

# Deine Apotheke



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN AUS IHRER APOTHEKE

10 2020

OKTOBER • GRATIS

IHR PLUS

G'schmackige  
Rezepte, tolle  
Rätsel, Rabatte  
und Gewinne

COVERSTORY

Die sechs wichtigsten  
Fakten zu Schnupfen,  
Husten & Co.

LIFESTYLE

Mit hochintensivem  
Intervalltraining die  
Kilos purzeln lassen

GESUNDHEIT

Ganzheitlich  
betrachtet:  
TCM im Fokus



AB SOFORT IN JEDER AUSGABE

# „Deine Apotheke“: Coupons holen und Geld sparen

## IHR PLUS

FÜR MEHR GESUNDHEIT

Exklusive Marken  
aus Ihrer Apotheke  
zum Vorteilspreis



DAS GESUNDHEITSMAGAZIN  
AUS IHRER APOTHEKE!

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)



## EDITORIAL

# Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Ja, was Sie hier in Händen halten ist die Ihnen bekannte „DA – Deine Apotheke“. Der Auftritt ist zwar ein neuer und wahrscheinlich werden Sie die eine oder andere Rubrik finden, die Sie aus der Vergangenheit noch nicht kennen, doch die Seele des Magazins ist die gleiche geblieben. Wir werden Sie nach wie vor über die neuesten Trends und die wichtigsten Fakten rund um das Thema Gesundheit und Wohlbefinden informieren.

Daher freue ich mich ganz besonders, Ihnen die vollkommen neu überarbeitete „DA – Deine Apotheke“ präsentieren zu können und hoffe, dass Sie das Magazin mit ebenso viel oder sogar noch mehr Freude lesen werden als bisher.

Wahrscheinlich haben Sie auch bereits die zweite Neuerung entdeckt: Ab sofort finden Sie in jeder „DA – Deine Apotheke“ exklusive Gutscheine, mit denen Sie in Ihrer Apotheke bares Geld sparen können – einfach Coupons abtrennen und einlösen.

Gerne können Sie uns auch Feedback geben und uns schreiben wie Ihnen der neue Look gefällt. Vielleicht haben Sie auch Anregungen, wie das Magazin noch attraktiver für Sie wird. Wir freuen uns auf Ihre Post unter [redaktion@apoverlag.at](mailto:redaktion@apoverlag.at).

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

MAG. ANDREAS FEICHTENBERGER  
DA-Chefredakteur



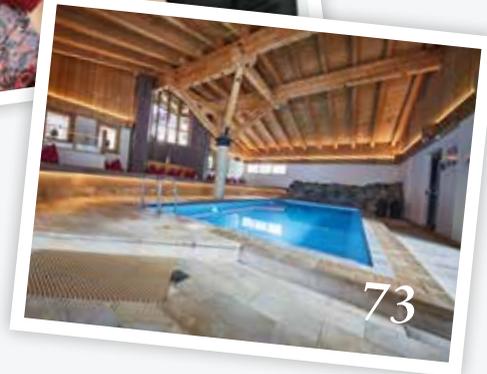
DEIN OKTOBER

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

74



73



Viele weitere Gewinnspiele  
finden Sie auch unter

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

## IMPRESSUM

**Medieninhaber** Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, Tel. 01/402 35 88, Fax 01/402 35 88 – 542, [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at). • **Geschäftsführer** Mag. Heinz Wlzek. • **Chefredakteur** Mag. Andreas Feichtenberger, Tel. 01/402 35 88 – 26. • **Redaktion** Camilla Burstein, MA (cb), Tel. 01/402 35 88 – 38, Mag. pharm. Angelika Chlud (ac), Tel. 01/402 35 88 – 67, Lana Gricenko, Bakk.phil. (lg), Tel. 01/402 35 88 – 28, Petra Zacherl (pz), Tel. 01/402 35 88 – 60. • **Lektorat** Petra Zacherl (pz), Tel. 01/402 35 88 – 60. • **Grafisches Konzept & Art Direktion** Kathrin Dörfelmayer. • **Grafik** Manuela Pöschko, Dipl.-Ing. (FH) Christoph Schipp. • **Anzeigen** Stefan Mitterer, MSc., Tel. 01/402 35 88 – 544, Sieglinde Pöschl, Tel. 01/402 35 88 – 983. Alle 1090 Wien, Spitalgasse 31 A, [redaktion@apoverlag.at](mailto:redaktion@apoverlag.at), Tel. 01/402 35 88 – 26, Fax 01/402 35 88 – 543. [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at). • **Fotos** (sofern nicht anders angegeben): shutterstock. • **Druck** Druckerei Ferdinand Berger & Söhne GmbH, Horn. • **Erscheinungsweise** 12 x im Jahr.

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



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



RUBRIKEN  
ZUM SAMMELN

**Laborwerte**  
Seite 32



CAMILLA BURSTEIN, MA  
DA-Redakteurin

**Heilpflanzen**  
Seite 58



MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER  
Apotheker aus Wien

**Hund, Katze & Co.**  
Seite 66



DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO  
Tierärztin

# Deine Apotheke 10 2020



## Deine Gesundheit

- KURZ & BÜNDIG
- 08 Wissenswertes**  
News für Ihre Gesundheit auf einen Blick
- ERKÄLTUNGSZEIT
- 14 Schnupfen & Co.**  
Die wichtigsten Fragen und Antworten rund um das Thema Immunsystem
- OSTEOPOROSE
- 22 Spröde Knochen**  
Knochenschwund betrifft viele – kennen Sie Ihr Risiko?
- WUNDPFLEGE
- 26 Eine saubere Sache**  
Vom richtigen Umgang mit Wunden und Narben
- 33 Dein Apothekerschränkchen**  
Medizinische Helferleins für den Oktober
- TCM
- 34 Der Weg zu mehr innerer Balance**  
Das ganzheitliche System unter der Lupe





Viele spannende Beiträge zum  
Thema Gesundheit finden Sie auch unter

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

#### INTERVIEW

- 38 Wir suchen nach der Ursache des Problems**  
Mag. pharm. Jing Hu, BA, im Gespräch

- 41 Arzneiformen**  
Tabletten

#### PANORAMA

- 42 Essen Sie sich gesund**  
Warum Ernährung eine wesentliche Grundlage für unser Wohlbefinden ist

#### MAMMAKARZINOM

- 44 Gemeinsam gegen Brustkrebs**  
Risiken, Prävention & aktuelle Forschung

- 46 (k)ein Tabu**  
Lipödem: Krankhafte Fettverteilungsstörung

#### ELTERN & KIND

- 48 Mein Kind und Corona**  
Sind Kinder genauso ansteckend wie Erwachsene? Fragen & Antworten



## Deine Naturheilkunde

#### REIZBLASE

- 52 Drückende Belastung**  
Natürliche Hilfsmittel bei übermäßigem Harndrang

#### HEILPFLANZEN FÜR KINDER

- 56 Auf die sanfte Tour**  
Erkältungen natürlich behandeln

## Dein Lifestyle

#### NEURODERMITIS

- 60 Hilfe, wenn es juckt**  
Wissenswertes über die richtige Pflege und Basistherapie bei entzündeter Haut

#### REZEPTE

- 68 100 % glutenfrei**  
Tolle Feinschmeckerideen bei Intoleranzen

#### HIIT

- 70 Hochintensives Intervalltraining**  
Rascher Effekt garantiert

- 73 Gewinnspiel**  
Winter all inclusive in Saalbach im 4-Sterne Superior „Die Sonne“

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

# Vorbeugen und Abwehrkräfte stärken!

**S**chüßler Salze sollten vorbeugend bereits im Herbst eingenommen und in moderater Dosierung über den ganzen Winter weitergeführt werden, damit die Mineralstoffspeicher aufgefüllt werden und eine stabile Abwehrkraft vorhanden ist. Für Kleinkinder ist Nr. 3 Ferrum phosphoricum das wichtigste Funktionsmittel für den Aufbau der allgemeinen Abwehrkraft.

## Zell Immuferin für die ganze Familie

Zell Immuferin stärkt die natürlichen Abwehrkräfte von Kindern sowie Erwachsenen. Besonders wenn man immer wieder krank wird, weil man „alles auffängt“. Davon betroffen sind Kinder in der Schule, aber auch Erwachsene mit viel Kontakt zu anderen Mitmenschen. Auch ältere Personen mit einer abgeschwächten Abwehrkraft stärken ihre allgemeine Immunabwehr durch Zell Immuferin.

## Zell Immuferin enthält 6 Schüßler Salze

In jeder Tablette Zell Immuferin sind jene Schüßler Salze enthalten, die Ihre Abwehrkräfte stärken und für den Winter fit machen

- Nr. 3 Ferrum phosphoricum
- Nr. 4 Kalium chloratum
- Nr. 8 Natrium chloratum
- Nr. 9 Natrium phosphoricum
- Nr. 21 Zincum chloratum
- Nr. 26 Selenium

**Mit dem Fortschreiten des Herbstes wird es besonders heuer wichtig sein, die eigenen natürlichen Abwehrkräfte als Bollwerk unseres Immunsystems zu stärken. Die Schulzeit hat begonnen und die Kinder sind immer wieder krank! Das Klima wird immer rauer, die Heizperiode bringt zu trockene Raumluft.**

Mit dieser fertigen Mischung werden die Funktionen der angeborenen Immunabwehr unterstützt und gestärkt. Zell Immuferin kann sowohl zur Prophylaxe als auch zur Behandlung von grippalen Infekten eingesetzt werden.

Die Funktionsmittel der Biochemie nach Dr. Schüßler wirken grundsätzlich regulierend und ausgleichend. Ein Beispiel dafür ist das bei Erkrankungen anfänglich auftretende Fieber bis 38,8 °C - durch Gabe des richtigen Funktionsmittels, welches im Zell Immuferin enthalten ist, werden die Abwehrmechanismen aktiviert und das Transportgeschehen im Blut erhöht. Deswegen muss die Temperatur nicht weiter steigen und das Fieber kann abklingen.

Die Schleimhäute und Drüsen werden durch die enthaltenen, entsprechenden Funktionsmittel versorgt, wodurch einem Husten vorgebeugt werden kann. Wichtig ist auch die Regulation der Schleim-

hautbefeuchtung der Atemwege. Trockene Atemwege oder Schleimhäute können Halsschmerzen, Husten oder eine verstopfte Nase zur Folge haben. Mit den entsprechenden Schüßler Salzen wird ein funktionierender Lymphfluss aktiviert. Gerade diesbezüglich ist es von großer Bedeutung, auch Übersäuerungstendenzen abzubauen. Die für die Stärkung der Abwehrkräfte in Zell Immuferin enthaltenen Schüßler Salze setzen alle beschriebenen Vorgänge im Körper in Gang und regulieren auf sanfte Weise.

## Zell Immuferin und Eisen Immun 3

Die Nährstoffkombinationen der Adler-Ortho-Aktiv-Reihe sind speziell auf die Kombination mit Schüßler Salzen abgestimmt und werden ab dem Schulkindalter empfohlen.

Zell Immuferin in Kombination mit Eisen Immun 3 stärkt die Funktionen der natürlichen Abwehrkräfte nach-



„Trockene Atemwege oder Schleimhäute können Halsschmerzen, Husten oder eine verstopfte Nase zur Folge haben. Mit den entsprechenden Schüßler Salzen wird ein funktionierender Lymphfluss aktiviert.“

Mag. pharm. Susana Niedan-Feichtinger  
Apothekerin im Pinzgau

haltig: Das Spurenelement Selen in Kombination mit den Vitaminen A, C und E sowie der wertvolle Ingwerextrakt sind hier besonders hervorzuheben.

Vitamin-B-Komplex in Kombination mit Ginkgo-Extrakt unterstützt den Energiestoffwechsel und verringert die Müdigkeit.

### Salbe H – wohltuend bei trockener Raumluft

Kinder, aber auch Erwachsene, leiden unter der trockenen Raumluft während der Heizperiode. Besonders in der Nacht führt die trockene Raumluft zu Problemen wie Kitzelhusten, Hustenreiz, Halstrockenheit, verstopfter Nase – alles aufgrund fehlender Feuchtigkeit. Salbe H ist jetzt eine wirksame Alternative – diese Salbe wird zur regelmäßigen

Anwendung bei trockener Raumluft während der Heizperiode empfohlen.

Am besten die Salbe am Abend vor dem Schlafengehen im Bereich der Brust und am Rücken gut einmassieren, ein Tuch darüberlegen und damit schlafen gehen. Bei Kindern ist es empfehlenswert, ein Unterhemd unter dem Pyjama anzuziehen. Die wohltuende Wirkung entfaltet sich während der Nacht. Die Schleimhäute der Atemwege werden nicht trocken, man kann gut durchschlafen – das gilt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene.

Hoch verdünnte Mineralstoffe unterstützen die sanfte Wirkung dieser Salbe über die Massage und beugen wirksam Beschwerden der Atemwege in der Heizperiode vor. Salbe H zumindest 2-mal täglich anwenden. —

Qualitätsprodukt  
aus Österreich

# Vorbeugen ist immer besser!



Adler Pharma  
PRODUKTION UND VERTRIEB GMBH

## Die richtige Mischung für Deine Abwehrkräfte



UNTERSTÜTZT  
NATÜRLICHE  
ABWEHRKRÄFTE

DEIN OKTOBER

IM FOKUS

## Neues und Wissenswertes aus der Welt der Medizin



VERÄNDERUNG DER PROSTATA

### Vielfältige Ursachen

Gewebeveränderungen der Prostata entstehen bei fast jedem zweiten Mann ab dem 50. Lebensjahr. Dabei handelt es sich meist um eine „gutartige Prostatavergrößerung“. (Mehr dazu s. S. 52 ff.) Die auch manchmal auftretenden bösartigen Veränderungen wurden nun von Forschern des Nationalen Centricums für Tumorerkrankungen und von dem Deutschen Krebsforschungszentrum untersucht. Dazu wurden die Daten von mehr als 6 Millionen Männern und deren Eltern erhoben. Die Forscher fanden heraus, dass nicht nur das Prostatakrebs-Risiko erhöht ist, wenn enge Verwandte erkrankt sind, sondern auch das für Krebsvorstufen. Auch das Alter spielt eine Rolle: Männer, bei deren Verwandten die Vorstufen schon vor dem 60. Lebensjahr diagnostiziert wurden, haben ebenfalls ein erhöhtes Risiko.

GESUNDES ZAHNFLEISCH

## Für ein strahlendes Lächeln

Gesundes Zahnfleisch ist hellrosa, sitzt fest am Zahnhals und blutet bei Berührungen oder dem Zähneputzen nicht. Hauptursache für eine Erkrankung des Zahnfleisches, die sich in Blutungen, Rötungen und Schwellungen äußern kann, ist die Ansammlung von Bakterien am Übergang von Zahnfleisch zu Zahn. Was viele nicht wissen: Parodontitis kann schwere Folgen für den gesamten Körper haben. Die Erreger fördern Krankheiten wie Typ-2-Diabetes oder Rheuma. Mit konsequenter Mundhygiene bleiben Zahnfleisch und Mensch jedoch gesund.

### Tipps für ein gesundes Zahnfleisch

- Putzen Sie zweimal täglich Ihre Zähne.
- Nutzen Sie eine Interdentalbürste, um die Zahnzwischenräume zu reinigen.
- Eine gesunde Ernährung unterstützt auch die Zahngesundheit. Gut sind ballaststoffreiche Lebensmittel und solche, die Vitamin C, Vitamin D und Calcium enthalten.
- Rauchen fördert Erkrankungen des Zahnfleisches.
- Suchen Sie regelmäßig einen Zahnarzt auf. Er erkennt Zahnfleischerkrankungen frühzeitig und gibt Ratschläge zur richtigen Putztechnik.

ts



## Nachgefragt

VON MAG. PHARM. DR. KARIN RAHMAN

### Was ist eigentlich TEM?

Die Traditionelle Europäische Medizin (TEM) basiert auf dem Heilwissen unserer Kultur, wurde weiterentwickelt und an das Denken und Arbeiten der heutigen Zeit angepasst.

