

Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

Künstlich generiert

07 2026

JULI • GRATIS

TOLLE SCHNÄPPCHEN
AUS IHRER APOTHEKE

Exklusive
Gutscheine im
Heftinneren

COVERSTORY

**Gut gegen Gluthitze:
So begegnen Sie
der heißen Zeit richtig**

LIFESTYLE

**Padel-Tennis:
Der Trendsport
im Fokus**

GESUNDHEIT

**Sommergrippe
richtig vorbeugen
und behandeln**

Hitzetipps für den Alltag

- | | |
|--|--|
|  Viel trinken
Mindestens 2 Liter Wasser |  Leichte, lockere Kleidung tragen |
|  Anstrengung vermeiden |  Wohnung kühl halten |
|  Leicht essen |  Im Schatten bleiben |

Auf Risikogruppen achten:

Kinder, ältere Menschen, Schwangere und Personen mit chronischen Erkrankungen

Hitzeassoziierte Beschwerden:

- Verwirrtheit, Abgeschlagenheit, Krampfanfälle
- Körpertemperatur über 39 °C
- Anhaltende Übelkeit, Erbrechen, Durchfall trotz Flüssigkeitszufuhr
- Kreislaufprobleme trotz Ruhe und Flüssigkeit

Bei Fragen zu Hitze und Gesundheit:

Sprechen Sie mit Ihren Apothekerinnen und Apothekern!



Österreichische
Apothekerkammer

[apothekerkammer.at](https://www.apothekerkammer.at)

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

während ich diese Zeilen an Sie schreibe, zeigt das Thermometer draußen knusprig-warme 31°C. Und das ist für diesen Sommer sicher noch nicht das Ende. Statistisch gesehen müssen wir uns in Mitteleuropa – dem Klimawandel sei Dank – insgesamt sowieso auf immer mehr heiße Tage und auch allgemein höhere Temperaturen einstellen. Meine Kollegin Camilla Burstein geht deshalb in unserer Titelgeschichte (ab S. 14) der Frage nach, was die Hitze mit uns macht und wie wir ihr möglichst gut begegnen können.

Der Sommer hat aber auch abseits von Sonne und heißen Temperaturen bisweilen Herausforderungen für die Gesundheit parat. Deswegen widmen wir uns zwei speziellen in dieser Ausgabe auch näher: der Sommergrippe (ab S. 26) und der Geißel aller Freibadliebenden: den Hautpilzen (ab S. 42).

Sollte Ihnen bei Sonnenschein und warmen Temperaturen der Sinn weniger nach Liegewiese und mehr nach einem neuen aktiven Hobby stehen, möchte ich Ihnen an dieser Stelle auch noch unseren Guide zu einer absoluten Trendsportart ans Herz legen: Ab Seite 38 finden Sie alles Wissenswerte rund ums Thema Padel-Tennis.

Egal, wie und womit sie den statistisch heißesten Monat des Jahres verbringen:

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

JÜRGEN RUMPLER
Chef vom Dienst „DA“



IHR JULI

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



Gesund informiert &
mit etwas Glück belohnt:
Jetzt DA-Newsletter abonnieren
und Gesundheitswissen plus
exklusive Gewinnspiele sichern.

www.deineapotheke.at/newsletter

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 (AF), DW 325; Mag. pharm. Irene Senn, PhD (SI, Stv.), DW 264 • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (CB), DW 238 (Karennz); Mag. pharm. Dr. Angelika Chlud (AC), DW 254; Mag. Ruth Maria Streibl, PhD (RS), DW 276; Jürgen Rümpler (JR), Bakk. phil., DW 238; 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 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





Deine Apotheke

07 2026

RUBRIKEN ZUM SAMMELN

Laborwerte Seite 30



CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

Heilpflanzen Seite 36

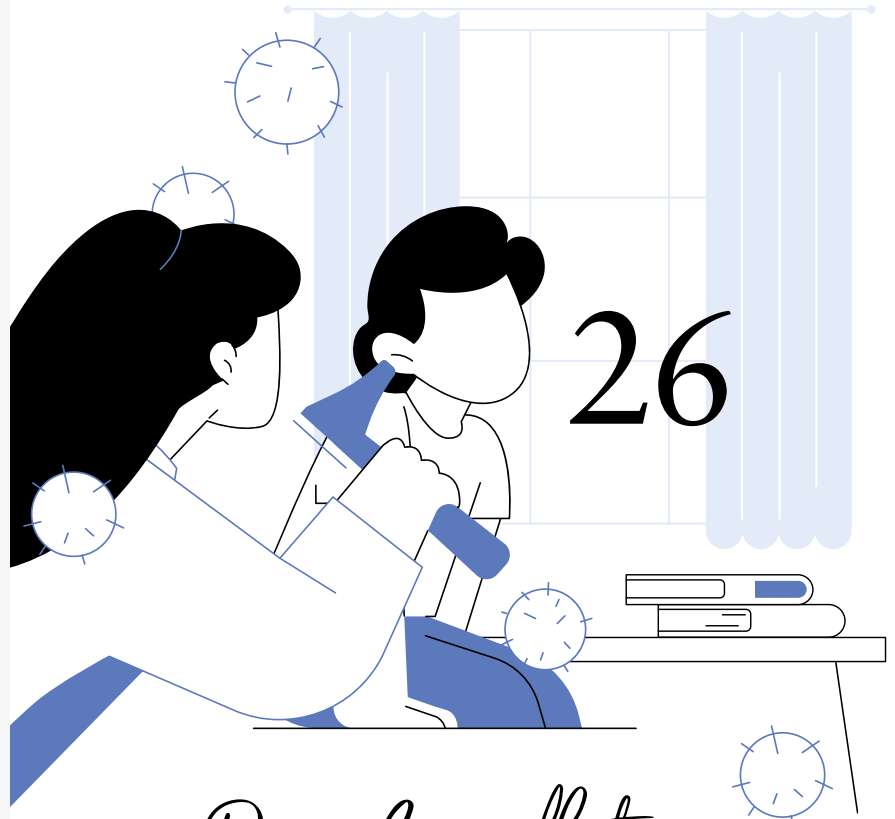


MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER
Apotheker aus Wien

Hund, Katze & Co. Seite 48



MICHAELA HÖSELE
PKA, Ernährungsexpertin Hunde & Katzen



Deine Gesundheit

KURZ & BÜNDIG

8 Wissenswertes

News für Ihre Gesundheit auf einen Blick

12 Apothekerschränkchen

Medizinische Helferlein im Juli

KLIMA

14 Hitze als zentrales Gesundheitsrisiko

So erkennen und meistern Sie die Gefahren
der sommerlichen Temperaturen

18 Panorama

Körpereigene Kühlung: Sweat, baby, sweat!

20 Erste Hilfe

So reagieren Sie bei Grillunfällen richtig



24 (k)ein Tabu

HPV verstehen, Krebs vorbeugen

GRIPPALE INFEKTE

26 Erkältet trotz Wärme?

Jede fünfte Erkältung passiert im Sommer.
Was dahintersteckt, wie Sie richtig vorbeugen und
welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt

Deine Naturheilkunde

NAHRUNGSERGÄNZUNG

32 Fleischlos ohne Defizit

Pflanzliche Nahrungsergänzungsmittel für
eine ausgewogene vegane Ernährung

Dein Lifestyle

PADEL-TENNIS

38 Der neue Courtsport mit Suchtpotenzial

Einfacher Einstieg, hoher Spielspaß:
Das Sportphänomen *Padel* im Überblick



42



38

PILZINFEKTION

42 Hochsaison für Hautpilz

Alles, was Sie über Vermeidung,
Vorbeugung und Behandlung wissen müssen

KOCHREZEPTE

46 Knackig, saftig und frisch!

Schnelle Rezepte, die bei Hitze gut tun.
Leicht verdaulich & einfach nachzukochen

49 Reisegewinnspiel

Hotel Sand: Sommerfrische im Vinschgau

50 Rätsel & Quiz

Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen



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

www.deineapotheke.at/newsletter

ZELL VITA, STING AWAY & CO.

Schüßler Salze bei Sommerhitze



Hitze, Sonne und körperliche Aktivität fordern unseren Energiehaushalt enorm!

Zell Vita, ein Schüßler Komplexmittel mit sechs Schüßler Salzen, unterstützt den Körper in besonders energiezehrenden Situationen. Gerade in heißen Sommerphasen kann der Stoffwechsel überfordert sein. Man fühlt sich müde, abgeschlagen und manchmal auch schwindelig.

Zell Vita ist ein hilfreicher Begleiter für alle, die bei Sommerhitze, Sonne oder sportlicher Betätigung schnell an ihre Grenzen kommen.

Mineralstoffpflege im Sommer: Schwitzen ist gesund!

Unser Körper produziert Schweiß, um bei Hitze die Temperatur zu regulieren – ein natürlicher und wichtiger Prozess. Schon Dr. Schüßler betonte, dass das Schwitzen nicht unterdrückt, sondern in gesunder Weise reguliert werden sollte.

DEOMIN Deo-Roll On, ohne Aluminium

Moderne, hautfreundliche Deos unterbinden das Schwitzen nicht,

Manche Menschen vertragen es schlecht, sich in der Sonne aufzuhalten – nicht wegen einer Sonnenallergie, sondern weil ihnen die Hitze einfach zu schaffen macht. Der Kreislauf gerät aus dem Gleichgewicht, der Kopf wird hochrot und man sucht schnell Schatten oder klimatisierte Räume auf.

sondern regulieren die Hautflora, um unangenehmen Gerüchen vorzubeugen – ganz ohne Aluminium.

DEOMIN erfüllt diese Ansprüche: Die milde, vegane Formulierung enthält hochverdünnte Mineralstoffe, unterstützt die natürliche Hautfunktion und duftet angenehm dezent.

Insektenstiche? Sting Away!

Im Sommer begegnen uns viele Insekten – ob beim Wandern, im Garten oder am Badensee. Besonders in der Dämmerung werden Mücken & Co. zur Plage.

Sting Away ist eine beruhigende Pflegecreme mit hoch verdünnten Mineralstoffen. Sie kühlt die Haut

nach Insektenstichen angenehm und lindert Juckreiz. Die Creme ist bereits für Säuglinge geeignet.

Sting Away sollte in keiner Familienapotheke fehlen – ideal für Ausflüge, Spielplatzbesuche oder Urlaube.

Anwendungstipp: Am besten sofort nach dem Stich auftragen und mehrmals täglich anwenden.

CouBeVen – Pflege bei Besenreisern und Couperose

Haben Sie einen Beruf, bei dem Sie viel stehen oder sitzen müssen?

Feine, bläuliche Äderchen an Beinen oder im Gesicht – bekannt als



„Bei Stichen von Bienen oder Wespen, die starke allergische Reaktionen auslösen können, suchen Sie bitte umgehend ärztliche Hilfe.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger
Apothekerin im Pinzgau

Besenreiser bzw. Couperose – sind weit verbreitet. CouBeVen enthält hoch verdünnte Mineralstoffe und kann bei regelmäßiger Anwendung das Hautbild sichtbar verbessern. Die Creme pflegt mit einer natürlichen Salbengrundlage auf Olivenbasis.

Einfach zwei- bis dreimal täglich großzügig einmassieren – regelmäßige Anwendung ist entscheidend für sichtbare Erfolge.

Dusch'N Fun – Erfrischung für Haut & Haar

Das milde Mineralstoff-Duschgel eignet sich auch für empfindliche oder zu Ekzemen neigende Haut.

Ob als Duschgel, Schaumbad, Shampoo oder sogar als Rasier-

schaum – Dusch'N Fun reinigt sanft und pflegt intensiv.

Soft Feet – Pflege für zarte Fußsohlen

Starke Hornhaut an den Fersen? Dann hilft Soft Feet. Die Creme reguliert bei täglicher Anwendung die Hornhautbildung und macht das ständige Raspeln überflüssig.

Anwendungstipp: Morgens und abends großzügig einmassieren. Bei stärkerer Verhornung abends dick auftragen, Baumwollsocken anziehen und über Nacht einwirken lassen. Schon nach wenigen Tagen zeigt sich eine deutliche Besserung. _

Mehr Infos unter
www.adler-pharma.at

 **Qualitätsprodukt
aus Österreich**



Adler Pharma
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

SUMMER FEELING Hautpflege im Sommer



klima:aktiv



LEITBETRIEBE AUSTRIA



Erhältlich in Ihrer Apotheke.

Hautpflege
www.adler-pharma.at



IHR JULI

IM FOKUS

Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



HOHE BELASTUNGEN

Krise der psychischen Gesundheit

Psychische Erkrankungen nehmen weltweit stark zu: Laut einer aktuellen Studie leben heute rund 1,2 Milliarden Menschen mit einer psychischen Krankheit – fast doppelt so viele wie noch vor 30 Jahren. Besonders häufig sind Angststörungen und Depressionen. Insgesamt ist mittlerweile etwa jeder siebte Mensch betroffen. Frauen und Jugendliche zwischen 15 und 19 Jahren zählen zu den besonders gefährdeten Gruppen. Der Berufsverband Österreichischer Psychologinnen und Psychologen (BÖP) spricht von einer globalen Krise der psychischen Gesundheit. Auch Österreich liegt bei Angststörungen, Depressionen sowie Alkohol- und Drogenmissbrauch über dem EU-Durchschnitt. Expert:innen fordern daher einen raschen Ausbau psychologischer Unterstützungsangebote. Seit Anfang 2026 gibt es in Österreich erstmals kostenfreie Kassenplätze für klinisch-psychologische Behandlungen. Der Bedarf ist laut BÖP bereits jetzt sehr hoch.

STUDIE

Thema Vorsorge: Österreicher:innen handeln spät

Gesundheit hat für die österreichische Bevölkerung einen hohen Stellenwert – dennoch werden Vorsorgeangebote oft zu wenig genutzt. Das zeigt eine aktuelle repräsentative Studie des Gallup-Instituts im Auftrag des Gesundheitsanbieters Mavie.

