zum Lifestyle-Trend geworden.

Mehr als nur ein Trend?

Klassische 0815-Übungen auf einer Matte waren gestern – heute quält man sich auf einem stylischen Gerät mit beweglichen Plattformen, Federn und Seilzügen. Entstanden ist Reformer-Pilates, wie der Name schon verrät, aus dem klassischen Pilates. Joseph Pilates entwickelte in den 1920er-Jahren zuerst Pilates, um den Körper zu stärken und zu dehnen. Als Unterstützung erfand er dann fünf klassische Geräte, die bei der Ausführung der Übungen helfen sollen – eines dieser fünf Geräte heißt Reformer. Und ja, der Reformer sieht nicht nur aus wie ein Foltergerät, für Einsteiger:innen kann es sich beim ersten Mal schlimmstenfalls auch fast so anfühlen. ➔

SMART STARTEN

Was ist wichtig, wenn man anfängt?

– Saubere Technik ist entscheidend

Lieber mit kleinen, kontrollierten Bewegungen starten und langsam steigern, als große, falsche Bewegungen.

– Gute Anleitung

Die Qualifikation der Trainer:innen ist wichtiger als ein schönes Studio. Achten Sie darauf, dass Ihr Coach eine zertifizierte Pilates-Ausbildung hat, aktive Korrekturen während der Einheit gibt und Erfahrung mit Anfänger:innen hat.

– Regelmäßigkeit statt Intensität

2–3 Einheiten pro Woche bringen deutlich mehr als gelegentliche Einheiten. Ergebnisse kommen eher schleichend als explosiv, lassen Sie sich also Zeit und haben Sie am Anfang etwas Geduld.

– Vorsicht, wackelig

In der ersten Einheit kann es durch die bewegliche Plattform möglicherweise zu Schwindelgefühlen kommen.





Nach einer *Reformer-Pilates-Einheit* entdeckt man *Muskeln*, von denen man nicht einmal wusste, dass sie existieren. Das ist aber nur eine *Nebenwirkung* des weltweit immer beliebter werdenden *Work-outs*.

➔ Wobei das Training wirklich sinnvoll ist, da es besonders gelenkschonend ausgeführt wird und eine tolle Kombination aus Kraft und Beweglichkeit ist. Für Büro-Angestellte oder Menschen mit Rückenproblemen bietet Reformer-Pilates eine optimale Prävention mit Fokus auf Körperhaltung. Selbst wissenschaftliche Studien zeigen, dass es positive Effekte auf Stress und Schmerzen hat, Körperspannung erhöht und eine bewusstere Haltung fördert. Viele Übungen sehen zu Beginn leicht aus, doch wer schon einmal auf dem Trainingsgerät war, weiß, dass das plötzliche Zittern des ganzen Körpers nicht davon kommt, dass einem bei diesem Sport plötzlich kalt wird.

Der Reformer-Effekt: Wie effektiv ist es wirklich?

Joseph Pilates wollte mit der Methode ursprünglich den Körper stark und widerstandsfähig machen. Die bewegliche Plattform, die Federn für mehr Widerstand sowie die Seile und Schlaufen für Arme und Beine machen das Training anspruchsvoll und effektiv. Kontrollierte Bewegungen und Präzision sind Voraussetzung für die Ausführung. Damit liegt der Fokus auf Kontrolle statt Kraft, und auch die Koordination wird dabei automatisch gefördert. Die Federn geben den perfekten Widerstand und ersetzen so schwere Gewichte, was das Training auch in der Rehabilitation noch immer sicher und effektiv macht.

Reformer-Pilates ist besonders stark in drei Bereichen

- Tiefenmuskulatur: Die kleinen, stabilisierenden Muskeln, zum Beispiel im Bauch, Rücken und Beckenboden, werden beim Work-out gezielt trainiert und kommen bei den meisten anderen klassischen Trainingsübungen oft zu kurz.
- Körperkontrolle: Im Training werden von Beginn an saubere, korrekte Bewegungsabläufe gelernt.
- Muskeldefinition statt Masse: Reformer-Pilates formt und definiert den Körper eher, anstatt Muskelvolumen wie beim Krafttraining aufzubauen.