In der TEM gilt es nicht nur Symptome zu bekämpfen, sondern die Ursache dafür zu entdecken und das Individuum Mensch als Ganzes zu betrachten. TEM ist eine ganzheitlich denkende Wissenschaft, die sich über Jahrtausende hinweg mit der Vorbeugung und Heilung von Krankheiten befasst. Vielleicht sind Ihnen Namen von Gelehrten wie Hippokrates, Hildegard von Bingen oder Paracelsus ein Begriff? Kurzum: TEM steht für Gesundheit auf natürlichem Wege, mithilfe fremder und körpereigener Kräfte, die im Einklang zueinanderstehen. Körper, Geist und Seele sollen sich in Balance befinden – was in unserer schnelllebigen und hektischen Zeit nicht einfach ist. Umso wichtiger ist es, die Balance mit sich selbst und der Natur zu finden. Hierzu gehören eine Lebensführung mit gesundem Essen und Trinken, ausreichend Bewegung sowie psychisch-seelischem Gleichgewicht. Denn ein gesunder Organismus kann Einflüssen von außen besser widerstehen. In dieser Kolumne wollen wir Ihnen ab sofort monatlich die Hintergründe und Einsatzmöglichkeiten der TEM näherbringen und Ihnen so zu mehr Wohlbefinden verhelfen.

#### Gerne beantworte ich Ihre Fragen zur TEM:

k.rahman@tem-fachverein.com

Mag. pharm. Dr. Karin Rahman

Fachverein für Traditionelle Europäische Medizin



# GENGIGEL®

## ACHTE AUF DEIN ZAHNFLEISCH



GENGIGEL® GEL



Klinisch bewiesene Wirksamkeit.

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

Erhältlich in Apotheken.

[www.gengigel.at](http://www.gengigel.at)

## ONLINE-KURS

## Vorgehen bei abgelehnter Kostenübernahme

Manche Heilmittel müssen vom Chefarzt Ihrer Krankenkasse genehmigt werden, bevor Sie die medizinische Leistung in Anspruch nehmen können. Was aber, wenn die Kostenübernahme abgelehnt wird und auch die Ombudsstelle nicht weiterhelfen kann? In diesem Fall können Sie als Patient selbst einen Antrag auf Bewilligung stellen – und Ihr Anliegen sogar kostenfrei vor Gericht bringen. Leider ist das Sozialversicherungsrecht für Laien nicht immer leicht verständlich. Wie Sie im Falle einer ungerechtfertigten Ablehnung Ihr Recht einfordern, wie Sie einen Bescheid anfordern und anfechten, eine Klageschrift verfassen etc. erklärt Ihnen die Juristin Dr.<sup>in</sup> Maria-Luise Plank in einem 60-minütigen Online-Kurs der Online-Gesundheitsplattform selpers – kostenfrei und ohne Anmeldung und Registrierung!  
<https://selpers.com/kurs/vorgehen-bei-abgelehnter-kostenuebernahme/>

## AUGENPFLEGE

## Schau genau!



Bildschirmarbeit, Rauchen, Heizungsluft, Wind und Kälte können das Entstehen eines Sicca-Syndroms, dem so genannten Trockenen Auge, fördern bzw. die Beschwerden verschlechtern. Auch Menschen, die Kontaktlinsen tragen, sowie Frauen im Wechsel oder in der Schwangerschaft sind oft betroffen. Die Ursachen für trockene Augen gehören immer vom Augenarzt abgeklärt. Der Ersatz der Tränenflüssigkeit mit Augentropfen stellt die Basis der Therapie des Sicca-Syndroms dar. Liegt eine Lidkantenentzündung vor oder ist die Lipidsekretion aus anderen Gründen gestört, empfiehlt sich eine Lidkantenpflege. Dreimal täglich warme Umschläge und eine leichte Massage der Lidkanten können Ablagerungen lösen. Eine weitere Möglichkeit, einer gestörten Lipidschicht entgegenzuwirken, sind Sprays mit Phospholipidliposomen. Diese werden auf die geschlossenen Augen aufgesprüht, wandern langsam ins Auge und werden dort in den Tränenfilm eingebaut. **cb**

**TIPP** Gerade bei Langzeitanwendung sollte man konservierungsmittelfreie Produkte bevorzugen!



## DIABETES-ECK

## Sport & Insulin

Die Kombination von sportlicher Betätigung und Diabetes mellitus Typ 1 bedarf eines guten Blutzuckermanagements, ist aber gerade für Menschen, die an chronischen Erkrankungen leiden, eine wichtige Ergänzung zur medikamentösen Therapie. Wie verschiedene Studienergebnisse zeigen, kann ein aktiver Lebensstil mit körperlicher Bewegung die Risiken von Begleiterkrankungen senken. In den nun veröffentlichten Therapieempfehlungen der MedUni Graz zeigen die Wissenschaftler auf, ab welchem Glukosewert es notwendig ist, während sportlicher Betätigung zusätzliches Insulin zuzuführen. Ebenso wird empfohlen, bei welchem Blutzuckerwert es notwendig ist, eine bestimmte Menge an Kohlenhydraten, abhängig vom Glukosewert, zuzuführen. All diese Maßnahmen dienen dazu, dass es beim Sport nicht zu einer gefährlichen Entgleisung der Blutzuckerwerte kommt. Dieses Blutzuckermanagement soll über eine App erleichtert werden, die gerade gemeinsam mit dem King's College in London entwickelt wird.



1. OKTOBER WELTB BrustKREBSTAG

# Claudias Cancer Challenge



Wird Brustkrebs dank der effizienten Vorsorgemaßnahmen rechtzeitig entdeckt, stehen die Chancen bei gut 80 Prozent, dass die Erkrankung geheilt werden kann. Claudia Altmann-Pospiscek erhielt die Diagnose „metastasierter Brustkrebs“ mit 38 – noch bevor die Vorsorgemaßnahmen bei nicht vorbelasteten

Frauen greifen können: „Ich erfuhr aus heiterem Himmel von meiner Krankheit, war davor regelmäßig beim Gynäkologen gewesen und hatte keine familiäre Vorgeschichte“, schildert sie.

Im vergangenen Juli hat die Niederösterreicherin ihren 7. Überlebenstag gefeiert. Seit 2016 betreibt sie einen Blog, in dem sie ihren Weg mit der hartnäckigen Erkrankung beschreibt – mit Bildern ihrer Operationsnarben, Berichten von Chemotherapien und bangen Stunden nach Kontrolluntersuchungen aber vor allem auch mit den lebensbejahenden Postings, die Mut machen. Mittlerweile hat „Claudias Cancer Challenge“ knapp 15.000 Follower auf Facebook und Instagram. Betroffene und Angehörige können sich auch in den Facebook-Gruppen „Brustkrebs Österreich“ und „Metastasierter Brustkrebs Österreich“ vernetzen. Vor Kurzem hat die engagierte Brustkrebsaktivistin in Zusammenarbeit mit der Österreichischen Krebshilfe zudem die neue Initiative „Meta Mädels Meetings“ ins Leben gerufen und zeigt, dass man trotz einer chronischen Krebserkrankung ein erfülltes Leben führen kann. *(Mehr zum Thema ab S. 44)*

fa

# LEICHT REIZBAR\*?



\*easydrop®  
Hyaluron liquid

Sofort spürbare und langanhaltende Erleichterung bei umgebungsbedingten Augenreizungen.

\*easydrop®  
Hyaluron plus Dexpanthenol

Spürbare und langanhaltende **Vorbeugung** von umgebungsbedingten Augenreizungen und mit **Pflegeeffekt** zur **Erhaltung** der Gesundheit der Augen.

Dermapharm GmbH



6 Monate

nach dem Öffnen verwendbar ohne Konservierungsmittel

# Das passiert auf www.DeineApotheke.at

Bleiben Sie am Laufenden! Auf unserem Online-Portal und der Facebook-Seite finden Sie stets aktuelle News zu den Themenbereichen Gesundheit, Naturheilkunde und Lifestyle. Außerdem gibt es exklusive Gewinnspiele und Wissenswertes rund um die (Wechsel-)Wirkungen aller in Österreich erhältlichen Medikamente.



## SOZIALE MEDIEN

### Immer gut informiert

Schauen Sie auch auf unserer Facebook-Seite vorbei und nutzen Sie die Möglichkeit, mit anderen Lesern Meinungen zu Gesundheitsthemen auszutauschen.

Wir freuen uns über Ihr Like... ;)

[www.facebook.com/deineapotheke.at](http://www.facebook.com/deineapotheke.at)

## SCHON ANGEMELDET?

### DA-Newsletter

Mit unserem kostenlosen Newsletter bleiben Sie in Sachen Gesundheit immer auf dem Laufenden. Wir informieren Sie darin jeden Monat über die Top-Stories der neuen Ausgabe von „DA – Deine Apotheke“ und über Neuigkeiten aus der Redaktion. Rufen Sie einfach [www.deineapotheke.at/newsletter](http://www.deineapotheke.at/newsletter) auf und melden Sie sich kostenlos und unkompliziert an.

#### Top-3-Artikel des Monats

- 1 Löwenzahn – Gut für die Verdauung, Leber & Galle
- 2 Mittelohrentzündung – Therapie & Vorbeugung
- 3 Pflanzliche Bitterstoffe – sie haben vielfältige Wirkungen

## DA-GEWINNSPIEL

### Mitmachen & gewinnen

Der Darm hat eine enorme Bedeutung für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Störungen können sehr belasten. Wie man diesen mit natürlichen Hilfen entgegentreten kann, erfahren Sie in diesem Ratgeber. Außerdem wird auf die Selbstbehandlung zahlreicher Erkrankungen, die darmbedingt auftreten können, eingegangen – von Abwehrschwäche bis Zöliakie.

#### Chaos im Darm

von Günther H. Heepen  
2020, GU Verlag, 15,50 Euro  
ISBN: 978-3-8338-7620-2

Alle Infos zum unserem Gewinnspiel unter:  
[www.DeineApotheke.at/lifestyle/buchtipps](http://www.DeineApotheke.at/lifestyle/buchtipps)



# Deine Gesundheit



14 Erkältungszeit 22 Osteoporose 26 Wundpflege 34 TCM



## BUCHTIPP

### So senken Sie Ihr Krebsrisiko

Die Diagnose Krebs schockiert – obwohl heutzutage mehr als die Hälfte der Patienten auf eine dauerhafte Heilung hoffen können, empfinden sie zunächst Hoffnungslosigkeit und fühlen sich unheilbar krank. Ein Patentrezept für ein Leben ohne Krebs gibt es nicht, aber mit Vorsorge, Früherkennungsuntersuchungen und gesunder Ernährung – zum Beispiel mit viel frischem grünem Gemüse – lässt sich das Risiko signifikant senken. Fest steht auch: Je früher ein Tumor erkannt wird, desto eher kann er behandelt werden.

#### Der Anti-Krebs-Ratgeber

Andrea Flemmer

2019, Schlütersche Verlag, 19,99 Euro

ISBN: 978-3842629073

Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien oder unter [www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)

10 2020  
OKTOBER

**TIPP** Machen Sie mit bei unserem großen Herbst-Kreuzwörterrätsel zum Thema Erkältung auf Seite 75 – und gewinnen Sie tolle Produkte von Seewald Nemroyal GmbH für Ihr Immunsystem.

SCHNUPFEN & CO.

# 6 Fragen & Antworten zu *Erkältung*



TEXT VON  
MAG. PHARM. RENÉ GERSTBAUER,  
Apotheker in Wien

Die Temperaturen sinken von Tag zu Tag – und schon ist nicht mehr die Frage aller Fragen, welcher Sonnenschutz der Beste für uns ist, sondern wie wir unser Immunsystem auf die Gefahr einer Erkältungskrankheit einstellen können. Hier die wichtigsten Fragen und Antworten rund um das Thema Immunsystem.



## 1 Wodurch wird eine Erkältung ausgelöst?

In den meisten Fällen steckt hinter einer banalen Erkältung eine Virusinfektion. Auslöser sind beispielsweise Adeno-, Rhino- oder Coxsackieviren. Die Ansteckung mit diesen Viren erfolgt über Tröpfcheninfektion. Hierbei werden die Erreger, die beim Niesen oder Husten in die Luft gelangen, eingeatmet, und es kann zu einer Infektion der oberen Atemwege kommen. Typische Symptome sind Schnupfen, Halsschmerzen, Husten und Heiserkeit. Die Übertragung kann jedoch auch durch Berührung von Gegenständen erfolgen, auf denen sich die Erreger befinden. Berührt man anschließend mit den Händen die eigenen Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen, können diese Viren in den Körper gelangen. Leichtes Spiel haben die Erreger vor allem, wenn das eigene Immunsystem schon geschwächt ist. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn der Körper aufgrund mangelnder Durchblutung unterkühlt oder gestresst ist, aber auch bei Schlafmangel (s. Seite 19).

## Ruhiger Schlaf ist kein Traum mehr!

Mit Melatonin-  
Einschlafformel  
+ L-Tryptophan



- ✓ Zur Verkürzung der Einschlafzeit<sup>1</sup>
- ✓ Für einen gesunden und entspannten Schlaf

Nahrungsergänzungsmittel –  
Ein Nahrungsergänzungsmittel darf nicht als Ersatz  
für eine abwechslungsreiche und ausgewogene  
Ernährung und einen gesunden Lebensstil  
verwendet werden. QTC-AF-00025

**ratiopharm**  
Gute Preise. Gute Besserung.

Coupon befindet sich in der DA-Ausgabe. Preisnachlass nur mit  
Coupon möglich. Einlösbar bis 31.11.2020  
**Jetzt mit beigelegtem  
Coupon  
-2 €  
sparen!**  
ratiopharm

## 2 Wie funktioniert mein Immunsystem?

Das Immunsystem ist ein Wunderwerk der Natur. Es bietet nicht nur einen wirksamen Schutz gegenüber Krankheitserregern und körperfremden Stoffen, indem es diese unschädlich macht und entfernt, sondern bildet es auch einen Langzeitschutz – die so genannte Immunität. Krankheitserreger haben es generell recht schwer, in den menschlichen Körper einzudringen. Von außen schützt uns unser größtes Organ: die Haut. Sie bildet eine wichtige Barriere, da auf ihr der pH-Wert leicht sauer ist und somit schon zu Beginn potenzielle Erreger abgewehrt werden. Doch auch beim Einatmen von körperfremden Stoffen bieten die Schleimhäute eine erste wichtige Barriere im Kampf gegen Eindringlinge. Trotzdem kommt es immer wieder vor, dass Krankheitserreger bis in unseren Körper vordringen. Dies ist aber kein großer Grund zur Sorge, denn unser Körper kann mit einem hoch spezialisierten Abwehrsystem aufwarten. Wir unterscheiden die unspezifische von der spezifischen Abwehr. Das angeborene Schutzschild bildet die unspezifische Abwehr. Dieses funktioniert schnell und in den meisten Fällen auf die gleiche Weise. Hierbei können aber auch Fehler passieren, wie zum Beispiel eine überschießende Reaktion des Immunsystems auf einen Eindringling, welche eine schädigende Wirkung auf unseren Organismus provozieren kann. Weitmas spezieller arbeitet das erworbene Immunsystem. Teil dieser Abwehr sind die Lymphozyten. Diese Zellen speichern nach Erstkontakt mit einem Eindringling Informationen über dessen

Struktur ab, sodass nach einem weiteren Kontakt die Immunreaktion deutlich schneller ausfallen kann. Sie bilden also eine Art Gedächtnis für unser Immunsystem. Beide Systeme greifen ineinander und bieten einen hervorragenden Schutz gegen viele Arten von potenziellen Krankheitserregern.