Demnach nimmt nur knapp jede fünfte Person (19 %) jährlich die kostenlose Vorsorgeuntersuchung in Anspruch. Jede fünfte Befragte beziehungsweise jeder fünfte Befragte (20 %) gibt sogar an, noch nie eine solche Untersuchung gemacht zu haben. Dabei sehen sich viele durchaus als gesundheitsbewusst: 37 % der Befragten bezeichnen ihren Lebensstil als besonders gesund. Zwischen Einstellung und tatsächlichem Verhalten besteht

Viele setzen sich erst mit ihrer Gesundheit auseinander, wenn bereits Beschwerden oder konkrete gesundheitliche Probleme auftreten. Dabei können Vorsorgeuntersuchungen Leben retten.

jedoch eine deutliche Lücke. Insgesamt gehen 41 % seltener als alle zwei Jahre oder gar nicht zur Vorsorge.

Zeitmangel und Aufschieben als Hürden

Als Hauptgründe nennen die Befragten fehlende Zeit, das Aufschieben von Terminen und die als unangenehm empfundenen Untersuchungen. Rund 28 % der Vorsorgemuffel geben an, notwendige Termine immer wieder hinauszuzögern. Ebenso viele meiden Untersuchungen aufgrund negativer Erwartungen. Für 14 % ist der zeitliche Aufwand zu hoch. Die Folge: Viele kümmern sich erst um ihre Gesundheit, wenn bereits Beschwerden auftreten.

Trendwende bei jungen Menschen

Gleichzeitig zeichnet sich ein Wandel ab – insbesondere bei jüngeren Menschen. Mehr als die Hälfte der unter 30-Jährigen (57 %) interessiert sich für ergänzende Gesundheitschecks und eine regelmäßige Kontrolle wichtiger Gesundheitswerte. Insgesamt finden 57 % der Befragten solche Angebote attraktiv. Auch das Thema „Longevity“ gewinnt an Bedeutung. Der Begriff steht für das Ziel, nicht nur die Lebensdauer zu verlängern, sondern vor allem die Zahl der gesunden Lebensjahre zu erhöhen. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, wie Menschen möglichst lange körperlich fit, geistig leistungsfähig und frei von schweren altersbedingten Erkrankungen bleiben können. Prozesse des Alterns sollen besser verstanden und positiv beeinflusst werden. Bereits 39 % der Österreicher:innen kennen diesen Ansatz, bei den unter 30-Jährigen sind es sogar 57 %. Die Studienergebnisse zeigen: Das Bewusstsein für Gesundheit ist vorhanden, doch präventives Handeln erfolgt oft zu spät. Prävention wird von jungen Menschen zunehmend nicht nur als Schutz vor Krankheiten verstanden, sondern auch als Investition in Lebensqualität. **CB**



DIABETES-ECK

Muskelmasse – die unterschätzte Zuckerfabrik

Wenn von Diabetes die Rede ist, denken die meisten Menschen an Zucker, Medikamente oder Ernährung. Dabei spielt ein anderes Organ eine entscheidende Rolle für die Blutzuckerkontrolle: unsere Muskulatur.

Muskeln sind die größten „Zuckerverbraucher“ des Körpers. Bereits in Ruhe verbrauchen sie etwa 15–20 % der vom Körper genutzten Glukose. Im normalen Alltag steigt dieser Anteil auf etwa 30–40 %. Bei körperlichem Training können die arbeitenden Muskeln sogar bis zu 80–90 % der verfügbaren Glukose aufnehmen und verwerten. Damit sind Muskeln das wichtigste Organ für die Blutzuckerregulation. Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskelmasse jedoch ab. Dieser Prozess beginnt bereits ab dem 40. Lebensjahr und beschleunigt sich im höheren Alter. Weniger Muskeln bedeuten aber auch eine geringere Fähigkeit, Zucker aus dem Blut aufzunehmen. Das kann die Entwicklung eines Typ-2-Diabetes begünstigen oder eine bestehende Erkrankung verschlechtern.

Die gute Nachricht: Muskelmasse lässt sich in jedem Alter erhalten und sogar wieder aufbauen. Bereits zwei- bis dreimal pro Woche gezielte Kraftübungen können die Muskulatur stärken und die Insulinempfindlichkeit verbessern. Auch regelmäßiges Gehen, Radfahren, Schwimmen, Gartenarbeit oder Treppensteigen halten die Muskeln aktiv. Besonders wertvoll ist die Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining. Dadurch wird nicht nur die Aufnahme von Zucker in die Muskelzellen verbessert, sondern auch das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Studien zeigen, dass schon nach wenigen Wochen regelmäßiger Aktivität positive Effekte auf Blutzucker, Gewicht und Wohlbefinden und somit auf ein längeres, symptomfreies Leben messbar sind.

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



SANDKASTEN-EKZEM

Juckende Papeln nach dem Spielen

Im Sommer können manche Kinder mit unerklärlichen Hautreizungen nach Hause kommen. Die kleinen, dichtstehenden hautfarbenen Papeln bzw. Knötchen sind meist vor allem auf Handrücken, Ellenbogen, Knien und den Streckseiten von Armen und Beinen beschränkt und können leicht jucken. Sie bilden sich, wenn die Haut durch häufigen Kontakt mit Sandkörnern oder trockenen Grashalmen gereizt wird. Besonders empfänglich dafür sind anscheinend Kinder mit Neurodermitis, da bei ihnen die Hautbarriere schon geschwächt ist. Diese Erscheinung ist auch unter den Namen Sandbox-Dermatitis, *Dermatitis papulosa juvenilis* oder friktionale lichenoidale Dermatitis der Kindheit (FLDC) bekannt. „Wenn kleine Partikel wiederholt an der Haut reiben, entstehen dort kleinste mechanische Verletzungen. Typisch ist eine Kombination aus Reibung, Mikrotraumata und trockener, empfindlicher Kinderhaut wie einer ‚Neurodermitis-Haut‘. Auch Kunstrasen, Stroh, Mulch, Kletternetze oder Ähnliches können zu solchen kleinen Verletzungen führen“, erklärt Priv.-Doz.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Susanne Diesner-Treiber, PhD. Wie empfindlich die Haut reagiert, ist von individuellen Faktoren wie z.B. Alter und Vorerkrankungen (kleine Kinder und Neurodermitiker:innen reagieren schneller) und äußeren Faktoren (z.B. Hitze) abhängig. Eltern sollten einen Hautausschlag, dessen Ursache nicht bekannt ist, immer ärztlich abklären lassen. Viele ansteckende Krankheiten, wie z.B. Skabies (Krätze), aber auch Insektenstiche, können sich ebenso durch ähnliche Hautausschläge bemerkbar machen. **CB**

KOLUMNE



Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

Warum tut uns Stille unter Bäumen so gut?

In der warmen Jahreszeit verbringen wir viel Zeit im Freien. Manche Menschen zieht es an einen See, andere ins Gebirge. Ruhesuchende werden speziell unter Bäumen fündig: Dort ist es schattig, kühl und still genug, um den eigenen Rhythmus zu spüren. Eine aktuelle Feldstudie der MedUni Wien zeigte: Schon 20 Minuten im Wienerwald können messbare Entspannung auslösen. Auch die Forschung zum Waldbaden beschreibt Effekte auf Stress, Blutdruck und Immunabwehr. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Phytonzide – Pflanzenstoffe, die Bäume an die Luft abgeben und die wir beim Atmen aufnehmen.

In der Traditionellen Europäischen Medizin passt das zu einem alten Gedanken: Gesundheit entsteht nicht nur im Körper, sondern auch im Austausch mit der Umgebung. Licht, Luft, Pflanzen und Plätze können belasten, aber auch ordnen oder beruhigen. Auch deshalb haben Bäume traditionell eine hohe Bedeutung: Birke, Linde oder Eiche stehen für Neubeginn, Schutz und Kraft.

Wer sich unter einen Baum setzt oder langsam durch den Wald geht, macht also mehr als Pause. Er gibt Körper und Gedanken einen anderen Takt. Und genau da beginnt die Erholung.

Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

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





ABKÜHLUNG MIT RISIKO

So vermeiden Sie Badeunfälle

Hohe Temperaturen locken derzeit viele Menschen an Seen, Flüsse und in Freibäder – doch die Kombination aus Hitze und noch kaltem Wasser birgt erhebliche Gesundheitsrisiken.

In Österreich kam es bereits im Mai zu mehreren tödlichen Badeunfällen. Fachleute warnen besonders vor dem sogenannten Kälteschock: Wer überhitzt ins kalte Wasser springt, riskiert einen plötzlichen Blutdruckanstieg und Kreislaufprobleme. Deshalb wird empfohlen, langsam ins Wasser zu gehen und den Körper vorher abzukühlen.

Alle Altersklassen – jedoch besonders ältere Menschen sowie Personen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen – sollten vorsichtig sein. Generell gilt: Die eigene Kondition realistisch einschätzen und riskante Sprünge oder „Mutproben“ vermeiden.

Kinder dürfen am Wasser niemals unbeaufsichtigt bleiben, denn Ertrinken verläuft oft lautlos. Schwimmhilfen ersetzen keine Aufsicht. Das Kuratorium für Verkehrssicherheit (KFV) betont zudem die Bedeutung regelmäßigen Schwimmtrainings: Jede vierte Person in Österreich schätzt die eigenen Schwimmkenntnisse als unsicher ein.

CB

In heimischen Gewässern zu baden, ist eine herrliche Erfrischung im Hochsommer. Doch statt unüberlegt ins kühle Nass zu springen, sollten Sie langsam ins Wasser gehen sowie Ihre Fähigkeiten und Ihre Tagesverfassung realistisch einschätzen.



Gemeinsam. Kinder. Stärken.

SPENDEN UNTER WWW.PROJUVENTUTE.AT
SPENDENKONTO: IBAN: AT76 2011 1501 4167 8400



Ihr Apotheker-schränkchen

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



24 Stunden für Sie erreichbar
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



OSE SLIM von METANORM®

Sie möchten abnehmen, aber ohne Spritzen? Berberin und essenzielle Aminosäuren im OSE SLIM Pulver von METANORM® aktivieren ebenfalls die Bildung des Sattmacher-Hormons GLP-1: schnelle, anhaltende Sättigung und Gewichtsverlust ohne Jojo-Effekt – jetzt in Ihrer Apotheke!

www.nutropiapharma.com



Zum
Fixpreis
€ 12,-*

Einzigartig. Soventol® Creme.

Nimm Soventol®!

Juckreizstillend • Anti-entzündlich • Kühlend
Für einen schnellen Effekt und ein besonders angenehmes Hautgefühl bei akuten Hautentzündungen wie Ekzemen, Kontaktallergien oder schmerzhaftem Sonnenbrand. Die Creme lässt sich leicht auftragen, zieht schnell ein und hinterlässt keine fettigen Rückstände. Ideal für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren.

www.soventol.at

* Bis 31.7.2026 in teilnehmenden Apotheken einlösbar. Arzneimittel mit dem Wirkstoff Hydrocortisonacetat. Über Wirkung und mögliche unerwünschte Wirkungen informieren Gebrauchsinformation, Arzt oder Apotheker.

DA Deine Gesundheit



14 Risikofaktor Hitze 26 Grippale Infekte im Sommer



VERANSTALTUNGSTIPP

Fit durch den Sommer

Die Veranstaltungsreihe „Beweg im Park“ feiert heuer bereits ihr 10-jähriges Bestehen. Auch in diesem Jahr werden wieder in Parks und auf anderen Freiflächen in ganz Österreich von Profis geleitete Bewegungskurse angeboten. Das Angebot ist dabei bewusst so gestaltet, dass es allen Menschen offensteht – egal, ob Sie sich in Ihrem liebsten Hobby unter professioneller Anleitung verbessern wollen oder in etwas Neues hineinschnuppern möchten. Die Teilnahme ist kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

Alle Termine und weitere Informationen zur Teilnahme finden Sie unter www.bewegtimpark.at

07 2026
JULI

TIPP

Coole Zonen & Hitzetelefon

Das Projekt „Coole Zone“ wurde im Rahmen des Hitzeaktionsplans der Stadt Wien ins Leben gerufen. Diese Zonen sind kühle Räume (etwa in Pensionisten-Klubs, Nachbarschaftszentren oder Bibliotheken) mit angenehmen Temperaturen zwischen 20 und 24 Grad Celsius. Die Räume sind für alle Menschen kostenfrei zugänglich, ohne etwas konsumieren zu müssen. Standorte & Öffnungszeiten unter www.wien.gv.at/umwelt/coole-zonen

Hitzetelefon

Ratschläge, wie Sie die heiße Jahreszeit gut überstehen können. Aus ganz Österreich kostenlos erreichbar unter 0800-880-800

Immer heißere Sommer setzen dem menschlichen Körper stark zu – Hitze belastet Kreislauf, Psyche und Gesundheit zunehmend.

Hitze als zen Gesundheitsr



trales isiko



TEXT VON
CAMILLA BURSTEIN, MA
DA-Redakteurin

KLIMA

Hitzewellen werden häufiger – und mit ihnen die gesundheitlichen Belastungen. Neben Sonnenstich, Kreislaufkollaps oder hitzebedingten Infektionen kann auch die psychische Gesundheit unter hohen Temperaturen leiden. Unsere Tipps helfen Ihnen, hitzebedingte Risiken rechtzeitig zu erkennen und den Hochsommer gut zu meistern.

Europa ist weltweit die Region, die am schnellsten wärmer wird. Hitze ist außerdem inzwischen die Hauptursache wetterbedingter Sterbefälle in Europa. Wissenschaftler:innen schätzen, dass alleine die Hitzewelle im Juni–Juli 2025 rund 2.300 Menschenleben in 12 Großstädten kostete – etwa 1.500 davon wurden durch den menschengemachten Klimawandel verursacht.

Besonders gefährdet sind vor allem ältere Menschen, Kinder, chronisch Kranke (Herz-,/Lungen-,/Nierenerkrankungen, Diabetes), Schwangere und Menschen mit psychischen Erkrankungen. In Österreich senkt ein zusätzlicher Hitzetag (> 30 °C) die Überlebensrate pro Kopf um etwa 2,4 %, bei Bezirken mit erhöhtem Anteil älterer Menschen sogar deutlich stärker.