Zwischen Lifestyle und Therapie

Reformer-Pilates holt das Maximum aus dem Körper heraus, ohne ihn völlig zu überlasten. Das Training lässt einen nicht nur „durchtrainiert aussehen“, sondern führt dazu, dass man sich auch wirklich gut bewegen kann. Der Rücken wird gestärkt, die Wirbelsäule aufgerichtet und der Brustbereich geöffnet. Der Widerstand lässt sich individuell einstellen und ist deshalb für (fast) alle und jedes Level geeignet. Wichtig ist aber, dass Sie sich ein Studio mit wirklich qualifizierten Trainer:innen suchen. Denn der Begriff „Pilates-Trainer:in“ ist in Österreich leider nicht geschützt, womit sich auch Personen mit einem Pilates-Crashkurs sogleich Trainer:in nennen können. Eine umfassende Ausbildung ist aber wichtig, um eine optimale Betreuung während der Stunde zu gewährleisten – und Erfolge zu erzielen, Verletzungen zu minimieren und Spaß am Reformer zu haben. ■

Das Training ist für jedes Level geeignet – vom Sportmuffel bis hin zu Top-Athlet:innen. Wer an die Grenzen gehen will, ist ebenso willkommen wie Sportanfänger:innen oder Personen, die nach einer Verletzung wieder fit werden wollen.

REFORMER-PILATES

Social-Media-Hype versus Realitätscheck

Reformer-Pilates wirkt und ist definitiv kein „Fake-Fitnessrend“, aber auch kein Alleskönner – auch wenn es im Internet gerne so dargestellt wird. Wann lohnt sich das Training?

Wenn man die Haltung verbessern will, ein gelenkschonendes Training sucht, gezielt die Tiefenmuskulatur stärken möchte oder etwas gegen die ewigen Rückenschmerzen machen will – dann lohnt sich Reformer-Pilates besonders.

Wer jedoch schnell Muskeln aufbauen will, sich eher bei hochintensiven Work-outs motiviert, sich gerne in vollgepackten Fitnessstudios unter die Menge mischt oder eine maximale Fettverbrennung sucht – der könnte sich beim Reformer-Pilates am Anfang fehl am Platz fühlen.

Ob das Training mit der beweglichen Plattform und den Seilen zu einem passt, muss man wohl selbst am besten in einem Work-out herausfinden. Auf lange Sicht gesehen ist Reformer-Pilates aber einen Versuch wert, denn das leise, aber effektive Training kann die eigene Fitness nachhaltig positiv verändern.



Schilddrüsengesunde Ernährung für jeden Tag

Sie wollen wissen, welche Nährstoffe für die Schilddrüse wichtig sind und wie Sie sie mit antientzündlicher Ernährung unterstützen können – alltagstauglich, nahrhaft und köstlich? Hier werden Sie fündig. Guten Appetit!

Zucchini spaghetti mit Garnelen und Avocadopesto

Zutaten für 4 Personen | 40 Min. Zubereitung

4 große Zucchini, 2 Avocados,
1 großer Topf Basilikum, 1 Bio-Zitrone,
5 EL Olivenöl, 60g Pinienkerne
Salz und Pfeffer, 400g Garnelen, geschält

- 1 Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. Alternativ in feine Scheiben schneiden oder raspeln.
- 2 Für das Pesto die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch schachbrettartig einschneiden, dann mit einem Löffel aus der Schale lösen.
- 3 Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Die Zitrone auspressen, 1 EL zurückbehalten. Avocado, Basilikum, 4 EL Olivenöl, Pinienkerne und Zitronensaft mit dem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Die Garnelen waschen und trocken tupfen. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten 2–3 Minuten scharf anbraten, bis sie gar sind. Salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln.
- 5 Die Zucchini spaghetti in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, dann abgießen und mit dem Avocadopesto vermengen. Auf Tellern anrichten, die Garnelen darauf verteilen und mit den restlichen Basilikumblättern garnieren.