Mehr Tipps, wie Sie Ihr Immunsystem stärken können, finden Sie unter

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)





## Wie kann ich mein Immunsystem durch richtige Ernährung stärken?

Dreh- und Angelpunkt des Immunsystems ist unser Darm. Denn: Ist der Magen-Darm-Trakt einmal aus dem Gleichgewicht geraten, so sind auch wir anfälliger für Krankheiten. Deswegen ist auch in der kühleren Jahreszeit eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Wasser spielt hierbei eine bedeutende Rolle: 1,5 bis 2 Liter über den Tag verteilt sind ausreichend, um alle Zellen zu versorgen und vor allem Giftstoffe effizient aus dem Körper auszuspülen. Die Hälfte unserer benötigten Energie beziehen wir aus komplexen Kohlenhydraten. Gute Quellen sind deshalb Vollkornprodukte, Nudel-, Reis- und Getreideprodukte sowie Erdäpfel. Hingegen gemieden werden sollten gesättigte Fettsäuren aus Fleisch, Wurst und Milchprodukten. In Fisch und Pflanzenölen (außer Palmöl und Kokosfett) finden wir wichtige einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. In Sachen Proteine sind Geflügel, mageres Fleisch und magere Milchprodukte gute Quellen. Ebenso empfohlen sind drei Portionen Gemüse oder Salat sowie zwei Portionen Obst pro Tag. Die darin enthaltenen Inhaltsstoffe wie Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe unterstützen das Immunsystem im Kampf gegen Infektionen und andere Erkrankungen.

# Mobilisieren Sie Ihr Immunsystem!



Mehr als ein herkömmliches Immun-Präparat: immunLoges®

triConcept

**Einzigtiger Immun-Triplex multipliziert gezielt die Immunaktivität**

- **Schnell:** Spirimmun® – Fraktionierter Spezialextrakt aus einer Spirulina-Art
- **Längerfristig:** Betox-93® – Hochreine Beta-Glucane aus Hiratake-Vitalpilzen
- **Immunrelevante Basisnährstoffe:** Vitamin C und D sowie Selen und Zink

Für Kinder ab 1 Jahr!



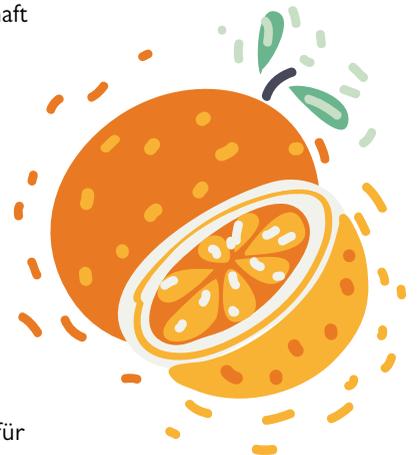
## 4 Wie unterscheidet sich ein grippaler Infekt von einer Grippe?

Leider ist die Abgrenzung nicht immer einfach. Festzuhalten ist jedoch, dass bei der echten Grippe die Symptome ganz plötzlich auftreten, wohingegen ein grippaler Infekt – also eine banale Erkältung – langsam beginnt. Bei der Influenza kommt es oft zu starken Glieder- und Kopfschmerzen. Ebenfalls ein Hinweis auf die echte Grippe sind ausgeprägte Müdigkeit und Abgeschlagenheit sowie hohes Fieber mit ausbleibendem Schnupfen.



## 5 Welche Nährstoffe braucht mein Körper für das Aufrechterhalten meines Immunsystems?

Es ist wohl allgemein bekannt, dass Vitamin C (Ascorbinsäure) eine bedeutende Rolle für das Immunsystem spielt. Dabei unterstützt es vor allem unser bereits erwähntes angeborenes Immunsystem, indem es die Vermehrung von T-Lymphozyten stimuliert, um infizierte Zellen rasch eliminieren zu können. Ebenso beseitigt die Ascorbinsäure freie Radikale, welche während einer Entzündungsreaktion auftreten. Wegen dieser antioxidativen Eigenschaft wird Vitamin C auch als Radikalfänger bezeichnet. Besonders hoch konzentriert findet sich Vitamin C in Acerolakirschen, Brokkoli, Kohlrabi, Sanddorn und Zitronen. Doch nicht nur die Ascorbinsäure erfüllt wichtige Aufgaben im Kampf gegen Erkältungen; auch Zink ist notwendig für die Immunabwehr. Befindet sich zu wenig Zink im Körper, so werden auch die weißen Blutkörperchen unterdrückt. Zu finden ist Zink in weißen Bohnen, Erbsen, Nüssen, Linsen, Käse oder Haferflocken. Coenzym Q 10 liefert den Körperzellen und Enzymsystemen die Energie. Diese Versorgung ist umso wichtiger, wenn man sich vor Augen hält, dass die meisten Funktionen des Immunsystems von Enzymen katalysiert werden. Zu guter Letzt soll noch Selen erwähnt werden: Dieses ist ebenso wichtig für Enzymsysteme – im Speziellen für jene, welche an der Abwehr von freien Radikalen beteiligt sind.





# 6

## Hat mein Schlaf Einfluss auf das Immunsystem?



Ja! Schlaf hat unterschiedliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden des Körpers. Durch ausreichend Schlaf wird beispielsweise die Ausschüttung vom Stresshormon Cortisol reduziert. Schlafverlust wiederum kann die an der Immunabwehr beteiligten T-Zellen in ihrer Effizienz ausbremsen – und uns anfälliger für Krankheiten machen.

## Auf mein Gedächtnis ist Verlass.

Mikronährstoffe für die geistige Leistung.



Neue innovative Formel



Mit B-Vitaminen und Zink

- ✓ für Gedächtnis und Konzentration
- ✓ unterstützt das Erinnerungsvermögen
- ✓ hält geistig fit, in jedem Alter

# Tagsüber Stress, nachts wach?

**Ob Sie abends nicht einschlafen können oder nachts mit langen Wachphasen kämpfen – akute Schlafprobleme sind heute keine Seltenheit mehr. Kein Wunder – ist doch unser Alltag geprägt von Hektik und Stress. Doch welche Möglichkeiten gibt es, wenn chemische Schlafmittel nicht in Frage kommen?**

**S**tändiger Zeitdruck, nicht endende To-Do-Listen und abends dann die Gedankenspirale. Stress und Hektik ziehen sich sowohl durch unser Berufs- als auch durch unser Privatleben – und können schwerwiegende Auswirkungen auf unser Schlafverhalten haben. Etwa 30% aller Erwachsenen in Österreich leiden unter Einschlafproblemen. Mit dem Durchschlafen klappt es gleich für 51% nicht. Für die Betroffenen fühlt es sich schlicht unfair an: Denn gerade wer täglich unter Strom steht, sehnt sich nachts nach erholendem Schlaf.

## Was Experten empfehlen

„Was also tun?“, heißt es für zahllose Leidensgenossen jeden Abend. Vor allem wenn – wie für die meisten – chemische Schlafmittel nicht als Lösung in Frage kommen, weil die Angst vor einer Abhängigkeit oder dem gefürchteten Hangover-Effekt zu groß ist? Apotheker empfehlen in diesem Fall entspannende Inhaltsstoffe, die auch in der Natur vorkommen. Diese sind gut verträglich und können speziell in Phasen besonderer Belastung hilfreich sein, um Schlafprobleme rasch und zugleich schonend in den Griff zu bekommen.

## Die Top 3 für entspannten Schlaf

Unter all den hilfreichen Mitteln bietet sich vor allem eine Dreifach-Kombination aus Xanthohumol (Hopfen), Melatonin sowie Baldrian-Extrakt an:

### TIPP

51% Prozent können nicht durchschlafen! Unser Tipp bei Schlafproblemen lautet daher: Fragen auch Sie in Ihrer Apotheke nach Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut!





### Xanthohumol

Ist jener Wirkstoff aus dem Hopfen, der besonders entspannende Eigenschaften aufweist und wesentlich zu gesundem Schlaf beiträgt. Er ist es, der unter anderem auch für die entspannende Wirkung von Bier verantwortlich ist.



### Melatonin

Ist eine Substanz, die von Natur aus in unserem Körper vorkommt und das Einschlafen fördert. Er bildet sie ab Einbruch der Dunkelheit selbst, durch eine zusätzliche Einnahme kann der Melatoninspiegel aber beeinflusst werden.



### Baldrian

Verbessert die Schlafqualität und wirkt sich positiv auf das Durchschlafen aus. Extrakte der Baldrianwurzel werden schon seit dem 18. Jahrhundert bei Schlafproblemen eingesetzt.

### Innovation des Jahres bei Schlafproblemen

Vor einem Jahr wurden genau diese drei Inhaltsstoffe vom Forscherteam der österreichischen Apotheken-Marke Dr. Böhm® zu einer echten Innovation bei Schlafproblemen kombiniert: Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut. Innerhalb nur eines Jahres wurde es zum meistverkauften Produkt bei Schlafproblemen<sup>1</sup> und zuletzt auch von den österreichischen Apothekern zur Innovation des Jahres<sup>2</sup> gewählt. —

<sup>1</sup> Apothekenumsatz IQVIA offtake Jan-Juni 2020

<sup>2</sup> „Innovation des Jahres“ bei den IQVIA Quality Awards 2020

Dr. Böhm®

# ALLES FÜR MEINEN GUTEN SCHLAF



Nahrungsergänzungsmittel

**Innovation des Jahres**  
IQVIA™ AWARD 2020

## Über 400 Apotheker haben gewählt: Die Innovation des Jahres.

Können Sie am Abend nicht einschlafen?  
Wachen Sie in der Nacht auf?

Wenn Druck im Job, private Sorgen und Herausforderungen des Alltags den Schlaf stören, unterstützt Sie Dr. Böhm® Ein- und Durchschlaf akut rasch und effektiv.

- ✓ Rasch einschlafen
- ✓ Wieder durchschlafen

Qualität aus Österreich. 

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



OSTEOPOROSE

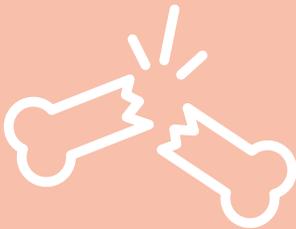


TEXT VON  
DIPL.-CHEM. MICHAEL VAN DEN HEUVEL  
Medizinjournalist

# Spröde Knochen

Ab dem 35. Lebensjahr kommt es zum Abbau der Knochenstruktur – das Material wird spröde. Bewegung kann gegensteuern.

## OSTEOPOROSE Zahlen & Fakten



Etwa  
**370.000**  
Frauen und  
**90.000**  
Männer leiden an Osteoporose.  
**Rund 95 Prozent**  
leiden an primärer Osteoporose.

Erwachsene sollten  
pro Tag insgesamt  
**1.000 mg**  
Calcium aufnehmen.

**Osteoporose bleibt bei vielen Menschen über Jahre hinweg unentdeckt. Kennen Sie Ihr Risiko? Und wissen Sie, was Sie vorbeugend gegen den Knochenschwund tun können?**

**A**m 20. Oktober findet jedes Jahr der Welt-Osteoporose-Tag statt. Etwa 370.000 Frauen und 90.000 Männer leiden laut Schätzung der Österreichischen Gesellschaft für Knochen und Mineralstoffwechsel (ÖGKM) an Osteoporose. Die meisten Patienten sind über 50. Hinzu kommen – bei unbekannter Dunkelziffer – Menschen mit erhöhtem Risiko für diese Knochenerkrankung. Meist sind Frauen nach den Wechseljahren betroffen; aber Osteoporose macht auch vor Männern nicht Halt.

### Ein Leben lang in Aktion

Unsere Knochen bestehen aus einer biologisch aktiven Matrix. In das Gewebe sind Mineralien eingelagert, vor allem Calciumphosphat. Zwei Zelltypen – Osteoblasten und Osteoklasten – beherrschen das Geschehen: Osteoblasten bauen Knochensubstanz auf. Sie entwickeln sich zu Osteozyten, also Zellen, welche den Knochenaufbau regulieren. Ihre Gegenspieler, die Osteoklasten, sind für den Abbau zuständig.

Bis zum 35. Lebensjahr klappt die Zusammenarbeit beider Zellarten ganz gut. Danach verschiebt sich das Gleichgewicht langsam zugunsten des Abbaus. Strukturen im Knochen werden nicht mehr mit neuer Substanz gefüllt. Das Material wird spröde – und Brüche drohen.

### Problemfall späte Diagnose

Genau hier liegt das Problem, denn Osteoporose kommt schleichend. Zu Beginn fehlen charakteristische Symptome. Betroffene leiden an Schmerzen im Rücken oder im Brustbereich. Der Oberkörper beginnt, sich unmerklich zu krümmen, weil Wirbel in sich zusammensacken. Und bereits leichte Unfälle oder Stürze führen zu schweren Knochenbrüchen – in den meisten Fällen zum Oberschenkelhalsbruch. →

→ Mittels einer Doppel-Röntgen-Absorptionsmessung oder Dual-X-Ray-Absorptiometry, kurz DXA, misst der Arzt die Knochendichte mit Röntgenstrahlung im Bereich der Lendenwirbel und am Hüftknochen. Anhand von Referenzwerten gesunder Menschen bestimmen sie den T-Wert. Ist er über -1,0, deutet nichts auf einen Knochenschwund hin. Zwischen -1,0 und -2,5 handelt es sich um ein Vorstadium, und bei T-Werten kleiner als -2,5 um Osteoporose. Für eine Knochendichtemessung benötigen Sie eine ärztliche Zuweisung.

### Primäre und sekundäre Osteoporose

Man unterscheidet zwei Formen des Knochenschwunds: die primäre und die sekundäre Osteoporose.

Die primäre Osteoporose tritt vor allem ab dem 50. Geburtstags auf, meist bei Frauen. Östrogene, die weiblichen Sexualhormone, wirken auf die Osteozyten und Osteoklasten. Der so vermittelte Schutz vor Knochenabbau vermindert sich mit der Menopause, was das erhöhte Osteoporoserisiko älterer Frauen gegenüber gleichaltrigen Männern erklärt. Ab der Menopause gewinnt der Knochenabbau die Überhand. Auch genetische Faktoren spielen eine Rolle. Leiden enge Verwandte an dieser Krankheit, ist das eigene Risiko höher. Alkohol, Rauchen, wenig Bewegung und einseitige Ernährung gelten als weitere Risikofaktoren. Wer zu schlank ist – als Grenze gilt ein Body Mass Index (BMI) unter 20 – lebt ebenfalls gefährlich.

Bei der sekundären Osteoporose beschleunigen Medikamente, etwa Kortison oder manche Antidepressiva, den Knochenabbau. Auch Erkrankungen – beispielsweise eine Überfunktion der Schilddrüse, Typ-1-Diabetes oder rheumatoide Arthritis – gelten als Auslöser. Diese Form der Osteoporose ist eher selten und wird anhand der Auslöser behandelt.

Ein Forscherteam der MedUni Wien fand außerdem heraus, dass es einen Zusammenhang zwischen der Einnahme von Statinen und Osteoporose gibt. Statine werden in der Prävention und Behandlung von kardiovaskulären Erkrankungen eingesetzt; je höher diese dosiert werden, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, an einer Osteoporose zu erkranken.

### Power-Duo für die Knochen

Rund 95 Prozent aller Patienten leiden an primärer Osteoporose. Die Österreichische Gesellschaft für

Ernährung rät allen Erwachsenen, pro Tag insgesamt 1.000 mg Calcium aufzunehmen. Lässt sich diese Menge nicht über Lebensmittel decken, machen Nahrungsergänzungsmittel aus der Apotheke Sinn. Bereits ein halber Liter Milch und 50 bis 60g Emmentaler decken die tägliche Versorgung. Neben Milchprodukten sind Brokkoli, Grünkohl, Rucola und Nüsse ebenfalls wichtige Calcium-Lieferanten. Auch Mineralwasser kann – je nach Zusammensetzung – große Mengen des Minerals liefern.