Was Hitze mit uns macht

Die Auswirkungen von Hitze auf unsere Gesundheit sind tiefgreifend – körperlich, psychisch →

→ und gesellschaftlich. Zahlreiche Studien zeigen, dass unser Organismus auf Temperaturveränderungen äußerst empfindlich reagiert. Schon bei moderater Hitze beginnt der Körper, seine Thermoregulation hochzufahren. Er schwitzt, um sich zu kühlen, erhöht die Herzfrequenz und weitet die Blutgefäße. Das ist grundsätzlich ein sinnvoller Anpassungsmechanismus – doch er hat Grenzen. Vor allem bei älteren Menschen, Kleinkindern und chronisch Kranken funktioniert diese körpereigene „Klimaanlage“ oft nicht ausreichend. Wird der Wärmeverlust durch Schweißverdunstung behindert, etwa bei hoher Luftfeuchtigkeit, oder fehlt es an Flüssigkeit, kann es schnell zu einem gefährlichen Kreislaufversagen kommen. In besonders heißen Sommern steigen daher die Einweisungen in Notaufnahmen wegen Dehydrierung, Hitzschlag oder Herzrhythmusstörungen drastisch an.

Doch Hitze wirkt nicht nur unmittelbar auf das Herz-Kreislauf-System. Auch unsere Lunge leidet – insbesondere bei gleichzeitiger Ozon- oder Feinstaubbelastung, wie sie an heißen Tagen häufig auftritt. Menschen mit Asthma oder chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen berichten von vermehrten Atemnotanfällen. Zudem fördern hohe Temperaturen die Verbreitung von Krankheitserregern, etwa durch verunreinigte Lebensmittel oder stehende Gewässer, in denen sich Bakterien und Parasiten wohlfühlen. Selbst Infektionen mit exotischen Viren wie West-Nil- oder Dengue-Fieber sind in Europa keine Seltenheit mehr, weil wärmeliebende Mückenarten zunehmend auch hierzulande heimisch werden.

Auch die Psyche leidet

Neben den körperlichen Effekten hat Hitze auch eine psychische Komponente. Studien belegen, dass extreme Temperaturen mit erhöhter Reizbarkeit, Schlafstörungen und sogar mit einer Zunahme psychischer Krisen einhergehen. Menschen mit psychischen Vorerkrankungen – wie etwa Depressionen, Schizophrenie, bipolaren Störungen und Angststörungen – sind besonders gefährdet. Aber auch ansonsten stabile Personen berichten vermehrt von Erschöpfung, Konzentrationsschwierigkeiten und gedrückter Stimmung während anhaltender Hitzephasen. Die sogenannte Klimaangst – auch als *Eco-Anxiety*, *Climate Anxiety* oder *Klimasorge* bezeichnet – ist eine psychische Reaktion auf die realen Bedrohungen durch den Klimawandel. Sie beschreibt das Gefühl von Sorge, Ohnmacht, Trauer oder Angst in Bezug auf die gegenwärtigen und zukünftigen Auswirkungen der Klimakrise.

Hitzeerkrankungen

Bei großer Hitze kann der Körper seine Temperatur nur begrenzt regulieren. Neben Feuchtigkeit und Schwüle belasten sogenannte Tropennächte (ausbleibende größere Abkühlung in der Nacht) den Organismus. Schweißflecken und feuchte Haut sind zwar unliebsame Begleiterscheinungen heißer Tage, doch das Schwitzen ist ein wichtiger Mechanismus zur Kühlung des Körpers. Wie wichtig das Transpirieren für die Temperaturregulation ist, können Sie ab Seite 18 nachlesen. Hitze kann sich jedoch auf vielfältige Weise auf den Körper auswirken und verschiedene Krankheitsbilder verursachen:

Hitzekollaps (Hitzeohnmacht)

Typische Anzeichen: kurze Bewusstlosigkeit („Wegkippen“), blasse, kühle Haut, flacher Puls, niedriger Blutdruck, schnelle Erholung nach Hinlegen.

Person sofort in Rückenlage bringen, Beine hochlagern, für frische Luft sorgen. Nach dem Aufwachen langsam aufrichten. Wasser anbieten.



Klimaangst ist eine psychische Reaktion auf die realen Bedrohungen durch den Klimawandel. Ständiger Konsum von Klimakatastrophen-Nachrichten kann Angst verstärken – gezielte Informationspausen können manchmal helfen.

Mitmachen und
**1 von 10
HELIOCARE-
Sets**
gewinnen!*



GEWINNSPIEL

Für ein gesundes Leben in der Sonne

HELIOCARE Sonnenschutz ist mehr als nur UV-Schutz – die innovativen Formeln mit dem einzigartigen Farn-extrakt unterstützen die Haut dabei, sich umfassend vor den Auswirkungen der Sonne zu schützen und licht-bedingter Hautalterung vorzubeugen. Ideal für Alltag, Freizeit und Urlaub: modernster Sonnenschutz mit ange-nemem Hautgefühl.

Jetzt beim Gewinnspiel mitmachen und mit etwas Glück eines von 10 HELIOCARE-Sets, bestehend aus HELIOCARE 360° Advanced Gel 250 ml, HELIOCARE 360° Sensation 50 ml, HELIOCARE Oral Kapseln 60 Stück & HELIOCARE Après Sun UV-Repair 250 ml im Gesamtwert pro Set von über 100 Euro gewinnen! Mehr Infos: www.heliocare-sonnenschutz.at

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Heliocare“ an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nord-bergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.7.2026. 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.

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

Ein Hitzekollaps entsteht durch Kreislaufversagen bei großer Wärme, ein Sonnenstich durch direkte Sonneneinstrahlung auf den Kopf, und ein Hitzschlag ist ein lebensbedrohlicher Zustand mit überhitztem Körper und gestörter Temperaturregulation.

Hitzschlag

Ist ein medizinischer Notfall: Die Körpertemperatur steigt auf über 40 °C – es droht Organversagen. Typische Anzeichen: heiße, trockene Haut (kein Schwitzen mehr!), Bewusstseinsstörungen, Verwirrtheit, Krämpfe oder Koordinationsprobleme, Atemnot, Kreislauf-schock, Koma möglich.

Wichtig: Notruf 144 wählen! Bis zum Eintreffen: Betroffene in den Schatten bringen, Kleidung entfer-nen, Körper aktiv kühlen (nasse Tücher, Ventilator, kalte Umschläge an Nacken, Leiste, Achseln). Nicht allein lassen!

Sonnenstich

Viel Sonne auf den Kopf kann zu einem Sonnenstich führen. Typische Anzeichen: Unruhe, Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerzen, ein hochroter, heißer Kopf, Bewusstseinsstörungen und ein steifer Nacken. Betro-fene an einen schattigen, gut belüfteten Ort bringen und mit erhöhtem Kopf lagern. Den Kopf mit feuchten, kalten Tüchern kühlen. Bei Symptomen eines starken Sonnenstichs wie Bewusstseinsstörungen oder einem steifen Nacken ist ein/e Notärzt:in zu rufen.

Hitzeschutz im Alltag

- Regelmäßige Flüssigkeitszufuhr (Wasser, isotoni-sche Getränke), leichte Speisen (*Rezepte s. Seite 46*)
- Mittagszeitwirkung vermeiden, abends lüften, Hit-zeschutz in Innenräumen
- Leichte, luftdurchlässige Kleidung und Kopfbede-ckung
- Achten Sie auf hitzeempfindliche Wirkstoffe und Medikamente, die Dehydrierung begünstigen (z.B. Diuretika, Anticholinergika, Psychopharmaka). Interaktionen durch Hitze möglich!
- UV-Schutzmaßnahmen: geeignete Sonnencreme, Kleidung, Schattenvermeidung in der Mittagshitze. Tipp: Coole Zonen (*siehe Kasten auf Seite 14*)
- Sich Hilfe holen bei Klimaangst und emotionalen Belastungen

Sweat, baby, sweat!

Warum wir alle ins Schwitzen kommen, warum das nicht bloß gut, sondern lebensnotwendig ist und was Sie sonst noch für die heiße Jahreszeit übers Transpirieren wissen müssen.

VON JÜRGEN RUMPLER, BAKK. PHIL.



COOLE SACHE

Die körpereigene Klimaanlage

Schwitzen ist ein wesentlicher Kühlmechanismus des Körpers. Dabei wird Wasser – Schweiß besteht zu 99 % aus Wasser – über die Schweißdrüsen ausgeschieden. Kühlend wirkt dabei allerdings weniger die Flüssigkeit selbst, sondern vielmehr ihre Verdunstung. Vereinfacht gesagt, benötigt die Änderung des Aggregatzustandes – von flüssig zu gasförmig – Energie in Form von Wärme, die der Umgebung entzogen wird. Ist es dem Körper zu heiß, scheiden die in der Dermis liegenden Drüsen über Poren in der Oberhaut Schweiß aus und die Verdampfung auf der Haut senkt die Temperatur. Deshalb schwitzt man nicht nur bei 40°C im Schatten, sondern auch bei Anstrengung oder Fieber.



GANZ INDIVIDUELL

Jeder Mensch schwitzt anders

Zwei bis vier Millionen Schweißdrüsen hat der Mensch im Durchschnitt. An manchen Stellen – etwa unter den Achseln oder an den Füßen – mehr als anderswo. Wie viel man wirklich schwitzt, ist individuell und hängt neben der Prädisposition von vielen Faktoren ab. Übergewichtige Menschen beispielsweise schwitzen insgesamt weniger, weil das Fettgewebe die Schweißdrüsen verdrängt. Wie der Rest des Körpers altert auch unser integriertes Kühlsystem und funktioniert zunehmend schlechter, weshalb im Alter mehr Vorsicht bei Hitze geboten ist. Der Körper passt sich aber auch an Gegebenheiten an. Sportliche Menschen etwa transpirieren schneller, aber dafür weniger als unsportliche. Manche Menschen können übrigens kaum oder gar nicht schwitzen, sie müssen Hitze oder körperliche Anstrengung möglichst meiden, um nicht zu überhitzen.



DES GUTEN ZU VIEL

Transpiration als Krankheitszeichen

Übermäßige Schweißproduktion kann ein Krankheitszeichen sein. Während die *primäre Hyperhidrose* keine erkennbare Ursache hat und oft von allein wieder verschwindet, kann die *sekundäre Hyperhidrose* von Erkrankungen, Medikamenten oder der Menopause verursacht werden. Achtung: Plötzliches starkes Schwitzen, verbunden mit Schmerzen in der Brust, Benommenheit und/oder Übelkeit, kann auf einen Herzinfarkt hindeuten.



SCHWITZEN FÜR DIE GESUNDHEIT

Was bringt die Sauna?

Entgegen der landläufigen Meinung bestätigen Studien eine entschlackende Wirkung des kontrollierten Schwitzens nicht. Aber: Die heißen Temperaturen belasten das Herz-Kreislauf-System in etwa so wie leichter Sport. Studien zeigen positive Langzeiteffekte beim Schlaganfallrisiko und belegen, dass der Gang in die Sauna den Blutdruck senkt. Vorsicht ist für alle geboten, für die die Hitze ein zusätzliches Gesundheitsrisiko darstellt, etwa fieberige Personen. Diabetiker:innen, Bluthochdruck-Patient:innen und Menschen mit Herzerkrankungen sollten sich jedenfalls vor dem Saunagang medizinisch beraten lassen.



GERUCHSBELASTUNG

Was riecht denn hier so?

Frischer Schweiß ist – und das ist die gute Nachricht – weitestgehend geruchlos. Der charakteristische Mief entsteht erst, wenn die Bakterien, die auf der Haut natürlich vorkommen, den Schweiß abbauen. Dass manche Menschen stärker oder schneller „riechen“ als andere, hat im Übrigen nicht nur mit unterschiedlichen Schweißmengen zu tun, sondern auch mit anderen Faktoren wie der Ernährung oder der chemischen Grundzusammensetzung des eigenen Körpergeruchs. Regelmäßige, aber nicht zu häufige gründliche Körperhygiene und leichte Kleidung können vorbeugen, aber den Geruch nicht verhindern. Klassische Deodorants maskieren den Geruch nur. Antitranspirants dagegen verengen temporär die Drüsen und verringern die Schweißausschüttung.



ERSTE HILFE

Erste Hilfe bei Grillunfällen

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

VON LANA VOGT, BAKK. PHIL.

Füreinander da sein und im Notfall helfen!

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



Sommerzeit ist Grillzeit. Häufig wird beim Outdoor-Kochen jedoch die Verletzungsgefahr unterschätzt: Jährlich verletzen sich in Österreich rund 700 Menschen beim Grillen so schwer, dass sie im Krankenhaus behandelt werden müssen – so das Kuratorium für Verkehrssicherheit. Am häufigsten kommt es zu Verbrennungen und Schnittwunden. Mit unseren Tipps erfahren Sie, wie Sie im Ernstfall richtig reagieren.

Schnell handeln bei Verbrennungen

Bei einer Verbrennung sollte man zehn Minuten lang handwarmes Wasser über die betroffene Stelle laufen lassen, um die Schmerzen zu lindern. Falls

Beim Verwenden flüssiger Grillanzünder und Brandbeschleuniger sind Stichflammen möglich. Es ist ratsam, feste Grillanzünder zu verwenden und feuerfeste Handschuhe zu tragen.

vorhanden, kann die Wunde dann mit einer sterilen Wundauflage abgedeckt werden.

Den Schweregrad richtig einschätzen

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

- **Verbrennung ersten Grades:**
Nur oberflächliche Hautschichten beteiligt, Rötung, Schwellung, Schmerzen, Druckempfindlichkeit; heilt ohne Folgen ab
- **Verbrennung zweiten Grades:**
Tiefere Hautschichten beteiligt, Blasenbildung, Flüssigkeitsverlust, starke Schmerzen; Schockgefahr bei großflächigen Wunden; hohe Infektionsgefahr
- **Verbrennung dritten Grades:**
Alle Hautschichten und ggf. Muskeln sowie Knochen darunter beteiligt; Wunde ist weiß oder lederartig; kein oder kaum Schmerzempfinden

Wann zur Ärztin bzw. zum Arzt

Lassen Sie Brandverletzungen ärztlich abklären, wenn:

- Die Verbrennung schwerer als ersten Grades ist
- Die Verbrennung größer als eine Handfläche ist
- Der Kopf, das Gesicht, die Genitalien oder eine größere Stelle der Hand betroffen sind
- Es sich um eine Verbrühung handelt
- Sich eine Brandverletzung entzündet



Brandblasen sind mit Gewebswasser gefüllt und sollten keinesfalls geöffnet werden. Dies kann eine Verschmutzung zur Folge haben und zu einer Infektion führen.