Nährwerte pro Portion:

497 kcal | 26g Eiweiß | 38g Fett
18g Kohlenhydrate | 10g Ballaststoffe





BUCHTIPP

Hormonfreundliche Rezepte – einfach und alltagstauglich

Wenn die Schilddrüse erkrankt, können unterschiedlichste Symptome den Alltag bestimmen: Müdigkeit, Kopfschmerzen, Gewichtszunahme, emotionale Schwankungen oder Schlafstörungen sind nur einige davon. Nach der Diagnose Hashimoto hat Irene Rosinski mit einer entzündungshemmenden und zuckerfreien Ernährung ihre Beschwerden gelindert und zu einem neuen Lebensgefühl gefunden. Ihr Wissen und ihre Erfahrungen gibt die Ernährungsberaterin in ihrem Buch weiter. Neben ermutigenden Tipps für eine natürliche Ernährung liefert sie 111 Rezepte, die die Schilddrüse unterstützen.

111 Rezepte:

Gesunde Schilddrüse

von Irene Rosinski

2026, Humboldt, € 23,50

ISBN: 978-3-8426-3226-4

www.humboldt.de



Heidelbeerküchlein ohne Backen

Zutaten für 9 Küchlein |
20 Min. Zubereitung | 40 Min. Einweichzeit |
mindestens 4 Std. Gefrierzeit

180g Cashewkerne, 120g Datteln (entsteint), 60g Mandeln, 60g Pekannüsse, 1 Zitrone, 50g Kokosöl, 200 ml Kokosmilch, 6–7 EL Reissirup, 30g Heidelbeeren (frisch oder TK)

- 1 Die Cashewkerne in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und ca. 45 Minuten einweichen. Datteln, Mandeln und Pekannüsse in einem Mixer zerkleinern.
- 2 Papier-Muffinförmchen bereitstellen. Jeweils ca. 1 EL der Masse in die Mulden geben und mit den Fingern oder einem kleinen Löffel gut andrücken. Ins Gefrierfach stellen.
- 3 Die Cashewkerne abgießen. Die Zitrone auspressen, das Kokosöl schmelzen. Cashews mit Zitronensaft, Kokosöl, Kokosmilch und 6 EL Reissirup in einem Standmixer zerkleinern. Evtl. noch etwas Kokosmilch hinzugeben, sodass die Masse cremig wird.
- 4 Die Muffinförmchen aus dem Gefrierfach holen und die Masse in die Mulden füllen.
- 5 Frische Beeren waschen und trocken tupfen, TK-Beeren antauen lassen. In einem kleinen Topf drei Viertel der Beeren mit 1 EL Wasser und 1 TL Reissirup aufkochen und 5 Minuten bei kleiner Hitze einkochen. Vorsichtig in die einzelnen Muffinformen geben und mit einem Stäbchen oder einer Gabel im Teig verteilen. Die restlichen Heidelbeeren auf die Förmchen verteilen.
- 6 Mindestens vier Stunden ins Gefrierfach stellen. Vor dem Servieren das Papier entfernen.

Nährwerte pro Küchlein:

353 kcal | 6 g Eiweiß | 28 g Fett |

24 g Kohlenhydrate | 4 g Ballaststoffe

SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

So halten Sie Ihren kleinen Liebling gesund



„Kaninchenpest“

Die Myxomatose, im Volksmund auch Kaninchenpest genannt, ist eine beim Kaninchen vorkommende, hochansteckende und meist tödlich verlaufende Virus-erkrankung. Welche Maßnahmen sollten ergriffen werden, um Hauskaninchen zu schützen?

VON DR. MED. VET. ELISABETH REINBACHER

VIRUSÜBERTRAGUNG

Das Myxomatose-Virus gehört zur Familie der Pockenviren und ist weitgehend wirtsspezifisch: Es befällt vor allem Kaninchen, einige Varianten auch Feldhasen. Die Übertragung erfolgt meist durch Insektenstiche, insbesondere von Stechmücken und Flöhen, kann aber auch durch direkten Kontakt, Vögel/Nager oder kontaminierte Gegenstände stattfinden.

Welche Symptome zeigen erkrankte Kaninchen?

Meist verläuft die Erkrankung als ödematöse Form, bei der entzündliche Ödeme (Wassereinlagerungen), besonders an den Augenlidern, Lippen, Ohren und Genitalien, entstehen. Die Kaninchen zeigen Augen- und Nasenausfluss, Fieber, Appetitlosigkeit und ein schlechtes Allgemeinbefinden, manche leiden zusätzlich unter Atemnot und neurologischen Symptomen. Meist sterben die betroffenen Kaninchen innerhalb von 1 bis 2 Wochen nach der Infektion. Seltener zeigen infizierte Tiere die mildere knotige Form, welche durch Hautknoten, vor allem an den Ohren, sichtbar wird. Es gibt keine spezifische Therapie. Bei leichten Verläufen kann ein Therapieversuch mit unterstützenden Maßnahmen wie Infusionen, Schmerzmitteln, Zufütterung und Medikamenten zur Stärkung des Immunsystems Sinn machen. Zu beachten ist allerdings, dass diese Kaninchen noch monatelang infektiös bleiben und andere Kaninchen anstecken können.