Damit nicht genug: Erwachsene sollten pro Tag 20 Mikrogramm Vitamin D pro Tag zu sich nehmen. Unser Körper stellt in der Haut aus Vorstufen selbst Vitamin D her. Dazu benötigt er aber UV-Strahlung. Wer im Sommer viel draußen ist, wird während der warmen Monate seltener an einem Mangel leiden. Im Winter kann es jedoch zu Defiziten kommen. Es gibt nur wenige Lebensmittel, die Vitamin D in nennenswerten Mengen ent-



### Apotheker-Tipp

#### Auf den Lebensstil achten

Es gibt einige Lebensmittel, die Sie besser meiden sollten, wie Wurst und zu viel Fleisch. Viele Cola-Getränke enthalten Phosphorsäure, was zu Calcium-Verlusten führen kann. Denn durch eine chemische Reaktion entsteht schwerlösliches Calciumphosphat, das unser Körper nicht mehr verwerten kann. Coffein wiederum fördert die Ausscheidung von Calcium. Auch Zigaretten bzw. Alkohol schaden dem Knochenstoffwechsel. Zu einem gesunden Lebensstil gehört natürlich auch Bewegung. Sport ist gesund. Untersuchungen haben jedoch gezeigt, dass speziell Krafttraining Osteoblasten stimuliert. In Studios mit medizinischem Schwerpunkt passen Trainer die Belastung individuell an, sodass auch Osteoporose-Patienten nach ärztlicher Rücksprache trainieren können.

**Alkohol, Rauchen,  
wenig Bewegung  
und einseitige  
Ernährung gelten als  
Risikofaktoren für  
eine Osteoporose.**

halten. Dazu gehören fette Seefische wie Lachs, Hering oder Makrele. Ohne ausgewogene Ernährung und ohne ausreichende Mengen an Sonne droht ein Mangel. Lassen Sie sich im Zweifelsfall von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten. Heute gibt es Arzneimittel, die praktischerweise Calcium plus D-Vitamine enthalten.

### Behandlung mit Medikamenten

Reicht es nicht aus, auf einen gesunden Lebensstil zu achten und gegebenenfalls Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen, verordnen Ärzte Medikamente, wie zum Beispiel Bisphosphonate, welche die Aktivität der Osteoklasten hemmen.

Meist werden verschiedene Ansätze kombiniert, zum Beispiel die Einnahme Calcium plus Vitamin D, Arzneimittel, Krafttraining und – falls erforderlich – auch eine Normalisierung des BMI. ■



Mehr zum Thema Osteoporose erfahren Sie unter

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)



# Für alle, die MEHR wollen!

## D<sub>3</sub>ekristolvit

**4000 I.E.**



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

### Vitamin D

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

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

Nahrungsergänzungsmittel



## RESTLOS HEILEN

# Vom richtigen Um mit *Wunden* und

**E**gal, ob es sich um eine chronische oder akute Wunde handelt – heilen kann sie nur, wenn sie sauber ist. Daher gilt es zuerst, verschmutzte Wunden von Fremdkörpern wie Steinen, Sand oder Staub zu befreien und abzuspielen. Kleinere Wunden können als Erste-Hilfe-Maßnahme durchaus mit lauwarmem, klarem Wasser vom Schmutz befreit werden. Nicht augenscheinlich verunreinigte Wunden – wie zum Beispiel eine nicht zu tiefe Schnittwunde – lässt man am besten ausbluten. Dadurch reinigt sich die Wunde von selbst. Hartnäckige kleine Fremdkörper können zusätzlich mit einer spitzen Pinzette vorsichtig entfernt werden; doch Vorsicht: Große, festsitzende Fremdkörper, bei denen die Gefahr besteht, dass sie ein Blutgefäß getroffen haben, müssen unbedingt in der Wunde verbleiben und dürfen nur vom Arzt oder von geschultem Rettungspersonal im Rahmen einer kontrollierten Wundversorgung entfernt werden, da dabei die Gefahr einer starken Blutung besteht.

**Mit dem scharfen Messer abgerutscht oder mit dem neuen Rad auf der Schotterstraße gestürzt – für jede optimale Wundversorgung sind zwei wichtige Begleitmaßnahmen Pflicht: zu Beginn die Wundreinigung und im Anschluss die richtige Narbenpflege.**

VON MAG. PHARM. IRINA SCHWABEGGER-WAGER

## Spülen oder desinfizieren?

Wasser ist, gerade wenn man unterwegs ist, nicht immer verfügbar; daher sollten eine geeignete Wundspüllösung und ein Desinfektionsmittel in keiner Haus- oder Wanderapotheke fehlen. Fertige Wundspüllösungen haben den Vorteil, dass sie steril und physiologisch sind. Das bedeutet, dass sie dem natürlichen Milieu des Blutes entsprechen und so in der Wunde gewebeschonend und reizfrei sind. Derartige Eigenschaften besitzen sowohl 0,9%ige Kochsalzlösung als auch Ringerlösung – fragen Sie dazu Ihren Apotheker. Für die kurzfristige Verwendung bei einer akuten Wunde greift man am besten zur Kochsalzlösung, diese

gibt es auch in kleinen sterilen Behältnissen zum Mitnehmen. Müssen chronische Wunden längerfristig immer wieder von infiziertem oder verschmutztem Gewebe gereinigt werden, so greift man am besten zur Ringerlösung. Diese enthält neben Kochsalz auch Kalium und Calcium, was die Wundheilung unterstützt. Ihr Apotheker berät Sie dazu gerne.

Antiseptika oder Desinfektionsmittel sollten ebenfalls erwärmbar sein und darüber hinaus über ein breites Wirkungsspektrum und eine lange Wirkdauer verfügen. Auch sollten sie keine Allergien auslösen und in ihrer Wirkung nicht durch Anwesenheit von Blut abgeschwächt werden. Farblose Lösungen wie →



# gang Narben



## Tipp von Ihrer Apothekerin

VON MAG. PHARM. IRINA SCHWABEGGER-WAGER



### Eine saubere Sache

- Wunden ausreichend lange spülen (nicht zu kalt!) bzw. ausbluten lassen.
- Spüllösungen zur schmerzfreien Anwendung auf Körpertemperatur anwärmen (unter fließendem Wasser).
- nur Wunddesinfektionsmittel verwenden – Handdesinfektionsmittel sind für offene Wunden ungeeignet!
- Desinfektionsmittel nur zeitlich begrenzt anwenden bzw. nur so lange Infektionsgefahr besteht.
- Narbenbehandlung frühestens 14 Tage bis 4 Wochen nach der Verletzung oder Operation starten – dann ist die Wunde wirklich verschlossen.
- Narbensalben 2- bis 3-mal täglich mit sanftem Druck kreisförmig einmassieren – das macht die Narbe beweglicher.
- Narben immer gut vor der Sonne schützen!



**Verschmutzte Wunden sollten von Fremdkörpern wie Steinen, Sand oder Staub befreit und gründlich mit Wasser oder Wundspüllösung gespült werden.**

## Mit der Wahl der *richtigen Wundauflage* ist bereits der erste Schritt in Richtung optimale Wundheilung *ohne unschöner Narbenbildung* getan.

→ Octenidin und Polihexin hinterlassen keine Flecken auf der Kleidung, PVP-Jodzubereitungen brauchen hingegen etwas Schutz. Praktische Verpackungen wie kleine Sprüh- oder Spritzfläschchen erleichtern die Anwendung und passen in jede Handtasche.

### Narbenpflege

Für die Versorgung von Wunden stehen zahlreiche moderne Pflaster und Verbände für die feuchte Wundbehandlung zur Verfügung. Die Auswahl ist groß, und die Beratung aus des Apothekers dabei sicher hilfreich. Mit der Wahl der richtigen Wundauflage ist bereits der erste Schritt in Richtung optimale Wundheilung ohne unschöner Narbenbildung bereits getan.

In der Regel bleiben Narben, die im Rahmen einer normalen Wundheilung gebildet werden, zwar sichtbar, verursachen jedoch kaum Probleme. Verläuft der Heilungsprozess einer Wunde jedoch krankhaft verändert, können durch eine überschießende Bildung von Narbengewebe so genannte Keloide oder hypertrophe Narben entstehen, welche neben einer kosmetischen Beeinträchtigung nicht selten auch zu Juckreiz, Schmerzen und Bewegungseinschränkungen führen können. Richtige Narbenpflege beginnt daher durch eine frühzeitige Diagnosestellung durch den Facharzt, um die bestmögliche Therapie individuell auswählen zu können.

Heparinsalben – vorsichtigeinmassiert – leisten gute Dienste, um eventuelle Blutergüsse aufzulösen und die



Durchblutung im Narbenbereich anzuregen. Wirkstoffe wie Wintergrünöl, Dexpanthenol, Dimeticon oder Harnstoff machen das Narbengewebe weicher und elastischer.

Altbewährt – nicht nur in der Narbenpflege – ist die Küchenzwiebel: Gele mit Zwiebelextrakt wirken entzündungshemmend, abschwellend und bakterizid und verhindern so das Entstehen von wulstigem Narbengewebe. Beigefügtes Heparin und Allantoin sorgen für ausreichend Flüssigkeit in der Narbe und den Abtransport von abgestorbenen Zellen in der Hornschicht. Neueste Untersuchungen zeigen auch eine wachstumshemmende Wirkung des Zwiebelextraktes auf die Fibroblasten – eine Vorstufe von jenen Körperzellen im Bindegewebe, welche verantwortlich für die Bildung von zu viel Narbengewebe sind.

Mittlerweile kommen auch Silikonprodukte in der Narbenbehand-

lung vermehrt zum Einsatz. Der Wirkstoff Silikon in Pflaster, Gelen, Massagerollern oder gelbeschichteten Folien legt sich wie ein Schutzfilm über die obersten Hautschichten, schützt diese vor Umwelteinflüssen und sorgt so für eine optimale Feuchtigkeitsversorgung. Die Dauer der Anwendung variiert abhängig vom gewählten Produkt, dem Zustand und der Lokalisation der Narbe sowie der persönlichen Neigung zur Bildung von überschießendem Narbengewebe zwischen zwei und sechs Monaten.

Aber auch der Patient selbst kann bereits während der ersten Wundheilungsphase viel Positives beitragen: Frische Narben sollten generell vor Zug, Druck oder Belastung geschützt und so weit wie möglich in Ruhe gelassen werden. Als Sonnenschutz kommen Sunblocker zum Einsatz. Wird all dies beachtet, stehen die Chancen für eine möglichst komplikationsfreie Narbenbildung gut. ■

Hansaplast

# SCHÜTZT VOR INFEKTIONEN

## EXTRA KOMFORT BEI GRÖßEREN WUNDEN



Dermatologisch  
bestätigt\*



Besonders  
hautfreundlich



Hoch  
absorbierend



### Beratungstipp in der Apotheke:

Für eine optimale Wundversorgung die Wunde mit dem Hansaplast Wundspray reinigen und den Wundverband in regelmäßigen Abständen wechseln.



\* Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt

Medizinprodukte: Beachten Sie die Gebrauchsanweisung genau und wenden Sie sich erforderlichenfalls an Arzt oder Apotheker.

REIZTHEMA DARM

# Was sagt Ihr Bauchgefühl?



**Ständige Bauchkrämpfe, Durchfälle oder Verstopfung und Blähungen – 5 bis 10 Prozent aller Österreicher leiden unter funktionellen Verdauungsbeschwerden und erleben dabei teilweise große Einschränkungen der Lebensqualität. Eine neue, rein pflanzliche Behandlungsoption verspricht jetzt Hoffnung!**

Verdauungsprobleme sind für Betroffene durchaus belastend. Schmerzen werden zum täglichen Begleiter, man fühlt sich aufgebläht, aufgedunsen und einfach nur unwohl. Dazu kommen Durchfall oder Verstopfung und unangenehme Blähungen. Beschwerden wie diese sind keine Seltenheit, vor allem Frauen leiden darunter. Besonders schlimm ist es für die Patienten, wenn sich keine Ursachen für die Bauchprobleme finden lassen.

## **Diagnose Reizdarmsyndrom**

Was am Ende eines langen, mühsamen Leidensweges oft bleibt ist die Diagnose „Reizdarmsyndrom“. Hinter dieser chronischen, funktionellen Verdauungsstörung können vorangegangene Antibiotikatherapien ebenso stecken wie eine Störung der Darmflora oder eine Nahrungsmittel-unverträglichkeit.

Bloß mit wirklicher Sicherheit sagen, kann das niemand so genau. Daher bleibt den Betroffenen meist nichts anderes übrig, als die Ursachen nach dem Ausschlussprinzip selbst herauszufinden. Die „eine“ Therapie, die für alle Patienten passt, gibt es nicht, jeder Einzelne muss selbst herausfinden, was gut tut oder was die Symptome verschlimmert.

## **Neue pflanzliche Option**

Eine pflanzliche, sanfte und für alle Reizdarmtypen vielversprechende Therapieoption bieten die neuen Reizdarmkapseln von Dr. Böhm®. Die innovativen Weichkapseln enthalten hochdosiertes, reines Pfefferminzöl, mit dem besonderen 4-fach-Effekt für den gereizten Darm.

## **Pfefferminzöl ...**

– wirkt entspannend auf die Darmmuskulatur und lindert Bauchschmerzen.

**Gut zu wissen:**  
Um eine optimale Wirkung zu erzielen, sollten Dr. Böhm® Reizdarmkapseln eine halbe Stunde vor dem Essen eingenommen werden.

## DIE 5 TYPEN DES REIZDARMS

Dabei ist es wichtig, die eigenen Beschwerden zu erkennen und einzuordnen. Grundsätzlich unterscheidet man fünf verschiedene Reizdarmtypen:

- Der Durchfalltyp: sein Leitsymptom sind heftige und plötzliche Stuhlentleerungen. Betroffene isolieren sich im schlimmsten Fall von ihrer Umwelt, da sie immer eine Toilette in der Nähe brauchen.
- Der Verstopfungstyp hat kein geregeltes Stuhlverhalten, leidet dauernd unter Bauchbeschwerden und muss notgedrungen zu Abführmitteln greifen.
- Der Blähtyp kämpft mit massiven Blähungen und fürchtet jedes Essen, weil er nie weiß, ob er danach noch gesellschaftsfähig ist.
- Der Schmerztyp leidet an Bauchschmerzen und Krämpfen.
- Oft gehen die verschiedenen Formen ineinander über und lassen sich nicht exakt voneinander abgrenzen, dann spricht man vom sogenannten Reizdarm-Mischtyp.

- beruhigt den gereizten Darm und trägt zu einer Normalisierung der Verdauung bei.
- lindert Blähungen, indem es der Gasbildung im Darm entgegenwirkt und
- verbessert die Fettverdauung durch Förderung der Gallensaftbildung – ideal für jene, bei denen die Beschwerden nach dem Essen auftreten.

### Rasche Besserung

Dr. Böhm® Reizdarmkapseln sind sehr gut verträglich und können bedenkenlos über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Die kleinen und leicht zu schluckenden Weichkapseln lösen sich erst im Darm auf und belasten damit den Magen nicht. Eine deutliche Verbesserung der Symptome ist normalerweise schon nach zwei Wochen zu erwarten. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten! —

Dr. Böhm®

# PFLANZLICHE HILFE BEI REIZDARM



Pflanzliches Arzneimittel

NEU!