- Eine Brandverletzung starke Schmerzen verursacht
- Rauch eingeatmet wurde

Schnittwunden richtig versorgen

Ob beim Sport, Heimwerken, Campen oder im Garten: Im Sommer sind kleine und größere Unfälle schnell passiert. Bei Schnittwunden beispielsweise, die so tief sind, dass ein Pflaster nicht ausreicht, sollte ebenfalls die Rettung gerufen werden. Starke Blutungen müssen umgehend gestoppt werden.

Das gelingt entweder mit manuellem Druck oder mit einem Druckverband. Manuell bedeutet, dass man Finger, Handballen oder Faust fest auf die Wunde drückt. Außerdem sollte der verletzte Körperteil hochgelagert werden. Der/die Verletzte sollte sich hinsetzen oder hinlegen; der manuelle Druck wird beibehalten oder durch einen Druckverband ersetzt, bis die Sanitäter:innen eintreffen.

So legt man einen Druckverband an

Wer weiß, wie ein Druckverband angelegt wird, kann im Ernstfall schnell helfen. So geht's:

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

HILFREICHE TIPPS

Grillen ohne Risiko

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



THEMA: HARNDRANG

Blasenentzündung oder Blasenschwäche?

Wer täglich normal viel trinkt (etwa 1,5 Liter), muss in der Regel vier bis sechs Mal auf die Toilette. Problematisch wird es, wenn sich die Gänge aufs WC häufen. Denn einerseits verringert sich auf Dauer das Blasenvolumen und andererseits ist es schlicht und einfach lästig.

Die häufigsten Ursachen für ständigen Harndrang sind entweder eine sogenannte Blasenschwäche oder aber eine Blasenentzündung (Harnwegsinfekt). Wo genau liegt der Unterschied und was kann man – möglichst ohne synthetische Medikamente wie z.B. Antibiotika – dagegen tun?

Brennendes Thema: Blasenentzündung

Eine Blasenentzündung erkennt man daran, dass zum ungewohnt häufigen Harndrang ein Brennen beim Wasserlassen sowie Schmerzen im Unterbauch dazukommen. Auslöser sind Bakterien, die in die Harnröhre eindringen und von dort in die Blase wandern. Vorbeugende Maßnahmen sind, nach dem Geschlechtsverkehr zur Toilette zu gehen oder –

viele kennen es noch als Tipp von Mama – nicht zu lange auf einem kalten Untergrund zu sitzen bzw. nach dem Schwimmen schnell die nasse Badekleidung zu wechseln, da die Kälte das Immunsystem der Blase schwächen kann. Doch oft lassen sich die beharrlichen Erreger nicht aufhalten. Problematisch sind Blasenentzündungen, die regelmäßig wiederkommen, denn das kann die Blase langfristig empfindlicher machen.

Pflanzliche Hilfe bei Blasenentzündung

Die gute Nachricht ist: In neun von zehn Fällen handelt es sich um einen unkomplizierten Harnwegsinfekt – also ohne Fieber und Blut im Urin.

Genau dann können pflanzliche Mittel eine effektive Hilfestellung bieten – vorbeugend und akut.



1. Die **Cranberry** enthält sogenannte Proanthocyanidine (PAC) und verhindert durch natürliche Mechanismen, dass sich die schädlichen Bakterien an der Blaseschleimhaut festsetzen und einen Schutzfilm bilden können.



2. Die Scharfstoffe im **Kren** und auch in der **Kresse** wirken gezielt der Vermehrung der Bakterien entgegen – daher werden sie auch gerne als pflanzliches Antibiotikum bezeichnet.



3. **Birkenblätter** wirken harntreibend und fördern so das schnellere Ausspülen der Bakterien.

Wer regelmäßig an einer Blasenentzündung erkrankt oder einer solchen generell vorbeugen möchte, findet in der Apotheke Produkte, die alle hier genannten Heilpflanzen vereinen. Lassen Sie sich beraten.

Blasenschwäche: Häufiger Harndrang und ungewollter Harnverlust

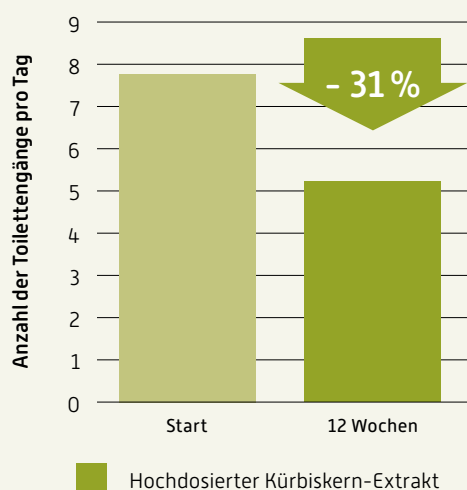
Im Gegensatz zur Blasenentzündung ist eine Blasenschwäche nicht bakteriellen Ursprungs. Die Ursache liegt entweder in einem geschwächten Beckenboden, etwa durch Schwangerschaft oder Geburt, oder in einer sensiblen Blasenwand, meist durch eine hormonelle Umstellung wie im Wechsel. Bei einer solchen sensiblen Blasenwand wird dem Gehirn ein falsches Füllstandsignal übermittelt, was sich in häufigem Harndrang äußert. Der geschwächte Beckenboden wiederum führt zu ungewolltem Harnverlust bei körperlicher Anstrengung, zum Beispiel beim Heben schwerer Gegenstände oder beim Niesen. Auch Mischformen beider Arten von Blasenschwäche sind weit verbreitet.

Kürbis bei Blasenschwäche?

Neben Beckenbodentraining gibt es ein pflanzliches Mittel, um das Problem in den Griff zu bekommen. Dabei kommen die aktiven Inhaltsstoffe aus dem steirischen Ölkürbis zum Einsatz, genauer gesagt aus seinen Kernen. Ihre positiven Effekte auf die Blase sind wissenschaftlich belegt. Eine Studie zeigte, dass die Anzahl der ungewollten Harnverluste im Durchschnitt nach sechs Wochen auf knapp einmal pro Tag

gesunken ist.* Auch der häufige Harndrang reduzierte sich konstant. Apotheker empfehlen hier am häufigsten Kürbis-Tabletten von Dr. Böhm®. Diese enthalten den Kürbiskern-Extrakt in hochkonzentrierter Form und konnten bereits zahlreichen Anwenderinnen zu einer deutlich höheren Lebensqualität verhelfen. —

REDUKTION DES HARNDRANGS NACH 12 WOCHEN*



APOTHEKEN-TIPP BEI HÄUFIGEM HARNDRANG

Dr. Böhm® Kürbis für die Frau

- Bei sensibler Blase und häufigem Harndrang
- Bei Blasenschwäche und ungewolltem Harnverlust
- Langfristige Anwendung empfohlen



Qualität aus Österreich.

*Shim B et al, Journal of Functional Foods, 2014;8:111-117.

SERIE

ZUM SAMMELN

(K) EIN TABU

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

HPV versteh



Gebärmutterhalskrebs ist laut WHO die vierthäufigste Krebserkrankung bei Frauen weltweit. Jährlich erkranken rund 660.000 Frauen neu daran, etwa 350.000 sterben an den Folgen der Erkrankung. Was viele nicht wissen: Ein Großteil dieser Krebsfälle wäre durch HPV-Impfungen und regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen vermeidbar.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Rund vier von fünf Menschen infizieren sich im Laufe ihres Lebens mit HPV (Humanen Papillomaviren). Entgegen der weit verbreiteten Annahme sind HPV-Infektionen nicht nur für Frauen relevant – Männer und Kinder können ebenso betroffen sein. Die Übertragung erfolgt überwiegend durch intime Haut- und Schleimhautkontakte, insbesondere beim Geschlechtsverkehr. Zudem kann eine infizierte Mutter das Virus während der Geburt auf ihr Kind übertragen.

Die meisten HPV-Infektionen verursachen keine Beschwerden und heilen innerhalb von ein bis zwei Jahren von selbst aus. In einigen Fällen bleibt das Virus jedoch über Jahre oder Jahrzehnte im Körper bestehen.

en, Krebs vorbeugen

Dann kann es zu Zellveränderungen, Krebsvorstufen und später zu bösartigen Tumoren kommen.

HPV hat viele Gesichter

Heute sind über 200 HPV-Typen bekannt. Etwa 40 davon können den Genitalbereich infizieren. Die HPV-Typen 6 und 11 sind für den Großteil der Genitalwarzen (Feigwarzen) verantwortlich. Diese zählen zu den häufigsten sexuell übertragbaren Infektionen. Sie sind zwar in der Regel nicht lebensbedrohlich, aber hoch ansteckend und für Betroffene oft belastend.

Andere Typen gelten als Hochrisiko-HPV. Besonders die Typen 16 und 18 spielen weltweit eine wichtige Rolle bei der Entstehung verschiedener Krebsarten. Eine anhaltende Infektion mit Hochrisiko-HPV kann Krebsvorstufen und später Krebs verursachen, u. a. an Gebärmutterhals, Scheide und Vulva, Penis, Anus und im Mund-, Rachen- und Kehlkopfbereich. Da HPV-Infektionen meist unbemerkt verlaufen, sind regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen besonders wichtig. Für Frauen bleibt insbesondere die gynäkologische Vorsorge mit PAP-Abstrich und gegebenenfalls HPV-Test ein wesentlicher Bestandteil der Krebsfrüherkennung.

Die Impfung

Die HPV-Impfung schützt vor den wichtigsten krebserregenden HPV-Typen sowie vor den Virustypen, die die meisten Genitalwarzen verursachen. Der heute verwendete Impfstoff deckt neun relevante HPV-Typen ab und bietet dadurch einen besonders breiten Schutz.

Große internationale Studien zeigen, dass HPV-Impfprogramme die Zahl von Krebsvorstufen deutlich reduzieren und das Risiko für Gebärmutterhalskrebs erheblich senken können.

Während die Wirkung gegen das Entstehen von Gebärmutterhalskrebs seit vielen Jahren felsenfest bewiesen ist, kamen erst später Daten zur Schutzwirkung gegen die anderen HPV-bedingten Krebserkrankungen. Eine aktuelle Studie mit Daten von rund 2,9 Millionen Menschen in den USA zeigt, dass die HPV-Impfung das Risiko für HPV-bedingte Krebserkrankungen bei jungen Männern um etwa 50 Prozent senkt. Bemerkenswert: Bereits eine einzige Impfdosis war mit einem deutlich geringeren Krebsrisiko verbunden.

Wer profitiert

Die HPV-Impfung wird in Österreich für beide Geschlechter empfohlen. Aktuell ist die Impfung für Personen vom 9. Geburtstag bis zum 21. Geburtstag kostenlos erhältlich. Expert:innen empfehlen die Impfung möglichst vor dem ersten sexuellen Kontakt, da der Schutz dann am wirksamsten ist.

Zwar ist der persönliche Nutzen vor dem ersten sexuellen Kontakt am größten, dennoch können auch Jugendliche und Erwachsene von einer Impfung profitieren. Denn selbst wenn bereits Kontakt mit einzelnen HPV-Typen bestanden hat, schützt die Impfung weiterhin vor anderen HPV-Typen, mit denen noch keine Infektion erfolgt ist.

Nach aktuellem österreichischem Impfplan erhalten gesunde Personen in der Regel zwei Impfdosen im Abstand von sechs bis zwölf Monaten. Wer unsicher ist, ob eine HPV-Impfung im individuellen Fall sinnvoll ist, sollte sich von Arzt/Ärztin beraten lassen.



Tipp von Ihrem Apotheker



VON MAG. PHARM. MANUEL WENDL,
JOHANN STRAUSS APOTHEKE, WIEN

Großer Informationsbedarf

„HPV (Humane Papillomaviren) zählen zu den häufigsten Virusinfektionen weltweit. Umso wichtiger sind frühzeitige Aufklärung und ein niederschwelliger Zugang zur HPV-Impfung. Leider sind in Österreich derzeit nur rund 50 % der 14-Jährigen vollständig gegen HPV geimpft. Gerade deshalb besteht weiterhin großer Informationsbedarf – insbesondere in Schulen, wo Gesundheitsbildung früh ansetzen kann. Als Apotheker:innen sehe ich in der Aufklärung von Jugendlichen, Eltern und Lehrkräften einen wichtigen Baustein der Krebsprävention. Die HPV-Impfung ist eine der wirksamsten Maßnahmen, die wir heute zum Schutz vor Krebs zur Verfügung haben.“

GRIPPALE INFEKTE

Erkältet trotz Wärme?

Wenn die Sonne scheint und es draußen warm ist, machen wir uns über eine Sommergrippe meist keine Gedanken. Dabei ziehen wir uns jede fünfte Erkältung im Sommer zu! Was eigentlich dahintersteckt und welche Möglichkeiten der Vorbeugung beziehungsweise der Behandlung es gibt, lesen Sie hier.



TEXT VON
DIPL.-CHEM. MICHAEL VAN DEN HEUVEL
Gesundheits- & Wissenschaftsjournalist

1 TYPISCHE BESCHWERDEN Wenn Hals, Kopf und Glieder schmerzen

Die Infektion führt im Schnitt nach 7 bis 14 Tagen zu typischen Beschwerden wie Schnupfen, Fieber, Husten, Hals-, Kopf- und Gliederschmerzen oder Müdigkeit. Auch Ohrenscherzen können auftreten: Entzündete Schleimhäute im Nasen-Rachen-Raum stören mitunter die Belüftung des Mittelohrs und verursachen Druckgefühl oder Schmerzen im Ohr. Besonders Kinder sind davon häufiger betroffen. Meist schwellen die Lymphknoten im Halsbereich an. Deutlich seltener leiden Erkrankte an Durchfall, Übelkeit oder Hautausschlägen. Alle Symptome verschwinden in den meisten Fällen nach kurzer Zeit von selbst, belasten Erkrankte aber sehr. Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker weiß Rat.