VORBEUGUNG

Die Impfung ist der wirksamste Schutz

- Die Impfung schützt in den meisten Fällen vor der Erkrankung. Sie muss aber alle 6–12 Monate aufgefrischt werden. Selten entwickeln Kaninchen nach der Impfung eine milde Form der Myxomatose, welche aber einen sehr leichten Verlauf hat und gut überstanden wird.
- Insektenschutz durch Insektengitter und Anwendung von insektiziden Präparaten
- Quarantäne von Neuzugängen
- Grünfütter aus Seuchengebieten vermeiden
- Hygiene (Händewaschen, Wechseln der Kleidung) nach Kontakt mit Kaninchen aus anderen Haushalten oder wildlebenden Kaninchen





„DA“ verlost
3 Nächte*
für 2 P. im DZ im
Boutiquehotel
Zum Goldenen
Hirschen



BOUTIQUEHOTEL ZUM GOLDENEN HIRSCHEN

Einmalige Location am Traunsee

Inmitten der lebhaften Stadt Gmunden präsentiert sich das Boutiquehotel Zum Goldenen Hirschen als beliebte Homebase für kunstaffine Reisende und Gäste, die historische Kleinode mit Zeitgeist schätzen. Das Restaurant Hirschenstube von Gastgeber und Spitzenkoch Christoph Parzer bietet zudem feinste Kulinarik.

400 Jahre ist der Kern des Stadthotels alt und sprüht nur so vor Esprit. Mit Weitblick und Sinn für das Schöne wurde dieses Traditions Haus in ein wahres Schmuckstück mit 21 individuellen Zimmern und Suiten verwandelt.

Ob „Die Jungen Wilden“, „Platzhirsch“, „Geweihträger“ oder „Golden Loft“ – jedes Domizil ist einzigartig. Kunst mit Humor: Kricklerl mit rosa und blauer Schleife bieten Orientierung und im Hirschensaal samt historischer



Gemälde- und Buchsammlung stellt das Werk von Alfredo Barsuglia augenzwinkernd die Frage nach Henne oder Ei.

Von Gourmet- bis Wirtshausküche

Wer neben Architektur auch ein Faible für Kulinarik hat, ist hier goldrichtig. In kürzester Zeit wurde das Restaurant Hirschenstube mit drei Gault&Millau-Hauben geehrt und im Guide Michelin erwähnt. In

den Sommermonaten wird Alpin Sushi im schattigen Gastgarten und in den kuscheligen Lauben serviert. Rund ums Jahr gibt es feine Wirtshausküche und für Gourmets das „Aurum Abendmenü“ – wählbar in 4–6 Gängen. Ulrike Parzer sorgt für den stimmigen Rahmen und verleiht dem Hideaway am See die herzliche Atmosphäre eines Familienbetriebs – inklusive handgewebten Stoffen aus dem Salzkammergut, knisterndem Feuer vom Kachelofen und der weltberühmten Gurkerl-Statue von Künstler Erwin Wurm. Für geruh-same Momente sorgen ein Blick von der Dachterrasse auf den mächtigen Traunstein und ein Saunagang im exklusiven Wellnessbereich.

Mittendrin im Salzkammergut

Gmunden lässt sich stilvoll erobern, am besten mit der Traunsee-Tram, einer der kleinsten und steilsten Straßenbahnen der Welt. Die Fahrt führt vorbei am Renaissance-Rathaus, an feinen Läden und Keramikgeschäften, bis zur Endstation in Vorchdorf bei der Brauerei Schloss Eggenberg. So vielfältig ist das Salzkammergut – von Kultur bis Natur, von Genuss bis Erlebnis. ■

Boutiquehotel & Restaurant
Zum Goldenen Hirschen
Linzer Straße 4, 4810 Gmunden
T: +43 (0)7612 23444
info@hirschengmunden.at
www.hirschengmunden.at

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Zum Goldenen Hirschen“ an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.5.2026. 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 Klaus Oppitz!