## Endlich Linderung.

Leiden Sie immer wieder an Bauchkrämpfen, Verstopfung oder Durchfall und Blähungen? Dann könnten dies Symptome eines gereizten Darms sein. Genau für diese Beschwerden gibt es jetzt die Reizdarmkapseln von Dr. Böhm® mit reinem Pfefferminzöl. Das pflanzliche Arzneimittel beruhigt die Verdauung auf 3-fache Weise:

- ✔ Lindert Bauchschmerzen und leichte Krämpfe
- ✔ Beruhigt den gereizten Darm und trägt zu einer Normalisierung der Verdauung bei
- ✔ Lindert Blähungen

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

\*Apothekenumsatz lt. IQVIA Österreich OTC Offtake seit 2012

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

**SERIE**

ZUM SAMMELN

**LABORWERTE**

**Was die  
Zahlen über  
die Gesundheit  
aussagen**



# Albumin

**Albumin ist ein Eiweiß,  
das in der Leber produziert  
wird und zu 40 Prozent im Blut,  
zu 60 Prozent in anderen  
Körperflüssigkeiten, vorkommt.**

**Neben Globulinen stellen  
Albumine den Hauptteil der  
Gesamteiweiße im Blut dar.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

**REFERENZWERTE**

Blut: 3,5 bis 5,3 g/dl  
24h-Sammelurin: bis 20 mg/d  
Liquor: bis 350 mg/l



Ist nicht genügend Albumin im Blut,  
kommt es zu Wasseransammlungen.

**Grund der Untersuchung**

Albumine transportieren zum Beispiel Nährstoffe, Vitamine und Hormone, aber auch Medikamente und Fettsäuren, die nicht frei im Blut fließen können. Ohne Albumin als Transportmedium würden sie verklumpen, weil sie nicht wasserlöslich sind. Seine Hauptaufgabe ist die Aufrechterhaltung des so genannten kolloidosmotischen Drucks. Damit wird der Flüssigkeitsaustausch zwischen Blut und Gewebezellen reguliert. Bei einem Leberschaden ist die Produktion der Eiweiße verringert. Ist nicht genügend Albumin im Blut, strömt Flüssigkeit aus den Blutgefäßen in das umliegende Gewebe – es kommt zu Wasseransammlungen.

Albumin wird vor allem zur Abklärung von akuten oder chronischen Entzündungen, von möglichen Lebererkrankungen, zur Früherkennung von Nierenerkrankungen und Diabetes mellitus, von Wassereinlagerungen oder Bluthochdruck gemessen. Albumin ist nicht nur im Blut, sondern auch im Urin und in der Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) zu finden.

**ABWEICHUNGEN****Zu hohe & zu niedrige Werte****Hohe Werte z.B. bei:**

- Nierenerkrankungen (Nephropathie)
- Fieber
- körperlicher Belastung

**Niedrige Werte z.B. bei:**

- Leberzirrhose
- Mangelernährung
- Verdauungsstörungen
- Nierenerkrankungen

# Dein Apotheker-schränkchen

Welche medizinischen Helferleins Sie im Oktober brauchen könnten und worauf Sie beim Kauf achten sollten.



24 Stunden für Sie erreichbar  
**A APOTHEKEN RUF 1455**



**prima derm – Hautschutz für die Hände**  
Zum Schutz Ihrer Hände prima derm vor der Arbeit, dem Kochen oder sportlichen Tätigkeiten auftragen. Anschließend kann man die Hände wiederholt waschen und desinfizieren – die Hautfunktionen bleiben dabei voll erhalten! Auch in Zeiten von Corona ist prima derm der optimale Hautschutz!



**Dr. Böhm® Gelenks complex intensiv**  
Gelenkprobleme erschweren oft schon alltägliche Tätigkeiten wie Stiegensteigen. Um die Gelenke hier zu unterstützen, gibt es jetzt in der Apotheke hochdosierte Gelenknährstoffe zum Trinken: frischer Mangoschmack, rasche Aufnahme vom Körper, nur 1 x täglich!  
Nahrungsergänzungsmittel



**Minus Adip Extra® Creme**  
Vier von fünf Frauen haben Cellulite. Möchte man die Cellulite behandeln, so besteht das größte Problem von Cremes darin, die wirksamen Bestandteile an den Wirkort zu bringen. Die Minus Adip Extra® Creme mit dem Wirkstoff Glycyrrhetinsäure und L-Carnitin bringt das Fettgewebe in der Haut zum Schmelzen.

In der TCM gibt es verschiedene Pulsarten, die Aufschluss über den Zustand der Organe geben.



TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

# Der Weg zu mehr innerer Balance



Weitere Beiträge zum Thema „Gesundheit und alternative Heilmethoden“ finden Sie unter

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

In einer Zeit, in der stressbedingte Krankheiten immer stärker zunehmen, legen viele Menschen Wert auf Heilmethoden, die einerseits nebenwirkungsarm und andererseits seit langer Zeit bewährt sind. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) könnte die Anforderungen erfüllen.



TEXT VON  
CAMILLA BURSTEIN, MA  
DA-Redakteurin

**D**ie Traditionelle Chinesische Medizin ist ein ganzheitliches System, das bereits seit rund 3.000 Jahren eingesetzt wird. Es handelt sich dabei um ein Sammelsurium aus verschiedenen medizinischen Techniken, die sich im Laufe der Jahrhunderte stetig weiterentwickelt haben.

### Vorbeugung & Wei Bing

In der Traditionellen Chinesischen Medizin liegt der Schwerpunkt immer auf der Vorbeugung von Krankheiten durch gesunde Lebensführung. Verantwortung für die eigene Gesundheit wird in China großgeschrieben.

In unserer schnelllebigen Zeit gönnen wir uns nur wenig Ruhe, Krankheiten werden oft nicht richtig auskuriert. In der TCM nennt man diesen Zustand „Wei Bing“, ein Zustand, der weder gesund noch krank ist. In der westlichen Medizin gibt es für diesen Zustand keine Behandlungsmöglichkeiten.

Durch das ausgeklügelte Diagnosesystem der chinesischen Medizin können Funktionsstörungen schon frühzeitig erkannt werden.

### Yin und Yang

Eine der Grundlagen der TCM ist die daoistische Philosophie von Yin und Yang. Yin repräsentiert die Nacht, die Dunkelheit und die Ruhe, während Yang für den Tag, die Helligkeit und die Aktivität steht. Yin und Yang stellen zwar etwas Gegensätzliches dar, doch genau diese Gegensätze brauchen einander. Für die Erhaltung unserer Gesundheit müssen daher Yin und Yang im harmonischen Ausgleich stehen.

Es werden vier verschiedene Arten von Ungleichgewichten unterschieden: →

## TCM

### Krankheitsfaktoren

**Krankheiten können in der TCM durch äußere und innere Faktoren entstehen. Die äußeren Krankheitsfaktoren sind Kälte, Hitze, Wind, Trockenheit oder Feuchtigkeit. Sie dringen von außen ein und stellen ein „Zuviel“ dar. Als Behandlungsstrategie müssen sie aus unserem Körper ausgeleitet werden.**



#### Kälte (Wasser)

zieht zusammen und führt im Körper zu einer Verlangsamung aller Prozesse; Symptome: Frösteln, Abneigung gegen kalte Speisen, Auswurf bei Husten etc.



#### Hitze (Feuer)

steigt auf und ruft im Körper eine gesteigerte Dynamik hervor; Symptome: Hitzegefühle, Schwitzen, brennende Schmerzen etc.



#### Wind (Holz)

erzeugt Unordnung im Körper; Symptome: Husten, verstopfte oder laufende Nase, Kopfschmerzen, Benommenheit, rote Augen, Schwindel etc.



#### Trockenheit (Metall)

Blut- und Yin-Mangel führen zu Trockenheit. Symptome: brüchige Haare und Nägel, trockene Schleimhäute etc.



#### Feuchtigkeit (Erde)

Die normalen Körperabläufe werden durch Schlackenstoffe blockiert. Auch wenn wir zu viel Nahrung auf einmal aufnehmen, lagert sich Feuchtigkeit im Körper ab. Symptome: bleierne Müdigkeit, kein Durst, Benommenheitsgefühl etc.

Als innere Krankheitsfaktoren werden unsere Emotionen bezeichnet – sie stehen in Beziehung zu unseren inneren Organen. Die TCM bezieht sowohl körperlich-substanzielle als auch geistig-seelische Aspekte mit ein. Alles ist in einem Kreislauf miteinander verbunden. Aber auch durch unsere Lebensweise, wie zum Beispiel schlechte Ernährung oder zu wenig Schlaf, können Krankheiten entstehen. In der TCM geht man davon aus, dass Ruhe und körperliche Bewegung in einem gesunden Verhältnis zueinanderstehen müssen.

- 
- Yang-Fülle: entsteht meist durch Eindringen eines Krankheitsfaktors (s. S. 35); mögliche Symptome: Hitzegefühl, Fieber, Durst. Die Therapie besteht darin, Yang auszu-leiten.
  - Yin-Fülle: entsteht, wenn Schlackenstoffe nicht abtransportiert werden können oder ein Krankheitsfaktor von außen eindringt; mögliche Symptome: Müdigkeit, Schwellungen. Das überschüssige Yin muss ausgeleitet werden.
  - Yang-Mangel: Beim Yang-Mangel treten Symptome wie kalte Hände und Füße und Verlangen nach warmen Speisen auf. Das Yang muss gestärkt werden.
  - Yin-Mangel: Hier herrschen Symptome wie Unruhe, Hitzegefühle, und sehr viel Durst vor. Das Yin muss wieder aufgefüllt werden.

## Diagnose

Bei der Diagnose gibt es im Wesentlichen vier Bereiche.

- Bei der Befragung werden Beschwerden abgefragt und in Erkrankungskategorien eingeordnet.
- Zusätzliche Informationen liefern Geruch und Gehör. Starker Geruch oder eine sehr laute Stimme beispielsweise sind ein Zeichen von Fülle (*Feuchtigkeit oder Hitze – siehe Krankheitsfaktoren S. 35*)
- In China werden die Symptome mittels Pulstastung an beiden Handgelenken differenziert. Die Pulsdiagnose braucht jedoch sehr viel Übung.
- Die Zungendiagnose umfasst die Betrachtung des Zungenkörpers und des Zungenbelags.

Ist die Diagnose gestellt worden, ergibt sich meist automatisch daraus die Therapie: eine Hitzeerkrankung braucht Kühlung, eine Fülle-Symptomatik braucht Ausleitung etc.



**In China versteht man Gesundheit nicht als die Abwesenheit von Krankheit, sondern als eine ganz bestimmte Lebensweise, die sich durch einen achtsamen Umgang mit sich selbst auszeichnet.**

## Die fünf Säulen der TCM Arzneimitteltherapie

Es gibt rund 300 chinesische Einzelsubstanzen, die in Österreich erhältlich sind. Die Rezepturen der Traditionellen Chinesischen Medizin setzen sich hauptsächlich aus Pflanzenteilen – Wurzeln, Stängeln, Blättern, Blüten und Früchten –, aber auch aus tierischen und mineralischen Bestandteilen zusammen. Sie werden nach ihrer Wirkung in Rezepturen miteinander kombiniert. Die TCM-Rezepturen sind komplex und werden von speziell ausgebildeten Ärzten verordnet. Die Apothekenware unterliegt strengen Auflagen und Kontrollen.

Rohkräuter werden oft als Dekokt (Teeauszug mit mehrmaligem Auskochen und Abpressen) eingenommen. In Österreich hat sich aber auch das Granulat durchgesetzt. Ein Granulat ist ein gefriergetrocknetes Pulver, das sich schnell im heißen Wasser auflöst.

## Bewegung & Qigong

Ein Grundsatz des Qigong lautet: Das Qi folgt der Aufmerksamkeit. Dieses Therapiekonzept vereint leicht zu erlernende Bewegungsabläufe mit fokussierter Aufmerksamkeit. Die Übungen bewirken, dass der Körper gleichzeitig gestärkt und entspannt wird.

## Akupunktur, Moxibustion & Akupressur

Akupunktur bedeutet „Stechen“ und „Brennen“. Mithilfe der Technik wird die Lebenskraft Qi in unserem Inneren wieder zum Fließen gebracht.

Inzwischen ist Gua Sha auch im Kosmetikbereich angekommen. Viele Frauen schwören auf die Schabtechnik, wenn es um die Gesichtspflege geht.



Bei der Moxibustion werden z. B. mittels Moxa-Kegeln Akupunkturpunkte über die Haut erwärmt.

Qi befindet sich überall im Menschen und fließt durch Leitbahnen, die so genannten Meridiane. Insgesamt gibt es zwölf Hauptleitbahnen, in jeder Körperhälfte sechs. Bei der Behandlung werden spezielle Akupunkturnadeln in die Haut an bestimmten Punkten der Leitbahnen gesetzt. Die Selbstheilungskräfte des Körpers können so aktiviert werden.

Bei der Moxibustion werden Akupunkturpunkte über die Haut erwärmt. Dafür werden kleine getrocknete Beifußkegel entzündet und zum Glühen gebracht. Hierdurch wird eine intensive Wärme erzeugt. Meist wird das Kraut zu einer Art Zigarre gepresst. Die Zigarre wird immer wieder näher zum Punkt hin und wieder wegbewegt.

Jeder Akupunkturpunkt kann auch mit Akupressur, also mit Druck, behandelt werden. Meist werden die Punkte gedrückt oder geknetet, sie können aber auch geklopft werden.

### Massage (Tuina, Gua Sha & Schröpfen)

Tuina umfasst Techniken, die mit den bloßen Händen ausgeführt werden. Sie haben Ähnlichkeit mit unserer Massage und können sowohl bei Leere- als auch bei Fülle-Beschwerden eingesetzt werden. Durch Techniken wie Greifen, Kneten, Torsion („Verdrehung“) und Schütteln kann stagniertes Qi wieder zum Fließen gebracht werden.

Auch Schröpfen und „Gua Sha“ gehören zu dieser Behandlungssäule. Gua Sha wird traditionell mit einem chinesischen Suppenlöffel, einer Art Kamm oder einem Horn, durchgeführt. Man schabt damit mit mittlerem Druck über die Haut und holt

## ERNÄHRUNGSLEHRE

### Temperaturverhalten Lebensmittel

**Eine Besonderheit der chinesischen Ernährung ist auch, dass die Nahrungsmittel nach ihrem Temperaturverhalten eingeteilt werden.**

#### Kalte Nahrungsmittel

leiten Hitze aus und verlangsamen den Qi-Fluss.

#### Kühle Nahrungsmittel

wirken erfrischend auf den Körper und ergänzen die Säfte im Körper. Kühle Nahrungsmittel sind zum Beispiel Spinat und Erdbeeren.

#### Neutrale Nahrungsmittel

wirken ausgleichend. Zu ihnen zählen Getreidearten und Hülsenfrüchte, und sie sind ideal als Grundnahrungsmittel geeignet.

#### Warme Nahrungsmittel

bewegen das Qi und wärmen den Körper. Vor allem in der kalten Jahreszeit sind sie ein wichtiger Ausgleich. Viele Arten von Fleisch – wie zum Beispiel Hühnerfleisch und Gewürze wie Ingwer – wärmen. Auch Weihnachtsgewürze wie Anis, Kardamom oder Zimtrinde sind warm.

#### Heiße Nahrungsmittel

führen zu einer starken Dynamisierung von Qi. Gewürze wie Chili, Knoblauch und Pfeffer sind heiße Nahrungsmittel.

auf diese Weise die Krankheitsfaktoren wieder an die Oberfläche, um sie auszuleiten.

Beim Schröpfen wird mittels eines Schröpfkopfes an bestimmten Stellen der Haut ein Vakuum erzeugt. Die Schröpfköpfe gibt es aus Glas oder Kunststoff; sie bleiben fünf bis zehn Minuten auf der Haut.

### Ernährung

Die Ernährungslehre spielt in der TCM eine große Rolle. Es ist wichtig, Nahrung zu sich zu nehmen, die reich an Qi ist. Frisch geerntetes regionales und saisonales Obst und Gemüse enthalten beispielsweise viel Qi. Lebensmittel, die verändert wurden (zum Beispiel zum Haltbarmachen), verlieren viel Qi. ■



Die Ernährungslehre spielt in der TCM eine große Rolle.