WISSENSWERTES

Wenn der Sommer krank macht

Eine Sommergrippe ist nicht selten: Schätzungsweise jeder fünfte grippale Infekt ereignet sich zwischen Juni und September. Wobei der Name „Sommergrippe“ täuscht, denn das Leiden hat nichts mit Influenza, der Echten Grippe, zu tun. Sie wird nicht durch Influenzaviren ausgelöst, sondern durch bestimmte Enteroviren, die Coxsackie-Viren. Sie vermehren sich in der warmen Jahreszeit besonders gut. Medizinisch ist die Sommergrippe eine Erkältungskrankheit. Die bekannte Grippeschutzimpfung zeigt gegen Enteroviren keinen Effekt, sondern nur gegen Influenzaviren.

Ähnlich wie bei Grippe infizieren wir uns entweder durch Tröpfcheninfektionen oder durch Schmierinfektionen. Die Erreger werden nicht nur beim Husten, Niesen oder Sprechen ausgeschieden, sondern auch über den Stuhlgang. Wer bspw. einen unsauberen Türgriff oder eine kontaminierte Armatur berührt und sich danach die Augen reibt, kann sich infizieren. Auch das Händeschütteln ist kritisch zu bewerten. Mit guter Hygiene gelingt es, so manche Erkrankung zu vermeiden.

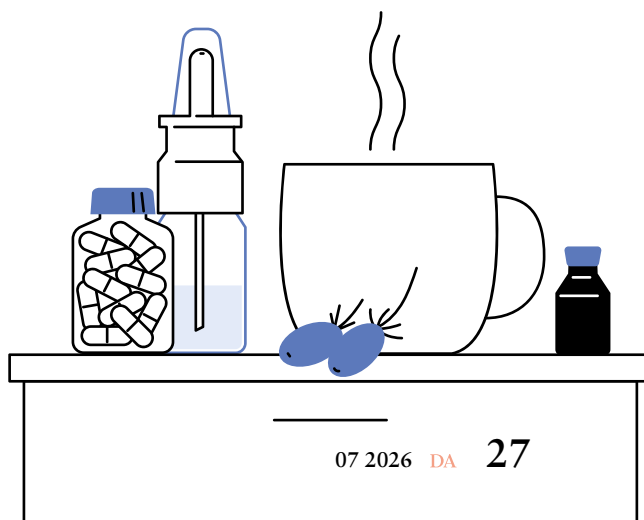


BEHANDLUNG

Kleine Helfer gegen große Sommerbeschwerden aus Ihrer Apotheke

Je nach vorherrschenden Symptomen gibt es viele Arzneimittel, die Sie ohne ärztliche Verordnung erhalten. Zu den wichtigsten Schmerzmitteln gehören Ibuprofen, Paracetamol oder Acetylsalicylsäure; sie senken auch das Fieber. Bei geschwellenen Schleimhäuten und damit verbundenen Problemen, frei durchzuatmen, haben sich abschwellende Nasentropfen oder Nasensprays bewährt. Sollten Sie an Halsschmerzen leiden, stehen ganz unterschiedliche Wirkstoffe als Lutschtabletten oder als Gurgellösungen zur Verfügung. Nehmen Sie die Arzneimittel nur kurzfristig ein. Unabhängig vom Medikament ist es wichtig, viel zu trinken – am besten Tees, Säfte oder Wasser.

Bei einer „Sommergrippe“ ist Schonung angesagt, und zwar mindestens drei Tage über das Abklingen des Fiebers hinaus. Im Gegensatz zum Winter kann man sich aber zum Liegen einen schattigen Platz im Garten suchen.



IMMUNSYSTEM STÄRKEN

Natürlich stark gegen Infekte

Falls Sie oft an einer Sommergrippe erkranken, lohnt es sich, das Immunsystem zu stärken. Bewegen Sie sich regelmäßig – mindestens 30 Minuten pro Tag mit moderater Intensität – damit tun Sie auch Ihrem Immunsystem viel Gutes. Wichtig ist ebenfalls, ausreichend lange zu schlafen. Auch mit einer gesunden Ernährung beugen Sie Infekten vor. Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sollten täglich auf dem Speiseplan stehen. Zu den wichtigsten Mikronährstoffen für das Immunsystem zählt Zink. Rund 300 Enzyme im Körper benötigen das Mineral, um richtig zu arbeiten. Die Schleimhäute erfüllen ihre Funktion nur, wenn sich im Körper ausreichende Mengen an Zink befinden. Ähnlich bedeutsam ist Eisen: Besonders die unspezifische Immunabwehr ist auf das Spurenelement angewiesen. Bei Eisenmangel arbeiten Fresszellen schlechter. Vitamin C wiederum kann die Dauer von grippalen Infekten verkürzen und deren Schwere abmildern. Nicht zuletzt ist der Sonnenhut (*Echinacea*) eine traditionelle Heilpflanze, um das Immunsystem zu stärken.



Lange Sonnenbäder schwächen das Immunsystem – sie können das Risiko für eine Sommergrippe daher erhöhen. Nicht nur Ihre Haut freut sich also, wenn Sie im Schatten bleiben.

VORBEUGUNG

Die wichtigsten Tipps

- Achten Sie auf Hygiene beim Husten und beim Niesen.
- Waschen Sie die Hände, nachdem Sie Türgriffe und Co. berührt haben.
- Vermeiden Sie Zugluft oder Klimaanlage.
- Wechseln Sie feuchte Badesachen rasch.
- Verzichten Sie auf zu lange Sonnenbäder.
- Wählen Sie leicht gekühlte, aber keine eiskalten Getränke.
- Achten Sie auf die passende Kleidung. Die Abende können frisch werden, auch im Sommer.
- Sport und gesunde Ernährung stärken Ihr Immunsystem.



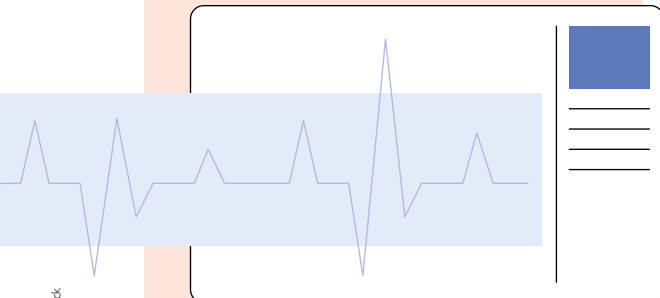


Klimaanlagen auf Hochtouren? Durch rasche Abkühlung verlieren die Schleimhäute ihre Schutzfunktion. Viren können dadurch leichter in den Körper eindringen und Infekte auslösen.

WANN GEFahr DROHT

Auskurieren statt Herz riskieren

Für gesunde Menschen ist die Sommergrippe lästig, aber nicht bedrohlich. Wer sich nicht schont und die Erkrankung verschleppt, riskiert – wenn auch selten – eine Herzmuskelentzündung. Langfristige Folgen wie Herzrhythmusstörungen oder Herzschwäche drohen. Sport ist während des Infekts tabu. Gefährlich werden virale Infekte für Menschen mit Vorerkrankungen, bei denen das Immunsystem nicht richtig arbeitet. Dazu zählen bestimmte Krebstherapien, Behandlungen, um die Abstoßung von Organen nach Transplantationen zu verhindern, sowie angeborene Erkrankungen. Auch für Neugeborene kann eine Sommergrippe zu schweren Folgen führen. Unabhängig davon sind hohes Fieber, Kreislaufprobleme und Beschwerden, die nach drei Tagen immer noch anhalten, Grund genug, um rasch medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.



© Shutterstock

GREENPEACE



SMS*
„WAL“
an 0800 540 540



greenpeace.at/wal

Meer zum Leben.

Schluss mit Ausbeuten,
Verschmutzen und Töten.

* Mit Ihrer kostenlosen SMS erklären Sie sich einverstanden, dass Greenpeace Ihre Telefonnummer zum Zweck der Kampagnenkommunikation erheben, speichern und verarbeiten darf. Diese Einwilligung kann jederzeit per Nachricht an service@greenpeace.at oder Greenpeace, Wiedner Hauptstraße 120, 1050 Wien widerrufen werden.

Greenpeace dankt für die kostenlose Schaltung dieses Inserats.

SERIE

ZUM SAMMELN

LABORWERTE

Was die
Zahlen über
die Gesundheit
aussagen



Bilirubin

Bilirubin – eine Zusammensetzung aus den lateinischen Begriffen „bilis“ (Galle) und „ruber“ (rot) – ist ein gelb-brauner Farbstoff der Galle. Der Bilirubin-Wert kann somit Aufschluss über den Zustand von Leber und Gallenblase geben.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

REFERENZWERTE

Gesamt-Bilirubin: <1,1 mg/dl (< 18,8 µmol/l)
direktes Bilirubin: <0,3 mg/dl (< 5,1 µmol/l)
indirektes Bilirubin: <0,8 mg/dl (< 13,7 µmol/l)



Leber und Gallenblase sind nicht nur benachbarte Organe, sie arbeiten auch eng zusammen. Die Aufgabe der Leber ist das Speichern und Bereitstellen diverser Nährstoffe sowie die Abwehr und Entgiftung im Körper. Die Gallenblase konzentriert und speichert die von der Leber produzierte Gallenflüssigkeit. Diese besteht aus Wasser, Gallensäuren bzw. -salzen und auch den Gallenfarbstoffen (z. B. Bilirubin).

Im Labor lassen sich direktes, indirektes und (Gesamt-) Bilirubin bestimmen. Das indirekte, wasserunlösliche Bilirubin wird in der Leber zu direktem, wasserlöslichem Bilirubin umgebaut und mit dem Gallensaft über den Darm ausgeschieden. Wenn mehr Bilirubin im Körper ist, als die Leber verarbeiten kann, oder wenn die Gallenwege blockiert sind, wird Bilirubin im Blut abgeladen. Steigt der Bilirubinwert im Blut über 2 mg/dl (+ 35 µmol/l) an, kommt es zu einer Gelbsucht. Das Bilirubin wird über den Urin ausgeschieden, der sich dann bierbraun verfärbt. Der Stuhl wird heller, außerdem entwickelt sich ein mehr oder weniger starker Juckreiz.

ABWEICHENDE WERTE

Störung der Entsorgung von Bilirubin

Der natürliche Entsorgungsvorgang des Bilirubins über den Darm kann aus verschiedenen Gründen gestört sein, die Ursache kann der Arzt/die Ärztin durch die Bestimmung von direktem und indirektem Bilirubin herausfinden. Erhöhte Werte des indirekten Bilirubins deuten auf vermehrten Zerfall der Blutzellen oder – bei Neugeborenen – auf eine Gelbsucht hin. Sind dagegen die Werte des direkten Bilirubins erhöht, kann eine Lebererkrankung oder ein Verschluss der Gallenwege vorliegen.



32 Nahrungsergänzungsmittel: Fleischlos ohne Defizit



ALLERGIKERTIPP

Vorsicht bei Gewitter

Man könnte meinen, Gewitter wären für Pollenallergiker:innen eine gute Sache – und unter bestimmten Voraussetzungen gilt das auch. Während oder unmittelbar nach einem Gewitter ist allerdings Vorsicht geboten:

Der stürmische Wind und die elektrostatische Ladung des Gewitters können die Pollen zerfetzen, die hohe Luftfeuchtigkeit kann sie zudem aufquellen lassen, wodurch sie zu Boden sinken und zerplatzen können. So können unter Umständen sogar mehr Allergene in kleineren Partikeln freigesetzt werden, die auch leichter tiefer in die Lunge eindringen. Bei Allergiker:innen kann das sogenannte „Gewitter-Asthma“ noch stärker ausgeprägt sein. Deshalb: Bei Gewitter am besten drinnen bleiben, Türen und Fenster geschlossen halten und erst etwa 30 Minuten, nachdem sich das Wetter verzogen hat, gut durchlüften und die jetzt auch tatsächlich frisch gewaschene Luft genießen.

07 2026

JULI



TEXT VON
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER
Apothekerin in Wien

Vitamin B₁₂ kommt in der
Natur praktisch nur in
tierischen Lebensmitteln vor.
Biotechnologisch herge-
stelltes B₁₂ ist allerdings für
Veganer:innen geeignet.



NAHRUNGSERGÄNZUNG

Fleischlos *ohne* Defizit

Was tun, wenn vegetarische oder vegane Ernährung den Nährstoffbedarf nicht ausreichend abdecken? Natur und Pharmazie haben tierfreie Lösungen parat.



iele Menschen entscheiden sich aus den verschiedensten Gründen dazu, vegan oder vegetarisch zu leben. Solche Ernährungsformen führen gut geplant und durchgeführt nicht zwangsläufig zu einem Nährstoffmangel. Trotzdem gibt es bestimmte Vitamine wie Vitamin B₁₂, welche nur über tierische Nahrungsmittel zugeführt werden können und somit eine Supplementierung notwendig machen. Auch Eisen, Vitamin D oder Omega-3-Fettsäuren können hier betroffen sein. Im Folgenden sollen ein paar Tipps für eine gute Versorgung im Rahmen einer veganen Lebensweise gegeben und einige Supplemente und ihre vegane Quelle vorgestellt werden.

Grundsätzlich ist eine vielseitige Ernährung mit Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Nüssen besonders wichtig. Gemüse und Obst sollten in einer bunten Vielfalt zu jeder Mahlzeit auf dem Speiseplan stehen, da sie für die Zufuhr

von Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen wichtig sind. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen, Erbsen oder Soja sind essenzielle Proteinquellen sowie eine wichtige Zufuhrmöglichkeit für Mineral- und Ballaststoffe. Vollkorngetreide sollte bevorzugt werden, da mehr Ballaststoffe enthalten sind und es eine Quelle für Eisen, Zink, Magnesium und B-Vitamine darstellt. Nüsse und Ölsaaten beinhalten ungesättigte Fettsäuren und Mineralstoffe. Wichtig ist es auch, auf eine ausreichende Kalziumzufuhr zu achten. Dafür sollte viel grünes Gemüse wie Grünkohl, Brokkoli oder Fenchel gegessen werden, sowie auf kalziumreiches Mineralwasser und mit Kalzium angereicherte Pflanzendrinks und -joghurts zurückgegriffen werden. Weiters ist körperliche Bewegung mit ausreichend Krafttraining wichtig, da es Osteoporose vorbeugt.