GEWINNSPIEL

Klaus Oppitz: Saugfrast

Sei schön brav! Das haben wir in unserer Kindheit doch alle einmal gehört. Aber hat uns gutes Benehmen jemals irgendetwas gebracht? Während den Braven bestenfalls das Kopferl gestreichelt wird, regieren die Saugfraster die Welt. Und dürfen jedes Wochenende in Florida Golf spielen. Oder auf einem frisch geschmolzenen Gletscher Jetski fahren.

Klaus Oppitz will das jetzt auch, verwegen sein, rücksichtslos, hinterfotzig, unrasiert, die Nettigkeit überwinden, den Klosterschüler hinter sich lassen. Endlich einmal ein Saugfrast!

Weitere Infos unter: klausoppitz.at

**„DA“ verlost 2x2 Tickets für Klaus Oppitz am
Sa., 16. Mai 2026 (20 Uhr), Kulisse Wien.**

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Klaus Oppitz“ an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 12.05.2026. 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					7	5	
	4		6	2			1	
				9	8	4		
	7	9		5			4	
6		8	9		1			7
4	2				3		9	
		4		7	2			
2		7	1	3		9		
1			4					

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

Auflösung

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

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

Das große Muttertags-Kreuzworträtsel

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, füllen Sie das Kreuzworträtsel aus und schicken Sie uns das Lösungswort.

Gast- stätte	Fahrzeug	sachl. Fürwort	König d. Hunnen	▼	vergan- gen, erle- digt	▼	▼	schotti- scher Tanz	Vergehen	▼	jedmal	▼	chemi- scher Be- griff	▼	▼	Himmels- körper Fremd- wortteil Erd	
►	▼	▼						Außen- seiler	►	13	11					▼	
►			Abk.f.: Kaffelöl		mit Vor- liebe	►					Glasröh- chen		heimli- ches Ge- richt	►			
während		geometri- sche Fi- gur	▼	9	6			Abk.f. rechts	►	einge- schaltet	▼		lateinisch: Löwe		2		
►				10	lat. Vor- silbe: zwei, doppelt		vermischt	►					öst.: nein	▼		Spicker, Schumm- ler	
Ruder- boot		Überprü- fung v. Abläufen in Unter- nehmen	Abk.f. mezzo- piano	Program- mierspra- che	►					Ende		Abk.f. emeritus	5		Abk.f.: United Kingdom	▼	
EDV: Arbeits- speicher	►	▼	▼	modern	►		Astwerk	Bergbau- gerät	8	▼			Fremd- wortteil: unter span. Ar- tikel	►		▼	
►				Ölpflanze	männl. Gesang- stimme	Laub- baum	▼				3		Abk.f. eine Ge- sell- schafts- form	►			
überra- schende Tat			männli- ches Rind	4	12			KFZ-Kz.BH Salzburg- Umgeb. engl. Ha- fenstadt	7			Stadt i. d. Norman- die		Schwimm- becken	Abk.f.: im Auftrag	▼	
frz. Frau- enname	►				engl.: ich	►		Abk.f. Tonne		Abk.f.: EuroCity (Zug) Schien- genart	►		französ.: Berg- spitze	▼		▼	
►			chem.Z.f. Zinn	►	Hoch- sprung- gerät	►				engl. Arti- kel Ansa- ge auf Kon- tra	►		engl.: Ei- che	►	1		
Abk. f. Regiment		Urbewoh- ner Neu- seelands	►					span. Stier- kämpfer	►							chem.Z.f. Einstein- ium	►
►			Abk.f. engl. An- rede	►		Abk.f. Gramm	►	Verkäufer auf Märk- ten	►								

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Kreuzworträtsel“ und dem richtigen Lösungswort an gewinnspiel@apoverlag.at oder an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. 5. 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.

Eucerin®

Für strahlend schöne Haut
in der Frühlingszeit



20% RABATT

Auf alle Eucerin® Anti-Age Produkte*

Aktionszeitraum: 20.04. – 30.05.2026

*Nicht mit anderen Aktionen & Muttertags-Doppelsets (mit regulärem € 15,- Preisvorteil) kombinierbar. Gültig in teilnehmenden Apotheken.