GANZHEITLICH BETRACHTET

# Wir suchen nach der Ursache des Problems

Die TCM bewährt sich vor allem bei Imbalancen im Körper. Die Apothekerin und TCM-Expertin Mag. pharm. Jing Hu erklärt im Interview, wann die Heilmethode angewendet wird und warum sie eine perfekte Ergänzung darstellt.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Die TCM hat sich in den westlichen Ländern zwischenzeitlich etabliert und bei vielen Indikationen bewährt, betont Jing Hu und führt den Erfolg der fernöstlichen Lehre auf die besonderen Zugänge zurück: „Die TCM geht sehr auf die Person ein. Unsere Kunden gehen zufrieden aus der Apotheke, weil sie das Gefühl haben, individuell betreut zu werden.“ Im Interview mit der DA geht sie genauer auf die Philosophie ein, spricht über häufige Einsatzgebiete, aber auch über die Grenzen der asiatischen Heilkunst.



**DA** *Worin liegen für Sie die größten Unterschiede der Traditionellen Chinesischen Medizin gegenüber der „westlichen“ Medizin?*

**MAG. PHARM. JING HU, BA** Das Besondere an der TCM ist, dass sie sich um die Ursache des Problems kümmert. Es ist wichtig, die Balance wiederherzustellen – zwischen Yin und Yang, zwischen Qi und Blut. In der TCM geht man von Störungen im Körper aus, zum Beispiel einer Herz-Kreislauf-Störung. Eine Störung kann auch eine Stagnation sein, wenn es sich an bestimmten Stellen staut. Wir gehen also der Ursache nach und versuchen, dieses Problem wieder in Gleichgewicht zu bringen beziehungsweise die Störung aufzuheben. Das ist ein großer Unterschied zur westlichen Medizin. Hier behandelt man eher das Symptom direkt, ohne der Ursache nachzugehen. Wenn jemand Kopfweg hat, wird ein Schmerzmittel gegeben, das gut hilft – aber was war die Ursache? Gab es Stress? Da geht die TCM ganz anders heran.

Die TCM ist zudem eher auf eine langfristige Einnahme ausgelegt, nicht bei jedem tritt schnell ein Effekt ein. Ein weiterer wesentlicher Punkt: In der TCM gibt es fünf Säulen. Zu einer erfolgreichen Behandlung gehören nicht nur die Kräuter oder

die Akupunktur. Weitere Säulen sind Massage (Tuina), Ernährung und auch Sport, wie zum Beispiel Qi Gong. Man nimmt nicht nur Medizin, auch Lifestylemaßnahmen sind Teil der Behandlung. Die westliche Medizin hat den Vorteil, dass sie bei akuten Dingen schnell wirkt. Wenn die Kopfschmerzen akut sehr stark sind, dann hat man durch westliche Medizin eine schnelle Linderung.

**DA** *Wie ist denn die Evidenzbasierung von TCM einzuschätzen?*

**HU** TCM ist eine traditionelle und sehr alte Medizin. Man hat bei Gräbern aus der Zeit 3.000 vor Christus Hinweise auf TCM gefunden. Die ersten überlieferten Werke, die wir bis heute verwenden, stammen aus dem Jahr 200 vor Christus. Das sind also viele, viele Jahre an Erfahrung und Wissen, die gesammelt wurden. In der westlichen Medizin hat man auch lange Erfahrung mit Kräutern; allerdings ist viel verloren-

gegangen durch die Hexen- und Bücherverbrennungen. In China wurde das Wissen über Medizin beim Kaiser gesammelt, die Gelehrten haben alles genau niedergeschrieben. Es gibt schon sehr viele Falldokumentationen und Patientenbeschreibungen aus dieser Zeit. Sowohl in China als auch in den USA wird viel zu den Wirkstoffen in den chinesischen Kräutern geforscht. Eine Medizin wie die TCM, die so individuell ist, hat nicht die gleichen Evaluierungsmöglichkeiten; deshalb muss man sie unter einem anderen Aspekt betrachten. Aber sie ist definitiv evidenzbasiert, weil einfach so viele Patientenfälle dokumentiert sind.

**DA** *Bei welchen Beschwerdebildern ist der Einsatz von TCM (besonders) sinnvoll?*

**HU** Die TCM ist – wie erwähnt – besonders wichtig bei Imbalancen und Störungen. In China gibt es die ‚Schule der Mitte‘, das ist eine Strömung der TCM, die besagt, dass, wenn die Verdauung, ‚die Mitte‘, sehr gut gestärkt ist, fast alle Probleme gelöst werden können. Schmerzen verschiedenster Ursachen kann man gut mit Akupunktur und Akupressur behandeln, weil Schmerzen meistens von Stauungen hervorgerufen werden. Auch bei Burn-out und Stress oder bei Störungen der Atmungsorgane und des Verdauungstrakts oder bei gynäkologischen Problemen ist die TCM sehr gut. Zu den Einsatzgebieten gehören unregelmäßige Menstruation, zu starke Blutungen oder Beschwerden in der Menopause. TCM wirkt weiters gut bei psychosomatischen Beschwerden, aber auch begleitend bei chronischen Erkrankungen wie zum Beispiel COPD. Sogar bei Chemo- und Strahlentherapie kann TCM dazu beitragen, Nebenwirkungen auszugleichen oder Toxine auszuleiten. TCM kann bei solchen schwerwiegenden Erkrankungen natürlich nicht alleine eingesetzt werden, aber ergänzend ist sie in solchen Fällen hilfreich. Ich bin eine Befürworterin von ‚sowohl als auch‘.

**DA** *TCM-Ärzte sollen in der Lage sein, Krankheiten zu erkennen, bevor sichtbare Veränderungen der Körperstrukturen auftreten – wie machen sie das? →*



**„Generell gilt: Finger weg von Internetbestellungen. Hier ist nicht garantiert, dass die Ware geprüft und echt ist.“**

**MAG. PHARM. JING HU, BA**  
APOTHEKERIN IN WIEN  
UND TCM-EXPERTIN





„Zu uns in die Apotheke kommen sehr viele Frauen mit menopausalen Beschwerden.“

**MAG. PHARM. JING HU, BA**  
APOTHEKERIN IN WIEN  
UND TCM-EXPERTIN

→ **HU** Zunächst ist die Frage: Was ist gesund – und ist man jemals ‚ganz‘ gesund? Gesund ist eigentlich nur der, der ganz ausbalanciert ist, aber wer ist das schon? Wenn man eine starke Emotion hat, ist man schon aus der Balance.

TCM-Ärzte können Krankheiten schon sehr früh erkennen, weil sie viele Aspekte beachten. Für die Pulsdiagnostik muss man zum Beispiel sehr gut geschult sein und ein gutes Fingerspitzengefühl haben. Kürzlich habe ich bei einer Dame in der Apotheke den Puls getastet und dabei erkannt, dass ihre Abwehr in vollem Gange ist und ein Infekt naht. Zwei Wochen später kam die Dame wieder und erzählte mir, dass sie kurz darauf wirklich einen Infekt bekommen hat, der aber glücklicherweise relativ gut abgefangen werden konnte. Merke ich eine Stagnation, zum Beispiel im Gebärmutterbereich, schicke ich die Betroffene zum Gynäkologen zur weiteren Untersuchung. Die Puls- und Zungendiagnostik kann man heutzutage ja glücklicherweise mit modernen Methoden wie Bluttest und Ultraschall ergänzen.

**DA** Was kann der Apotheker im Bereich TCM anbieten?

**HU** Am bekanntesten sind Dekokt und Granulat. Beim Dekokt werden die Kräuter selbst in der Apotheke oder beim Patienten zu Hause gekocht. Beim Dekokt reagieren die Kräuter schon während des Kochens miteinander. Das Endergebnis hat dann eine besondere Wirkung. Beim Granulat werden die Kräuter in Fabriken einzeln gekocht und gefriergetrocknet. Erst

Die Lebenskraft Qi fließt durch Leitbahnen, die so genannten Meridiane. Es gibt zwölf Hauptleitbahnen.

beim Aufgießen mit kochendem Wasser vermischen sich die Kräuter und reagieren. Es muss unbedingt kochendes Wasser verwendet werden, sonst löst sich erstens das Granulat nicht auf, und zweitens kommt sonst nicht die volle Wirkung zum Tragen.

Es gibt in der TCM fünf Geschmacksrichtungen – alle haben eine Funktion. Bitter leitet zum Beispiel Hitze aus. Stärkende Rezepturen sind eher süß, Schärfe braucht man, um eine Stagnation aufzubrechen, salzig ist nährend und befeuchtend, sauer wirkt adstringierend, das zieht zusammen. Wenn jemand das aufgelöste Granulat kaum trinken kann, weil er es so ekelhaft findet, dann stimmt die Rezeptur vielleicht nicht für diese Person. Wenn die Rezeptur passt, ist das Granulat auch nicht köstlich, aber der Patient findet es ok. In meiner Apotheke haben wir eigene TCM-Tinkturen, -Hustensäfte, -Nasentropfen, -Tees, -Gurgelwasser – es müssen nicht immer Granulate sein. Gegen Haarausfall haben wir eine Haartinktur, zur Behandlung von Verstauchungen eine Salbe, und wir haben Hämorrhoiden-Zäpfchen. In den Nasentropfen sind Kräuter enthalten, die die Nase öffnen. Die funktionieren sehr gut und haben keinen Gewöhnungseffekt.

**DA** Was sollte man beim Einsatz von TCM-Kräutern unbedingt beachten?

**HU** Ob ein Kraut zu einem passt, sollte man am besten bei einem TCM-Arzt oder -Apotheker abklären lassen. Selbstmedikation ist eher schwierig, am ehesten funktioniert das noch bei der Ernährung. Generell gilt: Finger weg von Internetbestellungen! Hier ist nicht garantiert, dass die Ware geprüft und echt ist. In Österreich wird jede Charge mehrmals überprüft. Ich beziehe nur Ware von österreichischen Importeuren mit Analyse-Zertifikaten von einer unabhängigen Behörde. Bei der Einnahme muss man beachten, dass TCM-Kräuter nicht mit Tee oder Kaffee eingenommen werden dürfen. Bei manchen Kräutern sollte man auch mit bestimmten Nahrungsmitteln aufpassen. Bei Ginseng darf man zum Beispiel keinen Bierrettich essen. Man sollte auch kurz vor und nach der Einnahme keine säurehaltigen Sachen zu sich nehmen.

**DA** Danke für das Gespräch. ■

# Tabletten

**Tabletten sind feste und einzeldosierte Arzneiformen, die zum Einnehmen bestimmt sind. Sie können rund, länglich, oval und sogar quadratisch sein.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Ein oder mehrere Arzneistoffe werden unter hohem Druck zu einer Tablette verpresst. Um formstabil zu bleiben, benötigt man Hilfsstoffe, von denen die bekanntesten Laktose und Cellulose sind. Ihre Aufgabe besteht darin, die Tablette so lange in Form zu halten, bis sie sich auflösen soll.

Überzüge schützen den Wirkstoff vor äußeren Umwelteinflüssen, verdecken den oft unangenehmen Eigengeruch und Geschmack.

Prinzipiell weist eine Bruchrille oder ein Bruchkreuz auf eine Teilbarkeit hin, meist zur leichteren Einnahme. Nicht alle Tabletten können geteilt werden! Bei Unklarheiten fragen Sie stets Ihren Apotheker.

- Tabletten oder Kapseln sollen immer im Stehen oder aufrecht sitzend eingenommen werden.
- Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr: 1 Glas Wasser sollte es sein, damit das Arzneimittel sich gut auflösen und rasch wirken kann.
- Milch, Kaffee, Tee, Alkohol und Grapefruitsaft eignen sich nicht zur Tabletteneinnahme.
- Achten Sie bei der Einnahme auch auf den richtigen Abstand zu den Mahlzeiten, der in der Packungsbeilage angegeben ist.



## TABLETTEN Wissenswertes



### Wo?

Magensaftresistent gestaltete Schichten sorgen dafür, dass säurelabile Wirkstoffe ihren Weg durch den Magen unbeschadet überstehen und sich erst im Dünndarm auflösen. Jedoch sollte ein Teil des Arzneistoffes sofort und der andere erst später abgegeben werden, um die Wirkung zeitlich zu verlängern. Tabletten mit einer verlangsamt wirkstofffreisetzung nennt man Retardtabletten.

### Warum?

Die Vorteile einer Tablette sind bis heute unumstritten und liegen in ihrer genauen Dosierbarkeit, der angenehm leichten und selbstständig durchführbaren Einnahme, ihrer langen Haltbarkeit und guter Transport- und Lagerfähigkeit. Der Nachteil: Das Schlucken von Tabletten kann zum Beispiel für Kinder, Patienten mit Schluckschwierigkeiten und ältere Menschen ein Problem darstellen.

## 1

## Volkskrankheit Hohes Cholesterin

Cholesterin ist ein Lipid (Fett). Ist der Cholesterinspiegel erhöht, steigt das Risiko für Durchblutungsstörungen, Atherosklerose, Infarkte und Schlaganfälle. Lebensmittel mit einem hohen Cholesteringehalt sollten reduziert werden: Hirn, Leber und andere Innereien, Eigelb, Wurst, Käse mit hohem Fettanteil, Meeresfrüchte etc. Auch der Konsum von Zucker und süßen Lebensmitteln sollte eingeschränkt werden. Empfehlenswert sind z. B. ein Salat mit Paradeisern und Zitronensaft sowie alle Lebensmittel, die einen hohen Vitamin C-Gehalt haben.

Essen  
Sie sich  
gesund

Unsere Ernährung ist eine wesentliche Grundlage für Gesundheit, Wohlbefinden und gute Lebensqualität. Sie kann auch den Verlauf von Krankheiten beeinflussen oder sie gar nicht erst entstehen lassen.

VON CAMILLA BURSTEIN, MA



„ZUCKERKRANK“

## Diabetes

Diabetes mellitus geht mit zu hohen Glukosewerten (Blutzucker) einher. Daher sollte auf Zucker möglichst verzichtet werden – das gilt auch für gezuckerte Getränke. Der Konsum von Obst wie Weintrauben, Zucker-, Wassermelonen und Feigen sollte ebenfalls eingeschränkt werden. Auch Reis und Erdäpfel sind nur in kleinen Mengen zu essen, da sie viel Glukose freisetzen. Wenn Brot gegessen wird: am besten aus Vollkorn.

## 3

DYSGEUSIE

## Geschmacksstörungen

Im fortgeschrittenen Alter schmecken Nahrungsmittel nicht mehr so intensiv süß, salzig etc. Auch zahlreiche Arzneimittel können das Geschmacksempfinden verändern. Versuchen Sie, schlechten Geschmack im Mund mit Zitronenwasser, ungesüßten Tees oder verdünnten Fruchtsäften zu vertreiben. Greifen Sie beim Kochen ruhig tief ins Kräuterregal. Wenn Sie gar nichts mehr schmecken: Richten Sie das Essen schön an – das Auge isst mit.

## 4 TYPISCH WOHLSTAND

Gicht ist eine *Stoffwechselerkrankung*, bei der sich zu viel Harnsäure im Blut ansammelt und Ablagerungen in den Gelenken entstehen. Lebensmittel mit sehr hohem Purin-Gehalt wie z. B. Sardellen, Sardinen, Leber und andere Innereien sollten gemieden werden. Auch Fleisch sowie Krustentiere sollten reduziert werden.



## 7 SCHLUCKSTÖRUNG

### Wenn Schlucken eine Tortur ist ...

Für eine Schluckstörung kommen Ursachen wie verspäteter Schluckreflex, Mundtrockenheit und vieles mehr in Frage. Wenn Schlucken noch möglich ist, empfiehlt sich:

- gut schluckbare pürierte Kost
- reichlich Saft zum Fleisch geben
- öfter Zwischenmahlzeiten einnehmen
- mit aufgerichtetem Oberkörper essen
- nicht zu den Mahlzeiten trinken

## 5

### KNORPELFUTTER

## Arthrose

Bei einer Arthrose verschleißt der Knorpel an den Gelenken. Häufig tritt eine Arthrose an Knie, Hüfte, Schultergelenken, Händen und Fingern sowie Füßen auf. Vitamin C, das in Form von viel frischem Obst und Gemüse aufgenommen wird, ist gut für die Gelenke. Auch Magnesium ist in dem Zusammenhang wichtig. Die Lebensmittel mit dem höchsten Magnesiumgehalt sind u.a. Sojabohnen, Mandeln, Bohnen, Kakao, Walnüsse, getrocknete Maroni, Erdnüsse und Garnelen.