Omega-3-Fettsäuren aus Algenöl

Omega-3-Fettsäuren wie EPA und DHA sind wichtig für die Elastizität der Gefäße sowie entzündungshemmende Prozesse und haben eine positive Wirkung auf die Triglyceride. Sie sind somit wichtig für das Herz-Kreislauf-System, aber auch für das Gehirn und die Augen. Da es sich nicht um körpereigene Stoffe handelt, müssen sie von außen zugeführt werden, was bei veganer oder vegetarischer Ernährung erschwert sein kann, da die Hauptquellen Kaltwasserfische wie Lachs oder Hering sind. Hier kann auf die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA aus Mikroalgen zurückgegriffen werden. Diese können nachhaltig kultiviert werden. Ihr Algenöl enthält grundsätzlich hohe Konzentrationen an EPA und DHA, was sie von anderen pflanzlichen Quellen unterscheidet, da beispielsweise pflanzliche Öle oder Nüsse vor allem Alpha-Linolensäure enthalten, jedoch keine nennenswerten Mengen an EPA und DHA. Extrahiert wird das Öl aus der Mikroalge *Schizochytrium sp.* Diese Algenart besteht aus mikroskopisch kleinen einzelligen Algen, welche sich von organischen und pflanzlichen Substraten wie kaputten Blättern ernähren. Da die Algen in künstlichem Meerwasser kultiviert werden, enthalten ihre Produkte keine Schadstoffe. Algenöl kann in Form von Kapseln oder direkt als Öl eingenommen werden bzw. in Müsli, Joghurt oder Säfte gemischt werden.

Öl, das aus der Mikroalge *Schizochytrium sp.* gewonnen wird, ist eine gute Quelle für Omega-3-Fettsäuren – wichtig fürs Herz-Kreislauf-System, aber auch für das Gehirn und die Augen.



GELATINEFREI

Fruchtgummis und Kapselhüllen aus veganen Alternativen

Da sowohl die Hülle von Hart- als auch Weichgelatinekapseln in der Regel aus Gelatine besteht und auch Frucht- oder Vitamingummis aus Gelatine hergestellt werden, wobei Rinder-, Schweine- und Fischgelatine zum Einsatz kommen können, ist auch hier eine Nachfrage nach veganen Produkten gegeben. Hierbei wird im Rahmen der Produktion von Frucht- oder Vitamingummis beispielsweise auf Pektin als Geliermittel zurückgegriffen. Bei Hartgelatinekapseln kommt Cellulose als Hülle zum Einsatz und für Weichgelatinekapseln können zum Beispiel Maisstärke, Glycerin und Carrageen verwendet werden.

Vitamin D aus Flechten und Algen

Unser Körper benötigt Vitamin D zum Beispiel für Knochen und Zähne, es ist wichtig für unser Immunsystem und hat einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System und unsere Psyche. Grundsätzlich ist der Körper in der Lage, Vitamin D3 in unserer Haut aus Cholesterin herzustellen und dieses in der Leber in seine aktive Form umzuwandeln. Da man allerdings häufig nicht lange genug der Sonne ausgesetzt ist bzw. die Synthese durch Sonnenschutz und Kleidung eingeschränkt ist oder vor allem im Winter zu wenig Sonnenstrahlung auf den Körper trifft, ist es häufig notwendig, Vitamin D zuzuführen. Vegane Quellen für die Gewinnung von Vitamin D für vegane Nahrungsergänzungsmittel sind Flechten und Algen. Flechten sind eine Lebensgemeinschaft aus Pilzen und Algen, welche häufig auf Steinen und Bäumen vorkommen. Sie können mit Hilfe von Sonnenlicht Vitamin D



Besonders hilfreich für den Winter: Vitamin-D-Präparate, hergestellt aus *Flechten*.

bilden, welches dann aus ihnen isoliert und zu Nahrungsergänzungspräparaten weiterverarbeitet wird. Vitamin D kann auch aus Algen isoliert werden und hat in der Regel eine gute Bioverfügbarkeit. Erhältlich ist Vitamin D in Kapsel- oder Tropfenform.

Vitamin B₁₂ hergestellt von Mikroorganismen

Vitamin B₁₂ ist unter anderem wichtig für die Zellteilung, die Bildung roter Blutkörperchen sowie für das Nervensystem. Es kommt natürlich in Fleisch, Fisch, Milch und Eiern, also praktisch nur in tierischen Lebensmitteln vor, wodurch es insbesondere für Veganer:innen besonders schwierig ist, den Bedarf zu decken, und es somit supplementiert werden muss. Da die chemische Synthese von Vitamin B₁₂ sehr aufwendig ist bzw. es aus Leber isoliert werden müsste, wird es mit Hilfe von Mikroorganismen hergestellt, welche Vitamin B₁₂ produzieren. Anschließend kann es zur Herstellung von Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt werden. Daher ist biotechnologisch hergestelltes Vitamin B₁₂ für Veganer:innen geeignet. ■

SERIE

ZUM SAMMELN

HEILPFLANZEN

Beschwerden
lindern durch die
Kraft der Natur

Enzian

Enzian enthält nicht nur einen der bittersten bekannten Naturstoffe, sondern wird auch bereits seit vielen Jahrhunderten bei Verdauungsproblemen verwendet.

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

BOTANISCHER STECKBRIEF

(*Gentiana lutea*)

Der Gelbe Enzian ist eine mehrjährige, krautige Pflanze aus der Familie der Enziangewächse. Er ist in den Gebirgen Europas heimisch, besonders in den Alpen, Pyrenäen und auf dem Balkan. Er wächst bevorzugt auf kalkhaltigen Böden in sonnigen bis halbschattigen Lagen in alpinen und subalpinen Wiesen in Höhen zwischen etwa 800 und 2.500 Metern. Die Blüten erscheinen in den Sommermonaten von Juni bis August. Sie sind leuchtend gelb gefärbt und sitzen in Quirlen in den oberen Blattachseln.



Der Gelbe Enzian begeistert die Menschen im Alpenraum schon seit Jahrhunderten und wurde als beliebtes Heilmittel bereits in der Antike in andere Regionen Europas exportiert. Der wissenschaftliche und der deutsche Name des Enzians gehen beispielsweise auf einen illyrischen König namens Gentios zurück. Schon vor ca. 2.000 Jahren soll dieser mithilfe eines Enziansirups seine Verdauungsprobleme kuriert haben.

Auch heute schätzen wir Enzian vor allem aufgrund der anregenden Wirkung auf die Verdauung. Enzian enthält Bitterstoffe, die die Produktion von Verdauungssäften sowie den Appetit anregen und den Speisebrei besser verdauen lassen. In der Folge werden Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen und krampfartige Schmerzen gebessert.

Die Bitterstoffe im Enzian stechen besonders hervor. Das in der Wurzel enthaltene Amarogentin ist derart bitter, dass man mit 1 Gramm dieser Substanz 58.000 Liter Wasser bitter schmecken lassen kann. Dementsprechend nennt man Enzian im Alpenraum auch die „Bitterwurz“.

Die ausgeprägte Sammeltätigkeit der letzten Jahrhunderte hat Enzian selten werden lassen. Heute steht dieser unter Naturschutz. Man kann aus angebauten Kulturen stammende Enzianwurzeln aber über Apotheken beziehen.

ANWENDUNG

**Bitterkraft für
Appetit und Verdauung**

Enzian kann sowohl in Form eines Teeauszuges oder einer Tinktur eingenommen werden. Für die Zubereitung eines Tees werden bis zu 3-mal täglich 1 g der Wurzel mit 150 ml kochendem Wasser übergossen und 5 Minuten ziehen gelassen. Da die verdauungs- und appetitanregende Wirkung teilweise von den Geschmacksnerven an der Zunge ausgelöst wird, verstärkt sich die Wirkung, wenn man den Tee vor dem Hinunterschlucken kurz im Mund behält. Zur Anregung des Appetits sollte der Tee eine halbe Stunde vor dem Essen, bei Verdauungsbeschwerden nach dem Essen getrunken werden. Enzian ist gut verträglich, nur bei Magen- und Zwölffingerdarmgeschwüren sollte man darauf verzichten.



38 Padel-Tennis 43 Hochsaison für Hautpilz 46 Rezepte: Gut bei Hitze



Mitmachen und
1 von 10
EAR PRO®
Ohrensprays
gewinnen!*



GEWINNSPIEL

Ohrenschmerzen nach dem Schwimmen?

**Das muss nicht sein – jetzt mitspielen
und einen von zehn EAR PRO® Ohren-
sprays im Wert von € 21,99 gewinnen!**

Der Ohrenspray schützt vor wasserbe-
dingten Ohrinfektionen. Ein Sprühstoß ins
Ohr, und die entstehende Schutzschicht
sorgt dafür, dass eingedrungenes Wasser
wieder abfließen kann. So hilft EAR PRO®
schmerzhaften Entzündungen vorzubeu-
gen. Für Erwachsene und Kinder geeignet.
Mehr Infos unter www.ear-pro.at

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail
an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem
Betreff „EAR PRO“ an die Österreichische Apotheker-
Verlagsgesellschaft m.b.H, Nordbergstraße 1/1/61, 1090
Wien. Einsendeschluss ist der 31.7.2026. Vergessen Sie
nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail
zu schreiben. Alle Informationen zu den Gewinnspielbedin-
gungen sowie datenschutzrechtliche Informationen finden
Sie im Impressum auf Seite 3.

07 2026

JULI

PADEL-TENNIS

Der neue Courtsp Suchtpotenzial



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



ort mit

Padel-Tennis ist längst mehr als nur ein Trendsport. Wer einmal gespielt hat, versteht schnell, warum plötzlich CEOs, ehemalige Spitzensportler:innen, Ärzt:innen, Student:innen, Pensionist:innen und Co. mit verschwitztem Grinsen auf dem Court stehen und „nur noch ein Match“ schreien.

Schlägersportarten wie Tennis, Badminton oder Squash stellen viele – inklusive dieser Redakteurin – vor Herausforderungen. Die Kunst, Körper, Schläger und den heranfliegenden Ball perfekt zu koordinieren, kann selbst die Geduldigsten zur Verzweiflung bringen. Umso schöner ist es, wenn man nach Jahren der Enttäuschung endlich die ersten Erfolgserlebnisse einfährt. Zu verdanken ist das einem Social-Media-Hype, der auch diese Redakteurin zum Padel gebracht hat. Im Internet tauchen plötzlich Fotos auf, die Hollywood-Stars wie Schauspieler Tom Holland oder Fußballlegenden wie David Beckham, Cristiano Ronaldo und Lionel Messi auf dem Court zeigen. Spätestens da war das Interesse geweckt. Padel ist ein bisschen wie eine Mischung aus Tennis, Squash und Gruppentherapie. Jeder ist willkommen, gespielt wird zu viert auf einem Platz, der von Glas- und Gitterwänden umgeben ist, diese werden ins Spiel integriert, wodurch lange Ballwechsel entstehen, die schnell süchtig machen. Sportwissenschaftlich gesehen bietet Padel ein hochinteressantes Gesamt-



paket: Es ist gelenkschonender als andere Rückschlagsportarten, koordinativ anspruchsvoll, effektiv für Herz-Kreislauf-System, Gehirn und Psyche – und sozial verbindend. Einfach ausgedrückt: Man bewegt sich viel, merkt es aber kaum – weil man dabei zu viel Spaß hat. Padel wird auch gerne als die am stärksten wachsende Sportart der Welt beschrieben. 1969 erfand der Mexikaner Enrique Corcuera den spannenden Mix aus Tennis und Squash. In den letzten Jahren hat sich der Sport stark verbreitet und zählt weltweit rund 30 Mio. Spieler:innen. In Spanien wird es laut einigen Studien als zweitbeliebteste Breitensportart angesehen und verfügt laut der International Padel Federation über die meisten Padelplätze weltweit (mehr als 17.000).

Padel vs. Tennis – das sind die Unterschiede

Auf den ersten Blick haben die zwei Sportarten vieles gemeinsam, doch beim genaueren Hinschauen erkennt man doch große Unterschiede. Offiziell und bei Wettkämpfen wird Padel-Tennis immer zu viert (also Doppel) gespielt. Manche Sportanlagen bieten aber auch extra Einzelplätze an.

Das Spielfeld

Der Platz ist mit 10x20 Metern kleiner als ein klassischer Tenniscourt. ➔

DAS IST PADEL-TENNIS

Einfacher Einstieg, hoher Spielspaß

Was haben Apotheken und Padel-Tennis gemeinsam? Beide bieten einen herrlich niederschweligen Einstieg in ein gesünderes Leben. In der Apotheke gibt es Beratung ohne Termin, auf dem Court den schnellen Ballsport ohne Hürden. Vor allem Anfänger:innen profitieren von dem einfachen Einstieg: Statt besaiteten Schlägern nutzt man kompaktere Padel-Rackets mit perforierter Schlagfläche. Die Bälle ähneln Tennisbällen, besitzen jedoch weniger Druck. Gespielt wird offiziell im Doppel. Der Platz ist von Glas- und Gitterwänden umgeben, die in das Spiel eingebaut werden. Dadurch entstehen schnell lange Ballwechsel, die den Reiz der Sportart für viele ausmachen.



PRÄVENTION

Verletzungen vermeiden

Bei vielen Sportarten entstehen Verletzungen oft durch Überlastung oder unzureichende Vorbereitung. Tipps für Ihre Gesundheit und das Training:

- Bequeme Sportbekleidung und elastische Sportschuhe mit gutem Grip
- Gezieltes Aufwärmen mit Mobilisationsübungen, Schwunggymnastik etc.
- Kräftigung der Bein- und Rumpfmuskulatur wichtig
- Informieren Sie sich über richtige Schlägerhaltung und Ausholbewegungen, das Spiel über die Banden etc.
- Ausreichend Schlaf, Regenerationszeiten, gesunde, ausgewogene Ernährung und viel Wasser trinken!



Padel zählt zu den am schnellsten wachsenden Sportarten. In Österreich gibt es mehr als 450 Plätze. Alles, was man braucht, sind drei Mitspieler:innen, ein Ball, Schläger und Spaß!