## 6 Laktoseintoleranz

Bei Laktoseintoleranz führt der Verzehr laktosehaltiger Nahrungsmittel zu Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall. Käse ist jedoch nicht komplett tabu: Je älter und reifer ein Käse ist, desto weniger Laktose hat er. Frisch- und Weichkäse reifen jedoch kaum und sind daher zu meiden. Mandelmilch ist reich an Phosphor und Kalzium, Sojamilch hat einen hohen Gehalt an Kalzium und Proteinen, im Gegensatz zu Kuhvollmilch enthält sie aber kein Vitamin A und D.





MAMMAKARZINOM

# Gemeinsam

## gegen

# Brustkrebs

**Jährlich erkranken in Österreich über 5.500 Frauen und rund 60 Männer an Brustkrebs. Die Krankheit ist glücklicherweise kein Tabu mehr – es wird offen darüber gesprochen und viele (neue) Behandlungsmöglichkeiten stehen zur Verfügung.**

CAMILLA BURSTEIN, MA

Die weibliche Brust besteht aus dem milchproduzierenden Drüsengewebe und den Milchgängen, über die die Milch zur Brustwarze gelangt. Das läppchenförmige Drüsengewebe und die Milchgänge sind kreisförmig hinter der Brustwarze angeordnet. Das Drüsengewebe ist in Binde- und Fettgewebe eingebettet. Zusätzlich durchziehen reichlich Blut- und Lymphgefäße die Brust. Die Lymphgefäße sind für den Abtransport von „Abfallprodukten“ verantwortlich. Die wichtigsten Lymphabflussgebiete der Brust sind die Achselhöhle, die Lymphknoten beidseits des Brustbeins und im Bereich des Schlüsselbeins. Die Brustdrüse verändert sich während des Menstruationszyklus. In der Schwangerschaft wird die Brust unter anderem durch das Hormon Prolaktin auf die Milchproduktion vorbereitet.

### Risiken

Brustkrebs (Mammakarzinom) ist die häufigste Krebserkrankung der Frau – rund 5.500 Neuerkrankungen kommen jährlich dazu. Bösartige Tumoren gehen vorwiegend vom Drüsengewebe aus und sind von gutartigen Tumoren und Lipomen (Fettgewebe) oder einfachen Zysten zu unterscheiden. Ein wesentliches Merkmal von Krebszellen ist, dass sie sich schneller teilen und vermehren als gesunde Zellen.

Das Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, hängt von Ernährungsfaktoren, hormonellen Faktoren und Erbfaktoren ab. Die Entstehung von Krebs ist immer ein komplexer, stufenförmiger Prozess. Schädigende Einflüsse bestehen aus inneren Faktoren wie Hormonen, Sauerstoffradikalen, aber auch aus äußeren Faktoren wie Chemikalien, Strahlen oder Viren. Führen sie zu einer Schädigung des Erbmaterials, wird diese Mutation bei Zellteilung weitergegeben.

## Wundermittel: Oxytocin?

**Trotz der etablierten Therapiemöglichkeiten sucht die Forschung nach weiteren präventiven und zielgerichteten Behandlungswegen.**

Wiener Forscher haben sich nun mit der Verbindung einer Brustkrebserkrankung und des Hormons Oxytocin befasst. Dieses Hormon spielt bei der Geburt und dem Stillen eine wichtige Rolle. Studien konnten bereits zeigen, dass das Brustkrebsrisiko bei Frauen mit Kindern und längerer Stilldauer niedriger ist als bei kinderlosen Frauen. Geburt und Stillen, bei denen Oxytocin eine wichtige Rolle spielt, sind somit Schutzfaktoren gegen Brustkrebs. Auch bei Zellstudien wurde gezeigt, dass das Tumolvolumen im Brustgewebe unter Einfluss von Oxytocin um bis zu 70 Prozent reduziert werden konnte. Oxytocin bildet somit einen vielversprechenden Ansatz für neue Therapien gegen Brustkrebs.

Das höchste Erkrankungsrisiko weisen Frauen auf, in deren Familie Brustkrebs bereits aufgetreten ist. Das Erkrankungsrisiko ist auch durch eine fettreiche Ernährung sowie durch starkes Übergewicht erhöht. Das Haupterkrankungsalter liegt zwischen dem 45. und 70. Lebensjahr; zwischen dem 25. und 30. Lebensjahr haben vor allem Frauen mit familiärer Vorbelastung ein Erkrankungsrisiko. Die Größe der Brust wird hauptsächlich durch das Fettgewebe bestimmt, Brustkrebs geht jedoch – wie bereits erwähnt – vom Drüsengewebe aus; Frauen mit großer Brust haben also kein erhöhtes Brustkrebsrisiko.

Brustkrebs ist bei Männern zwar selten, jedoch möglich. Auch Männer sollten daher auf ihre Brust achten und bei Auffälligkeiten sofort einen Arzt aufsuchen.

### Prävention

Die Selbstuntersuchung der Brust sollte daher regelmäßig durchgeführt werden. Sie muss alle Abschnitte der Brust sowie die Achselhöhlen umfassen. Die ärztliche Tastuntersuchung beim Frauenarzt sowie die Mammografie ab dem 40. Lebens-



Früherkennung kann Leben retten!

jahr runden die Vorsorge ab. Bei einer Mammografie werden mit speziellen Röntgenstrahlen krankhafte Veränderungen sichtbar gemacht. Dazu muss die Brust zusammengedrückt werden, um eine optimale Aufnahme-

qualität zu erzielen – diese Untersuchung ist maximal unangenehm, aber nicht schmerzhaft und nach wenigen Minuten vorbei. Bei dichtem Brustdrüsengewebe kann die Mammografie durch eine Ultraschalluntersuchung ergänzt werden. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, suchen Sie einen Arzt auf, wenn:

- eine Brust größer wird
- Veränderungen an den Brustwarzen auftreten
- Absonderungen an den Brustwarzen auftreten
- Sie Verhärtungen bemerken
- Sie Hautveränderungen wie Rötungen an der Brust bemerken

### Therapie

Nicht jedes Knötchen ist bösartig – die meisten sind gutartig und sollten lediglich regelmäßig kontrolliert werden. Wurde doch Krebs festgestellt, ist die wichtigste Therapieform die Entfernung des Tumors durch eine Operation. In den meisten Fällen kann die Brust dabei erhalten werden, möglicherweise zurückgebliebene Tumorzellen können durch Bestrahlung behandelt werden. Auch eine hormonelle Therapie oder Chemotherapie können bei Bedarf zum Einsatz kommen. Da Brustkrebs im Anfangsstadium fast nie Beschwerden macht, ist die Früherkennung so wichtig. ■

### HELFEN SIE MIT!

#### Pink Ribbon-Kalender 2021

Gemeinsam gegen Brustkrebs! Unterstützen Sie die Österreichische Krebshilfe mit der Bestellung der Pink-Ribbon-Kalender. Auch heuer ist der beliebte Kalender wieder in den österreichischen Apotheken und bei Buchaktuell erhältlich. Der Reinerlös geht an die Österreichische Krebshilfe. [www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)



## SERIE

ZUM SAMMELN

(K)EIN TABU

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



# Lipödem: Krankhafte Fettverteilungs- störung

**Betroffene kämpfen häufig mit dem Vorurteil, einfach nur dick zu sein, dabei leiden sie an einer chronischen Fettverteilungsstörung – die Rede ist vom Lipödem. Erfahren Sie hier mehr zu den Ursachen sowie Behandlungsoptionen.**

VON CAMILLA BURSTEIN, MA

Der Begriff Lipödem setzt sich aus den griechischen Worten „lípos“ (Fett) und „oídma“ (Schwellung) zusammen. Es handelt sich dabei um eine chronische, oftmals schmerzhafte Fettverteilungsstörung. Lipödemer treten häufig im Oberschenkel- und Beinbereich auf. Optisch grenzt sich das Lipödem von anderen Ödemformen dadurch ab, dass Hände und Finger beziehungsweise Füße und Zehen nicht betroffen sind. Die Erkrankung ist nicht mit Adipositas gleichzusetzen, aber in vielen Fällen leiden die Betroffenen auch unter Übergewicht.

Die Ursache vom Lipödem ist unklar, doch meist sind Frauen in Phasen von hormonellen Veränderungen wie Pubertät, Schwangerschaft oder Wechseljahren betroffen. Auch genetische Faktoren scheinen eine Rolle zu spielen. Dabei vermehren sich Fettzellen an Beinen und Hüften übermäßig stark, manchmal auch an den Armen. So wird verstärkt Lymphe produziert, die nicht mehr abtransportiert werden kann – und das führt zu stark geschwollenen, schmerzenden Beinen oder Armen. Die Haut ist druckempfindlicher und neigt zu blauen Flecken.

Ein Lipödem kann die Lebensqualität der Betroffenen stark einschränken. Die Arme oder Beine fühlen sich durch die Flüssigkeitseinlagerung schwerer und geschwollen an. Außerdem beschreiben die Patienten ein Spannungsgefühl – das Gewebe kann sich sogar anfühlen als würde es bersten. Neben den körperlichen Beschwerden kann die Erkrankung auch psychisch sehr belastend sein.

### Behandlung

Um das Ödem sowie die Schmerzen zu reduzieren, kommen

- manuelle Lymphdrainage,
- Kompressionstherapie mit Verbänden und Kompressionsstrümpfen,
- Hautpflege und
- Bewegungsübungen

zum Einsatz. Wenn trotz konsequenter Therapie weiterhin Beschwerden bestehen, kann über eine Fettab-saugung (Liposuktion) nachgedacht werden.

Zur Vermeidung eines Lipödems sind eine ausgewogene Ernährung und gezielte Bewegung hilfreich. Die Vermeidung von Übergewicht beseitigt das Lipödem zwar nicht, schützt aber vor einer Verschlechterung. Wassersport ist besonders empfehlenswert, da der Wasserdruck wie eine Lymphdrainage wirkt und die Gelenke entlastet.

Es kann schwierig sein, ein Lipödem von Adipositas abzugrenzen. Typisch bei der Fettverteilungsstörung ist, dass Beine und Arme sehr voluminös, die Körpermitte sowie Hände und Füße jedoch schlank sind.

### STADIEN

## Wie verläuft ein Lipödem?

- **Stadium I**  
glatte Hautoberfläche mit gleichmäßig verdickter Unterhautfettschicht; Schwellung bildet sich durch Hochlagern des Arms bzw. Beins schnell zurück.
- **Stadium II**  
unebene, wellige Hautoberfläche, knotenartige Verdickungen im Unterhautfettgewebe; Schwellung bildet sich nach Hochlagern nicht mehr zurück.
- **Stadium III**  
ausgeprägte Umfangvermehrung mit überhängendem Gewebe; dazu kommen Bewegungseinschränkungen.





**ELTERN & KIND**

# Mein Kind und Corona

Im September sorgte COVID-19 auf dem Weg zurück in den Schulalltag für Zweifel und Ungewissheit. Doch wie gefährdet sind unsere Kids wirklich?



**D**as Coronavirus ist auch nach dem Sommer ein ständiger Begleiter, und eine Impfung lässt ebenfalls weiter auf sich warten.

In diesem Zusammenhang tauchen für Eltern natürlich viele Fragen auf. Einige davon sollen hier beantwortet werden.

## Sind Kinder genauso infektiös/ ansteckend wie Erwachsene?

Dieser Frage ging der Berliner Wissenschaftler Christian Drosten in einer Studie nach, die Ende April 2020 erschienen ist und für heftigen Gesprächsstoff sorgte. Darin ging es um die Frage, ob Kinder die Träger besonders hoher Virusmengen sind, also so genannte „Super-Spreader“ sein könnten. Diese Annahme hätte zur Folge gehabt, dass die Kindergärten und Schulen auch im Herbst weiterhin geschlossen bleiben müssten. In einer Überarbeitung und differenzierten Betrachtung der Studie, die zu einer Neuauflage im Juni 2020 geführt hat, wurden diese Meinungen weitgehend revidiert. So geht auch das renommierte Robert-Koch-Institut davon aus, dass die Viruslast bei Kindern und Erwachsenen in etwa gleich hoch ist.

## Stecken sich gleich viele Kinder wie Erwachsene mit COVID-19 an?

Nein. Es zeigte sich in den Studien, dass die Kinder weniger empfänglich für den Erreger sind als Erwachsene. Das COVID-19-Virus konnte bei den Rachenabstrichen weniger oft nachgewiesen werden. Einerseits, weil Kinder nur dann getestet wurden, wenn Erwachsene in der Familie den Verdacht für die Erkrankung hatten, und andererseits, weil der Erreger bei Kindern oft relativ kurz nachweisbar ist.

Vereinzelt gab es aber Fälle, wo sich der Säugling im Mutterleib beziehungsweise während der Geburt durch die erkrankte Mutter angesteckt hat.

## Welche Symptome entwickeln Kinder bei COVID-19?

### KONTAKT

#### Fragen zum Thema?

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

Wir alle kennen die für Erwachsene typischen Symptome und achten darauf, wenn wir solche spüren: Fieber, Husten, Geschmacksverlust sind hier die klassischen Indikatoren. Bei Kindern kann das ganz anders sein: Magen-Darm-Probleme wie etwa Durchfall und Erbrechen können ganz ohne Husten und Fieber auftreten und auf eine Coronainfektion hindeuten. Kinder erkranken meist nur sehr milde und haben einen kurzen Krankheitsverlauf. Nur ein ganz kleiner Teil musste in ein Krankenhaus, und noch seltener gab es Kinder, die auch beatmungspflichtig wurden.

### Wie erfolgt die Ansteckung mit Corona? Worauf müssen Eltern achten?

Kinder können sich genauso wie Erwachsene mit COVID-19 anstecken. Die Übertragung erfolgt durch Tröpfcheninfektion, also durch Husten und Niesen.

Auch über angehustete und angenieste Kuscheltiere kann die Infektion übertragen werden. Sollte ein Erkrankungsverdacht bestehen, waschen Sie diese bei mindestens 70°C. Auch über Türschnallen und Knöpfe im Lift kann der Erreger übertragen werden. Üben Sie daher mit Ihrem Kind das regelmäßige Händewaschen und die Desinfektion mit einem milden Gel.

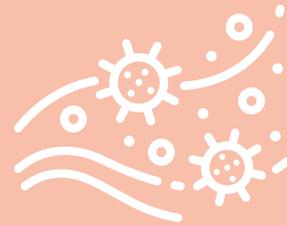
### Was mache ich, wenn Erkrankungsverdacht bei meinem Kind besteht?

Wenn Sie den Verdacht haben, dass sich Ihr Kind mit COVID-19 angesteckt haben könnte, rufen Sie die Gesundheitshotline 1450 an und folgen Sie den Anweisungen beziehungsweise warten Sie auf eine Testung an Ihrem Wohnort. In Kürze sollen zwei neue Antigentests auf den Markt kommen, die ein Testergebnis in 30 Minuten versprechen, was ein großer Fortschritt wäre. Wichtig ist, dass Sie diesen Test von einem Fachmann durchführen lassen.