➔ Neben den Dimensionen gibt es aber noch einen wesentlichen Unterschied. Die Padelplätze sind von vier Wänden umgeben, die in das Spiel eingebaut werden. Meist ist es ein Käfig aus Glas und Drahtgittern (siehe Bilder). Es können aber auch Plexiglas- oder Betonwände sein (min. 3 m Höhe).

Die Schläger

Beim Padel wird mit einem harten Schläger mit kleinen Löchern gespielt und nicht wie beim Tennis mit einem Schläger mit Saiten. Padelschläger sind zwar optisch kleiner als Tennisschläger, wiegen je nach Material aber mehr.

Der Ball

Padelbälle bestehen aus gelbem oder weißem Gummi und haben etwas weniger Druck als Tennisbälle.

Die Regeln

Beim Spielen muss der Ball vorher im Feld aufkommen, danach darf er aber Glaswände oder Gitter berühren und dann weitergespielt werden. Das macht das Spiel einfacher. Der Ball darf auch aus der Luft direkt angenommen werden. Wichtig ist nur, dass der Ball vor der Glaswand auf dem Boden aufkommt. Sonst gilt es als Fehler.

Punktesystem

Die Punkte werden beim Tennis und beim Padel gleich gezählt. Beim Tennis erfolgt die Angabe durch einen Aufschlag, beim Padel durch Aufspringen des Balls, der nicht höher als hüfthoch abspringen darf, bevor er ins andere Feld geschlagen wird.



TECHNIK

Schnell, taktisch & gelenkschonend

Padel ist einfach zu erlernen, erfordert aber wie alle anderen Sportarten eine solide Grundtechnik. Kurze explosive Bewegungen und schnelle Richtungswechsel können zur Verletzungsgefahr werden. Gutes Aufwärmen und eine saubere Technik sind deshalb wichtig. Lassen Sie sich die richtige Schlägerhaltung und gelenkschonende Ausholbewegungen von einem Coach zeigen. Für Schulter und Ellenbogen ist die Belastung zwar geringer als beim klassischen Tennis. Knie, Sprunggelenke und Achillessehnen sind aber trotzdem sehr gefordert.

Während Anfänger:innen im Tennis oft viel Zeit beim Bälle einsammeln verlieren, entstehen beim Padel schon nach kurzer Zeit echte Ballwechsel. Die kleinere Spielfläche, die Glaswände und der leichter zu beherrschende Ball sorgen für Spielfluss und Spaß. Das aktiviert unmittelbar das Belohnungssystem im Gehirn. Psychologen sprechen hier von „Self-Efficacy“ – dem Gefühl, etwas zu können. Genau dieses Gefühl entscheidet oft darüber, ob Menschen langfristig beim Sport bleiben oder nach ein paar frustrierenden Einheiten wieder auf der Couch landen.

Die Verletzungsrate ist geringer als beim Tennis. Am stärksten bean-

sprucht wird das Knie, deshalb sollte man bei schnellen und abrupten Richtungswechseln vorsichtig sein. Vergessen Sie auch hier niemals zu Beginn auf das Aufwärmen inklusive dynamisches Dehnen und Mobilisieren.

Anti-Stress-Sport

Beim Padel gibt es kaum Raum zum Grübeln. Wann konnten Sie zuletzt alle Probleme eine Stunde lang vergessen? Viele sprechen von einem sogenannten „Flow-Erlebnis“, dem Zustand völliger Konzentration und gleichzeitiger Leichtigkeit.

Das Gehirn fokussiert sich nur auf die Bewegungen, das Timing und die

Reaktion. Ein Kontrast zur permanenten Reizüberflutung durch Nachrichten, Mails und Meetings. Die Sportart fördert die Neuroplastizität, also die Fähigkeit des Gehirns, neue Verbindungen herzustellen – oder anders ausgedrückt: Padel macht den Kopf angenehm voll. Stresshormone werden reduziert und Glückshormone ausgeschüttet. Vielleicht ist genau das das Geheimnis des Sports. Nicht die Punkte, nicht der/die Sieger:in, nicht die Rankings, sondern schlicht das Gefühl, in dieser Zeit wirklich im Moment zu sein. Und weil Padel im Doppel gespielt wird, fördert es zudem die soziale Bindung und Interaktion. Statt im Café zu sitzen, laden Sie Ihre Freund:innen doch auf eine Runde Padel ein. Keine Vorkenntnisse? Kein Problem! Einfach hingehen, Ausrüstung ausborgen und loslegen. Padel bringt pure Bewegung, Spaß und jede Menge verbrannte Kalorien – Gruppentherapie inklusive. ■

Schätzungen gehen davon aus, dass rund ein Viertel der Bevölkerung jedes Jahr Bekanntschaft mit einer Pilzinfektion macht. Ganz vorne dabei sind Fußpilze. Sie zeigen sich anfangs oft durch eine Rötung zwischen den Zehen, später fallen lästiger Juckreiz oder unangenehmes Brennen auf. Wenn sich die Infektion weiter ausbreitet, ist auch die Fußsohle mitbetroffen. Die Haut wird hier meist rau und schuppig. Es können sich zudem kleine Bläschen bilden.

Die meisten Fußpilzinfektionen gehen auf den Fadenpilz *Trichophyton rubrum* zurück. Er ernährt sich von der Hornsubstanz in Haut, Haaren sowie Nägeln und kann sich mit einem großen Hyphengeflecht über den Fuß ausbreiten. Laufen betroffene Menschen nun barfuß, können über Sporen weitere Menschen infiziert werden. Oft reicht bereits ein barfußlaufender Mensch mit Fußpilz aus, um Sporen in einem gesamten Schwimmbad zu verteilen.

Barfußlaufen hier vermeiden

Doch Schwimmbäder sind nicht nur deshalb der Ort mit dem höchsten Ansteckungsrisiko für Fußpilz. Die warmen Temperaturen und die hohe Feuchtigkeit bieten Pilzen besonders gute Lebens-

Warme, feuchte Böden in Schwimmbädern oder Gemeinschaftsduschen sind ideale Lebensräume für Fußpilzerreger. Das Tragen von Badeschuhen reduziert den direkten Hautkontakt mit potenziell belasteten Flächen und senkt das Ansteckungsrisiko deutlich.

Sommerzeit ist ihre liebste Zeit. Feuchtigkeit und Wärme fördern ihre Ausbreitung. Das gilt nicht nur für den klassischen Fußpilz, sondern auch für weniger bekannte Formen. Worauf Sie achten sollten, wie Sie Pilzinfektionen vorbeugen und wie Sie sie im Fall des Falles behandeln können.

bedingungen. Auf den Fliesen von Schwimmbädern oder Gemeinschaftsduschen können sie mehrere Monate überleben und neue Infektionen auslösen. Gleichzeitig ist die Haut durch den langen Wasserkontakt beim Baden anfälliger gegenüber Krankheitserregern.

Infizieren kann man sich aber auch ohne vorherigen Wasserkontakt. Besonders hoch ist das Risiko an Orten, an denen viele Menschen barfuß unterwegs sind. Dazu zählen zum Beispiel Hotelzimmer, Umkleidekabinen oder Turnhallen. Den besten Schutz erreicht man, wenn man das Barfußlaufen hier vermeidet.

Vorbeugen und im Ernstfall behandeln

Auch eine gute Pflege der Füße hat einen vorbeugenden Effekt – insbesondere, wenn die Füße zu starkem Schwitzen neigen.

Empfohlen wird die Verwendung einer pH-neutralen Waschlotion. Sie unterstützt das saure Hautmilieu und macht die Haut dadurch widerstandsfähiger gegen Fußpilzinfektionen. Anschließend ist es wichtig, die Haut zwischen den Zehen gut abzutrocknen und den Fuß inklusive Zehenzwischenräumen einzucremen.

Sollten sich dennoch einmal Anzeichen einer Infektion zeigen, stehen in der Apotheke lokal wirksame Arzneistoffe in Form von Cremes, Gelen, Lösungen oder Pudern für die Selbstbehandlung zur Verfügung. Sie hemmen das Wachstum der Pilzerreger und töten sie ab. Dabei wirken sie gleichzeitig gegen verschiedene →





TEXT VON
DIPL.-ING. CARINA STEYER
Medizinjournalistin

**Fußpilz macht sich oft
zunächst durch Rötungen
zwischen den Zehen bemerkbar.
Typische Beschwerden sind
Juckreiz, Brennen und später
eine trockene, schuppige Haut.**

PILZINFEKTIONEN

Hochsaison für Hautpilz

➔ Fußpilzerreger. Wichtig ist es, die Therapie konsequent und ausreichend lange durchzuführen.

Enge, spitze oder harte Schuhe erhöhen das Risiko für Fuß- und Nagelpilz. Regelmäßiges Barfußlaufen in der Natur senkt es. Im Wald, auf der Wiese oder im Sand – wer hier barfuß läuft, erhält durch die Unebenheiten gleichzeitig eine Massage, schult seine Sinne, regt die Durchblutung an, beugt Schweißfüßen vor und arbeitet gegen kalte Füße.

Nicht nur am Fuß

Juckende, schuppige Kopfhaut ist nicht immer nur auf trockene Haut zurückzuführen. Spätestens wenn sich die Kopfhaut rötet oder rote Stellen im Nackenbereich auftreten, sollte man aufmerksam werden. Der Hautpilz *Trichophyton tonsurans* infiziert die Kopfhaut und kann unbehandelt zu Haar-

Pilzinfektionen können nicht nur die Füße, sondern auch die Kopfhaut oder andere Hautbereiche befallen. Während Kopfhautpilze häufig über gemeinsam genutzte Bürsten, Kämme oder Handtücher übertragen werden, verbreitet sich die Ringelflechte (rechts) durch engen Körperkontakt, Textilien oder sogar Haustiere. Gute Hygiene hilft, das Ansteckungsrisiko zu senken.

bruch und Haarausfall führen. Der Haarausfall kann so stark werden, dass kahle Stellen am Kopf auftreten.

Aufgrund der hohen Ansteckungsgefahr sollten bei einer Infektion gemeinsam genutzte Haarbürsten und Kämme nach jeder Verwendung gründlich gereinigt und während der Behandlung nicht geteilt werden. Ansteckung ist auch über direkten Körperkontakt sowie Kopfkissen und Handtücher möglich. Es wird empfohlen, diese täglich zu waschen.

Die Behandlung erfolgt mit Cremes, Shampoos oder Lösungen, die den Pilz rasch abtöten.

Wenig bekannt, dennoch weit verbreitet

Ebenfalls durch engen Kontakt oder die gemeinsame Nutzung von Handtüchern sowie Kleidung wird die Ringelflechte übertragen. Eine Besonderheit ist hier, dass auch Haustiere den Pilz weitergeben können. Zu den Beschwerden zählen ringförmige, schuppige, juckende Flecken, die am ganzen Körper mit Ausnahme von Gesicht, Händen, Füßen, Kopf und Leiste auftreten können.

Ebenfalls eher unbekannt ist die Kleienpilzflechte. Dieser Hautpilz tritt meist an Brust, Rücken, Hals oder Armen in Form schuppiger Flecken auf, die immer eine andere Farbe als die Haut aufweisen. Die Farbe ist abhängig von der eigenen, natürlichen Hautfarbe, allerdings immer dunkler oder heller gefärbt. Auch wenn Kleienpilzflechte auffällig ist, ist der Pilz nicht ansteckend. Er tritt nur auf, wenn die natürlich vorhandenen Hefepilze auf der Haut aktiver werden. Oft entsteht dies durch starkes Schwitzen in den betroffenen Bereichen. ■





EINFACHE MASSNAHMEN

So breiten sich Hautpilze nicht weiter aus

Pilzinfektionen werden oft schnell von Mensch zu Mensch übertragen. Folgende Tipps helfen, die Ausbreitung innerhalb der Familie oder Wohngemeinschaft zu vermeiden:

1. Badematten und Handtücher nicht teilen.
Wer sich mit Fußpilz infiziert hat, sollte für die Füße ein eigenes Handtuch verwenden, das nach jedem Gebrauch gewaschen wird.
2. Handtücher und Socken bei mindestens 60°C waschen. Bei Pilzinfektionen am Körper haften Sporen auch in der Kleidung oder Bettwäsche. Hält diese keine hohen Temperaturen aus, kann ein Hygienewäschespüler verwendet werden.
3. Während einer Fußpilzinfektion weder zu Hause noch in gemeinschaftlich genutzten Einrichtungen barfuß laufen.
4. Schuhe sollten während einer Fußpilzbehandlung ebenfalls desinfiziert werden.
5. Nagelscheren und -feilen nach jedem Gebrauch reinigen. Hornhautreiben und -hobel nicht gemeinsam verwenden.
6. Bei Pilzinfektionen am Kopf Bürsten, Kämme, Haaraccessoires und Kopfbedeckungen nicht teilen.

© Shutterstock



Deine Spende **rettet** mein Leben



f vierpfoten.at
v vierpfoten.at
v vierpfoten.at/whatsapp

Werde jetzt Streunerpat:in!

vier-pfoten.at/patenschaften



Scan me!



Knackig, saftig und frisch!

Sie suchen Gerichte, die bei Hitze guttun?
Die schnell gemacht und leicht verdaulich
sind und viel saftige Frische bringen?
Dann lassen Sie sich diese beiden leichten,
unkomplizierten Gerichte schmecken.

Gazpacho

Zutaten für 4 Portionen

ca. 50 g altbackenes Weißbrot,
ca. 700 g reife, gern größere Fleischtomaten,
ca. 200 g Wassermelone (ohne Schale und
Kerne gewogen) oder ½ kleine Zuckermelone
(ohne Schale und Kerne ca. 200 g),
ca. 300 g Gurken, ca. 200 g Paprika
(1 grüner sollte dabei sein), 1 kleine Knob-
lauchzehe, feines Salz, ca. 3 EL Rotwein-
oder Sherryessig, ca. 70 ml mild-fruchtiges
Olivenöl nativ extra, schwarzer Pfeffer
aus der Mühle

Einlage

1 kleiner grüner Paprika oder kleine
grüne Peperoni, 1 kleine Gurke oder
Minigurke, 1 kleine Frühlingszwiebel,
mild-fruchtiges Olivenöl nativ extra

- 1 Weißbrot knapp entrinden, falls die Rinde hart oder sehr dunkel ist. In kleine Stücke zupfen, in den Standmixer geben. Gemüse und Melone waschen. Tomaten halbieren, Strunk entfernen, Tomaten mit Haut in grobe Stücke schneiden und samt Saft auf die Brotstücke geben, damit diese aufweichen. Melone schälen, in grobe Stücke schneiden. Gurken schälen, samt Kernen in grobe Stücke schneiden. Paprika von Stiel und Samen befreien und in grobe Stücke schneiden. Knoblauch schälen und grob schneiden.
- 2 Alle Gemüse und Melone mit Brot und Knoblauch ein paar Minuten mixen, bis die Flüssigkeit ganz homogen ist. Mit 1,5 TL Salz und Essig würzen, mixen, Olivenöl eingießen und weitermixen, bis sich Farbe und Konsistenz verändern: Die Gazpacho wird heller und cremiger. Mit Essig, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Sie soll zart säuerlich und gut salzig schmecken, denn das Kühlen schluckt Würze.
- 3 In Flaschen oder Schraubgläser füllen und mind. 1 Stunde (besser über Nacht) im Kühlschrank durchkühlen.
- 4 Für die Einlage Gemüse waschen, putzen (Minigurken nicht schälen) und sehr fein würfeln. Gazpachoglas oder -flasche gut schütteln, Gazpacho probieren, ggf. mit Salz und Essig abschmecken. Anrichten, mit Gemüse bestreuen und mit Olivenöl beträufeln.





BUCHTIPP

Lieblings- gerichte für den Hochsommer

Voller Geschmack und ideal bei hohen Temperaturen: Ob fruchtige Gurkenkaltschale mit Walnuss, Panzanella mit Pfirsich und Kapern oder Schoko-Haselnuss-Nicecream – Katharina Seiser weiß, was bei Hitze wirklich schmeckt. Seit über zehn Jahren sammelt die Bestseller-Autorin unter #gutbeihitze Rezepte, die Körper und Geist erfrischen und trotzdem sättigen. In diesem Kochbuch präsentiert sie neue alltagstaugliche Lieblingsgerichte für den Hochsommer: kalte Suppen, schnelle Salate, warme Gerichte mit viel Gemüse, Fermentiertes und kühlende Drinks. Die Rezepte sind unkompliziert und saisonal. Für alle, die auch an Hitzetagen ohne viel Aufwand gut essen wollen.

**Gut bei Hitze –
Erfrischend einfache Rezepte**
von Katharina Seiser
2026, Brandstätter, € 32,–
ISBN: 978-3-7106-0926-8
www.brandstaetterverlag.com



Bohnen-Fenchel-Salat mit Salsa verde

Zutaten für 4 Portionen

Salsa verde

ca. 50 g frische, zarte Petersilie, 1 kleine Knoblauchzehe,
1 EL abgetropfte Kapern in Lake, 1 Zitrone, 1 EL Rotweinessig,
1 TL Dijonsenf, ca. ½ TL feines Salz schwarzer Pfeffer
aus der Mühle, ca. 8 EL (ca. 100 ml) Olivenöl nativ extra

Bohnen-Fenchel-Salat

ca. 450 g abgetropfte gegarte Bohnen (2 Dosen à 300–400 g
z. B. Borlotti, Cannellini), ca. 150 g (½ oder 1 kleiner) Fenchel,
1 kleine rote Zwiebel, à 60–70 g frisches Weißbrot oder Gebäck

- 1 Für die Salsa verde Petersilie waschen, Blätter inkl. zarter Stängel abzupfen (ergibt ca. 40 g), grob hacken, in den Universalzerkleinerer geben. Knoblauch schälen, grob hacken, dazugeben. Kapern dazugeben. Zitrone waschen, trockentupfen, Abrieb der ganzen Zitrone darüberreiben, Saft auspressen. 1,5 EL Zitronensaft, Essig, Senf, Salz und Pfeffer hinzufügen. Fein mixen, aber nicht zu einer Paste. Erst dann das Öl einmischen, ohne dass die Salsa zu homogen wird. Sie soll sauer-salzig (die Bohnen brauchen viel Würze) schmecken und nicht zu trocken sein.
- 2 Für den Bohnen-Fenchel-Salat Bohnen in einem großen Sieb abspülen, in eine weite Schüssel geben. Fenchel waschen, Zwiebel schälen. Fenchel und Zwiebel putzen und fein darüberhobeln.
- 3 Salsa vorsichtig untermischen, Salat 10–15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Zitronensaft oder Essig abschmecken, mit Brot servieren.

SERIE

ZUM SAMMELN

TIERAPOTHEKE

So halten Sie
Ihren kleinen
Liebling gesundSicher durch
den Sommer

Sommerliche Spaziergänge bedeuten für Hunde Bewegung, Freiheit und Abenteuer. Leider aber auch Kontakt mit Wespen, Zecken & Co. Mit etwas Vorsicht und schnellem Handeln lassen sich viele Risiken vermeiden.

VON MICHAELA HÖSELE

SCHNELLE REAKTION GEFRAGT

Viele Insektenstiche verlaufen harmlos, manche verursachen jedoch starke Schmerzen, Schwellungen oder allergische Reaktionen. Besonders gefährlich sind Stiche im Maul- oder Halsbereich, da Schwellungen dort rasch die Atmung beeinträchtigen können. Wer Warnzeichen früh erkennt und richtig reagiert, schützt seinen Hund vor ernststen Folgen.



Nach einem Stich reagieren Hunde oft mit plötzlichem Jaulen, hektischem Kratzen oder intensivem Belecken der betroffenen Stelle. Manche Tiere reiben ihre Schnauze am Boden oder wirken ungewöhnlich unruhig. Jetzt zählt schnelles, aber ruhiges Handeln: Sichtbare Bienenstachel sollten vorsichtig entfernt und die Stelle gekühlt werden.

Eis darf dabei nie direkt auf die Haut gelegt werden.

Besonders wichtig ist die Vorbeugung im Alltag. Hunde sollten nicht nach fliegenden Insekten schnappen oder draußen unbeaufsichtigt fressen. Offene Futternäpfe, Fallobst und süße Getränke ziehen Wespen an.

Gegen Zecken helfen spezielle Spot-ons, Halsbänder oder Kautabletten. Zusätzlich empfiehlt sich eine gründliche Fellkontrolle nach jedem Spaziergang, vor allem an Bauch, Pfoten, Ohren und Achseln.

Gefährlich wird es bei Atemnot, starkem Speicheln, Zittern oder auffälligen Schwellungen im Kopfbereich. In solchen Fällen sollte sofort tierärztliche Hilfe in Anspruch genommen werden.

VORBEUGUNG

Die besten Schutzmaßnahmen unterwegs

- Hohes Gras und dichtes Unterholz möglichst meiden – am besten auf Spazierwegen bleiben
- Hunde niemals nach summenden Insekten schnappen lassen
- Zeckenzange und Kühlpad bei Ausflügen dabeihaben
- Wassernäpfe und Futterplätze im Garten regelmäßig reinigen
- Fallobst im Garten entfernen
- Zeckenschutzmittel konsequent und passend zum Hund anwenden

Wer Warnzeichen früh erkennt und gut vorbereitet ist, schützt seinen Hund zuverlässig vor gefährlichen Folgen eines Insektenstichs.





„DA“ verlost
3 Nächte*
mit HP für
2 Personen im
HOTEL SAND



Entspannt genießen

Nach einem aktiven Sommertag wartet im Hotel SAND pure Erholung. Der ganzjährig beheizte 25-Meter-Infinitypool lädt ebenso zum Schwimmen ein wie das neue Solebecken. Der Wellnessbereich mit Saunen und entspannenden Anwendungen sorgt für Regeneration. Wer Körper und Geist in Einklang bringen möchte, findet bei Yoga-Einheiten und Qi-Gong neue Balance und Energie.

Die – über 8.000 m² große – Gartenanlage entfaltet vor allem im Hochsommer ihre Stärken: schattige Rückzugsorte, klares Wasser und viel Raum zum Durchatmen. Die Gartenterrasse ist in den Sommermonaten ein zentraler Treffpunkt: Frühstück in der Morgensonne, ein leichter Lunch im Grünen oder ein Aperitif bei Sonnenuntergang. Bei entsprechender Witterung wird auch das Abendessen im Garten serviert.

Sommer, der schmeckt

Die Küche des Hauses verbindet mediterrane Leichtigkeit mit alpiner Bodenständigkeit. Frische, regionale Zutaten stehen im Mittelpunkt und spiegeln die Vielfalt der Saison wider. Küchenchef Florian Volgger und sein Team kreieren daraus feine Menüs, die den Sommer geschmacklich einfangen – leicht und aromatisch. Am Abend erwarten Gäste mehrgängige Genussmenüs, begleitet von erlesenen Weinen aus Südtirol und ganz Italien. ■



Hotel Sand
Mühlweg 2
39020 Kastelbell-Tschars
+39 0473 62 41 30
info@hotel-sand.com
www.hotel-sand.com

GEWINNSPIEL

Sommerfrische im Vinschgau

Eingebettet in Weinreben, Obstgärten und das beeindruckende Bergpanorama im Südtiroler Vinschgau liegt mit dem HOTEL SAND in Kastelbell-Tschars ein Hide-away mit besonderem Flair.

Mit traumhafter Parkanlage, großzügiger Poollandschaft und einem umfangreichen Wellness- und Kulinarikangebot ist das familiengeführte 4-Sterne-S-Hotel zugleich idealer Entspannungsort und perfekter Ausgangspunkt für den Aktivurlaub und regionalen Kulturgenuss aller Art.

Am Übergang vom Meraner Land in den ursprünglichen Vinschgau verschmelzen mediterrane Leichtigkeit und alpines Flair zu einem besonderen Lebensgefühl. Milde Temperaturen und rund 300 Sonnentage im Jahr sind erst der Anfang. Eingebettet zwischen dem Ortler-Cevedale-Massiv, dem Natur-

park Texelgruppe und dem Nationalpark Stilfserjoch eröffnet sich ein vielseitiges Terrain für Wandernde und Biker:innen. Alle, die es gerne ruhiger angehen, gönnen sich z. B. ausgezeichnete regionale Kulinarik, eine Verkostung der lokalen Weinspezialitäten oder einen kulturellen Streifzug, etwa zum nahegelegenen Schloss Kastelbell.

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Hotel Sand“ an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31.7.2026. 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
**2 x 2
Tickets***
für Haltbar-
MILF!

GEWINNSPIEL

Lydia Prenner-Kasper: Haltbar-MILF

Natürlich steht Kabarettistin Lydia Prenner-Kasper über den Dingen. Sie wird selbstverständlich in Würde reifen, jede frische Falte lachend willkommen heißen und jedes hinzuaddierte Lebensjahr innig umarmen. Denn das eigene Verfallsdatum ist erst der Beginn der Verwesung. Davor wird gelebt, gelacht, geliebt und genossen. Sie lässt sich jedoch nicht von ihrer dahergelaufenen Ganzkörperbaustelle diktieren, wann der Spaß aufhört. Nein, rattenscharf zu sein, ist eine Entscheidung. Und die muss man knallhart treffen. Das MILFglas ist schließlich immer halb voll. Infos unter: www.lydiaprennerkasper.com

**„DA“ verlost 2x2 Tickets für „Haltbar-MILF“ am
30.7.2026, 19:30 Uhr, im Theater im Park in Wien.**

* Gewinnspielinformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail an gewinnspiel@apoverlag.at oder eine Postkarte mit dem Betreff „Prenner-Kasper“ an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., Nordbergstraße 1/1/61, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 23.7.2026. 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.

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

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

Auflösung

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

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

BUCHSTABENRÄTSEL

Jetzt haben wir den Buchstabensalat!

In diesem Buchstabengitter haben sich 24 Wörter versteckt. Die Wörter können waagrecht, senkrecht oder diagonal im Gitter angeordnet sein. Wenn Sie ein Wort gefunden haben, kreisen Sie es mit einem Stift ein (ß = ss).

Risikogruppe
Dermatitis
Padel-Tennis
Schleimhaut
Brandblase
Barfuß

Harndrang
Infektionen
Klimawandel
Sonnenhut
Grillunfall
Ernährung

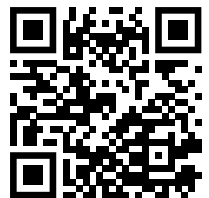
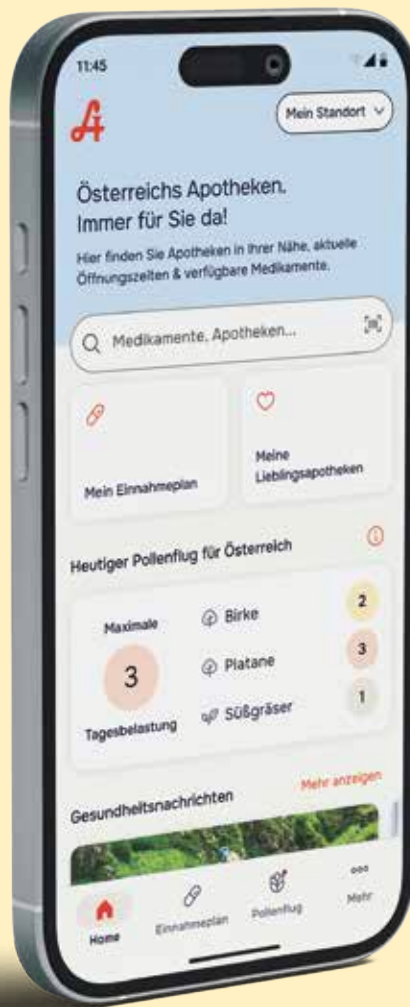
Nasentropfen
Hitzekollaps
Enzian
Juckreiz
Schweißdrüse
Spielspaß

Schnittwunde
Hyperhidrose
Bilirubin
Kopfhaut
Sonnenschutz
Zecken

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

Pollen im Blick. Allergie im Griff.

Mit der ApoApp!



Österreichs
Apothekerinnen und Apotheker

**Scannen &
Herunterladen**

sicherversorgt.at/apoapp