### Kann ich das Immunsystem meines Kindes stärken, um vor möglichen Infektionen zu schützen?

Auf der einen Seite ist eine ausgewogene, nährstoff- und vitaminreiche Ernährung wichtig, um optimal versorgt zu sein. In Zusammenhang mit COVID-19 hat man aber auch festgestellt, dass ein zu niedriger Vitamin-D-Spiegel eine Ansteckung begünstigt. Daher werden, um eine ausreichende Versorgung sicherzustellen, im Winter Vitamin-D-Präparate empfohlen. Aber auch andere Mikronährstoffe wie Zink, Selen, Magnesium unterstützen das Immunsystem Ihres Kindes, nicht nur im Herbst/Winter. Klären Sie den Bedarf mittels Bluttest bei dem Arzt Ihres Vertrauens ab. ■

## COVID-19 Wissenswertes



- Kinder sind in etwa gleich ansteckend wie Erwachsene.
- Kinder erkranken kürzer an COVID-19 und haben einen milden Krankheitsverlauf.
- Tun Sie etwas für das Immunsystem Ihres Kindes. Besprechen Sie diese Maßnahmen mit Ihrem Kinderarzt.
- Rufen Sie 1450, wenn Sie oder Ihr Kind krank sind.

Über 70 Jahre  
**Kaufmann's**

...wurde zur optimalen Pflege der empfindlichen Haut entwickelt.



**Schutz und intensive Pflege für Groß und Klein**

Hergestellt ohne Wasser, daher keine Konservierungsstoffe notwendig.



Durch die Verwendung langjährig bewährter Inhaltsstoffe schafft Kaufmann's Haut- und Kinder-Creme ein sanftes Hautgefühl und fördert zugleich die Entwicklung einer zarten Haut.

Eine Creme, die bei pflegebedürftiger und trockener Haut ihre hohe Wirksamkeit entfaltet und ein vielseitiges Anwendungsspektrum für alle Körperbereiche bietet.

Durch den langanhaltenden Schutz wird das Eindringen von Nässe in die Haut wirksam verhindert und somit dem schmerzhaften Wundwerden vorgebeugt.

Die stete Weiterempfehlung durch Eltern, Hebammen, Ärzte und Kliniken seit über sechs Jahrzehnten bestätigt die zuverlässige Wirkung unserer Creme.

Bitte empfehlen auch Sie uns weiter!

Fordern Sie bitte kostenlose Proben über unsere Homepage an.

W. Kaufmann Nachf. GmbH · Schwabenheimer Weg 123 · 55543 Bad Kreuznach  
[www.kaufmanns-creme.de](http://www.kaufmanns-creme.de)

# Jetzt die ORF nachlese abonnieren



FOTO: STEPHANIE GÖLSER

## und Geld sparen!

Sie sparen **45%**

gegenüber dem Einzelheftkauf

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



Bitte Kupon ausfüllen, ausschneiden und einsenden!

**Deftige Gaumenfreuden: von der Kaspressknödelsuppe bis zur Schweinshaxn**

Erfüllung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen: Österreichischer Rundfunk, Würzburggasse 30, 1136 Wien; nachlese@orf.at „Die ORF Marketing & Creation GmbH & Co KG“ sowie die „ORF-Kontakt Kundenservice GmbH & Co KG“ verwenden Ihre Daten um Ihre gewünschte Abbestellung vertragskonform abwickeln zu können. Ohne diese Daten kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden. Ihre Daten werden wir nur insoweit übermitteln, als dies gesetzlich vorgeschrieben ist, wie zum Beispiel an Steuerbehörden, Rechnungshof, Wirtschaftsprüfer. Wir werden Ihre Daten nur so lange speichern, als Sie Ihr Abo beziehen. Darüber hinaus speichern wir die Daten nur so lange als gesetzliche Aufbewahrungsfristen – insbesondere jene nach dem Steuerrecht und dergleichen – dies vorsehen. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde.

AP01020

**Ja,**

ich bestelle ein ORF-nachlese-Abo (1 Jahr/ 12 Ausgaben) zum Top-Preis von **€ 21,-**.

.....  
NAME / VORNAME

.....  
STRASSE / NR.

.....  
PLZ / ORT

.....  
TELEFON / E-MAIL

.....  
DATUM / UNTERSCHRIFT

Die Heftzustellung erfolgt spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Nach Ihrer Bestellung senden wir Ihnen einen Erlagschein. Das Abo verlängert sich zum jeweils gültigen Jahrespreis. Es kann problemlos per Postkarte, E-Mail oder Fax (01 878 78-51 37 43) gekündigt werden. Preis inklusive MwSt. und Porto (gültig im Inland). Wenn die Bestellung nach dem 20. des Monats einlangt, beginnt Ihr Abo erst mit der übernächsten Ausgabe. Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

Falls Marke zur Hand, bitte frankieren!

**ORF nachlese  
WÜRZBURGGASSE 30  
A-1136 WIEN**

# Deine **DA** Naturheilkunde



52 Reizblase 56 Heilpflanzen für Kinder



**WEG AUS DER SUCHT?**

## **CBD bei Cannabisabhängigkeit**

Bislang gibt es keine zugelassene medikamentöse Therapie der Cannabissucht. Bei bisherigen Forschungen dazu gab es nur unvollständige Wirksamkeitsnachweise. Nun gibt es aber einen neuen Ansatz: Londoner Wissenschaftler der Klinischen Psychopharmakologie des University College London fanden bei ihren Studien heraus, dass Cannabidiol (CBD) die Entwöhnung von Cannabis möglicherweise unterstützen könnte. CBD ist wie THC ein Inhaltsstoff der Cannabispflanze, jedoch weist Cannabidiol keinerlei psychoaktive Wirkung auf. Das Ergebnis der Studie: 400 mg CBD täglich erhöhten die Anzahl der cannabisfreien Tage von Cannabisabhängigen und verringerten deren THC-Konsum.

**10 2020**  
OKTOBER

---

REIZBLASE

# Drückende

# Belastung

TEXT VON  
MAG. PHARM. STEFANIE BRIGANSER  
Apothekerin in Wien



Viele Menschen leiden an häufigem Harndrang und müssen überdurchschnittlich oft die Toilette aufsuchen, auch nachts. Betroffen sind meist ältere Personen, aber auch Junge können unter diesen Symptomen leiden.





von einer Reizblase beziehungsweise überaktiven Blase können sowohl Frauen als auch

Männer betroffen sein, wobei Frauen häufiger darunter leiden. Sie führt zu Beschwerden wie häufigem Harndrang oder Harnverlust, obwohl die Blase unvollständig gefüllt ist. Daher müssen Betroffene häufig die Toilette aufsuchen, teilweise alle ein bis zwei Stunden, und auch die Nachtruhe kann durch häufigen Harndrang gestört sein. Die Ursachen dieser unangenehmen Beschwerden können bei Frauen beispielsweise ein Östrogenmangel – bedingt durch die Wechseljahre –, häufige wiederkehrende Harnwegsinfektionen sowie ein geschwächter Beckenboden sein. Bei Männern kann unter anderem eine Prostatavergrößerung zu einer Reizblase führen. Weiters können Blasensteine, bestimmte Medikamente, Tumoren, aber auch der Lebensstil einen Beitrag zu häufigem Harndrang leisten. Insbesondere Lebensmittel wie Kaffee, Tee, Alkohol oder Chili können die Blase reizen. Ebenso können Rauchen oder Stress eine überaktive Blase begünstigen. Je nach Ursache erfolgt die passende Behandlung, wobei es sehr wichtig ist, so bald als möglich einen Arzt aufzusuchen, da die Behandlung immer schwieriger und langwieriger wird, je länger ein Arztbesuch aufgeschoben wird. Der beste Ansprechpartner stellt für Frauen der Gynäkologe dar, Männer wenden sich am besten an ihren Urologen.

Männer sind zudem häufig – und mit höherem Alter sehr häufig – von einer gutartigen Prostatavergrößerung, der so genannten benignen Prostatahyperplasie, betroffen. Dabei nimmt das Volumen der Prostata circa ab dem 35. Lebensjahr zu, und ab dem 75. Lebensjahr entwickelt sich bei fast allen Männern eine Prostatavergrößerung. →



### SÄGEPALME

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



### BRENNNESSEL

Die Brennnessel kommt weltweit in gemäßigten Zonen vor und ist sehr ausdauernd. Sie verbreitet sich schnell und wächst unter anderem an Wegrändern, Zäunen und in Gärten. Auch die Brennnessel enthält wie die Sägepalme Phytosterole, wobei für Präparate gegen die Prostatahyperplasie die Wurzel der Pflanze zur Anwendung kommt und zur Erleichterung beim Wasserlassen führt. Jedoch hat auch die Brennnessel keinen Einfluss auf die Größe der Prostata. Bei der Einnahme von Brennnesselwurzel kann es gelegentlich zu Nebenwirkungen wie Magen-Darm-Beschwerden und sehr selten zu allergischen Reaktionen wie Juckreiz, Hautausschlag und Nesselsucht kommen.

## AUF EINEN BLICK

**Folgende Symptome können auf eine Reizblase hindeuten**

- häufiger Harndrang (auch nachts)
- geringe Ausscheidung während des Toilettengangs
- Brennen beim Wasserlassen
- Restharngefühl
- unfreiwilliger Harnverlust (Dranginkontinenz)

→ Da die Prostata die Harnröhre wie einen Ring umschließt, kann es durch Einengung bei einer Vergrößerung zu Symptomen wie einem geschwächten Harnstrahl, verlängertem Urinieren, Nachträufeln, Restharngefühl und nächtlichem Harndrang kommen. Werden derartige Symptome verspürt, sollte auf jeden Fall ein Arzt aufgesucht werden; nicht immer muss eine Vergrößerung der Prostata zugrunde liegen. Sind die Symptome abgeklärt und handelt es sich um eine Reizblase oder benigne Prostatohyperplasie, hat die Natur vor allem bei leichten Formen beziehungsweise zur Unterstützung einige nützliche Pflanzen in petto.

Alle genannten Pflanzen – mit Ausnahme des Weidenröschens – werden in Form von Fertigpräparaten verwendet, da in Teezubereitungen zu wenig Wirkstoff enthalten wäre. Häufig werden diese Pflanzen auch miteinander kombiniert. Es ist wichtig, entsprechende Präparate nur nach Abklärung der Symptome durch einen Arzt einzunehmen. Lassen Sie sich von Ihrem Apotheker über das passende Präparat beraten. ■



Mehr zum Thema

Reizblase finden Sie unter

[www.DeineApotheke.at](http://www.DeineApotheke.at)

**WEIDENRÖSCHEN**

Das Weidenröschchen ist seit mehreren Jahrhunderten als Arzneipflanze bekannt. Es stellt eine Pionierpflanze dar, da es oft die erste Pflanze ist, die verbrannte Waldflächen oder Schutthalden wiederbesiedelt; daher trägt sie auch den Namen Feuerkraut oder Trümmerblume. Die im Kraut enthaltenen Phytosterole führen auch hier zur Verbesserung der typischen Beschwerden beim Wasserlassen. Anwendung findet das Weidenröschchen in Form von Teezubereitungen. Pro Tasse wird hierfür ein Esslöffel Weidenröschchenkraut mit heißem Wasser übergossen und zehn Minuten ziehen gelassen.

**KÜRBIS**

Ursprünglich war der Kürbis in Nordamerika beheimatet, wird heute jedoch weltweit angebaut. Es kommen verschiedene Kürbisarten zur Anwendung – am häufigsten jedoch der Gemeine Kürbis, auch Gartenkürbis genannt, wobei häufig Varietäten des steirischen Ölkürbis genutzt werden. Verwendet werden die Kürbiskerne, welche unter anderem Phytosterole sowie Vitamin E und Selen enthalten. Extrakte aus den Kernen haben bezüglich der Reizblase einen kräftigenden Effekt auf die weibliche Beckenbodenmuskulatur und die Blase. Außerdem werden die Blasenfunktion verbessert und der Harndrang vermindert. Hinsichtlich der benignen Prostatohyperplasie

entfalten Phytosterole ihre hormon-ähnliche, oben beschriebene,

Wirkung dahingehend, dass Prostata-beschwerden gelindert werden.

Allerdings trägt Kürbis nicht zu einer Verkleinerung der Prostata bei.



# OLEOvital<sup>®</sup>

## VITAMIN D3 & D3+K2 MUNDSPRAY

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

1.000 I.E. D3  
pro Spray-  
stoß

2.000 I.E. D3  
pro Spray-  
stoß

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

OLE509/104

## Gesundheit, die man spürt.

VITALITÄT VERSPRÜHEN.



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

HEILPFLANZEN FÜR KINDER

# Auf die sanfte Tour



Die Heilpflanzenkunde hat bei Erkältungskrankheiten eine lange Tradition und bietet gerade bei Kindern wegen der meist sehr mild wirkenden Pflanzen sinnvolle Therapiemöglichkeiten.



TEXT VON  
MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER  
Apotheker in Wien



**S**anft wirkende Heilmittel aus der Naturheilkunde sind gerade im Zusammenhang mit Atemwegsinfekten und Erkältungen oft die erste Wahl vieler Eltern. Hier haben sich einige Heilpflanzen gut etabliert, die wir Ihnen vorstellen wollen.

## Banaler fiebriger Infekt

Holunder- und Lindenblüten sind wohl die bekanntesten pflanzlichen Erkältungsmittel bei Kindern. Sowohl Lindenblüten als auch Holunderblüten wirken – vermutlich hervorgerufen durch enthaltene Flavonoide und andere Inhaltsstoffe – fiebersenkend. Da der schweißtreibende Effekt auch durch die Zufuhr des heißen Wassers zustande kommt, sollte der Tee möglichst warm getrunken werden. Empfohlen sind Lindenblütentees jedoch erst ab vier Jahren, Holunderblütentees sogar erst ab zwölf Jahren.

Ebenfalls bewährt ist der Wurzelextrakt der Kaplandpelargonie. Für Jung und Alt ist dies eines der vielversprechendsten Erkältungsmittel der Phytotherapie. Die Inhaltsstoffe der Wurzel wirken antiviral, antibakteriell, immunstimulierend und erleichtern das Abhusten. Die antivirale und antibakterielle Wirkung erstreckt sich laut Studien auf zahlreiche Erreger wie beispielsweise Herpesviren, Tuberkulosebakterien und Streptokokken. Die Studienlage zu Pelargonium erscheint ausgesprochen gut. Es gibt zahlreiche Studien,

Bei Halsschmerzen und Heiserkeit empfiehlt sich Isländisch Moos, Eibisch und Spitzwegerich in Form von Säften, Tees oder Lutschtabletten.



Holunderblütentee wirkt fiebersenkend, wird jedoch erst ab 12 Jahren empfohlen.

die auch Kinder ab einem Jahr eingeschlossen und sowohl die Sicherheit als auch die Wirksamkeit sehr gut belegen. Pelargoniumextrakte sind daher sehr gut verträglich; nur in seltenen Fällen kann es zu Verdauungsbeschwerden kommen.

### Halsschmerzen & Heiserkeit

Bei Halsschmerzen, Heiserkeit und bei trockenem Husten bieten sich für Kinder Heilpflanzen mit einem hohen Anteil an Schleimstoffen an. Dazu zählen Isländisch Moos, Eibisch und Spitzwegerich. Die

Schleimstoffe wirken reizmildernd. Da für diesen Effekt der Kontakt mit der betroffenen Schleimhaut nötig ist, macht die Anwendung nur in Form von Säften, Tees oder Lutschtabletten (nicht etwa als Dragees), Sinn. Eine optimale Wirkung wird erreicht, indem Saft oder Tee vor dem Hinunterschlucken etwas länger im Mund belassen werden, um die Verweildauer an den irritierten Schleimhäuten zu verlängern. Bei größeren Kindern ist auch die Anwendung von Lutschtabletten sinnvoll.

Da der Tee von Isländisch Moos durch die enthaltenen Bitterstoffe unangenehm bitter schmeckt, sollte man bei Kindern eher auf Saft oder Lutschtabletten ausweichen. Isländisch Moos wird Kindern ab sechs Jahren, Eibisch und Spitzwegerich frühestens ab drei Jahren angeraten. Doch auch hier gibt es zahlreiche Präparate, die eine Anwendung bereits ab einem Jahr erlauben.

Salbei wird von offizieller Seite dagegen bei Kindern nicht empfohlen. Die Anwendung ist erst ab 18 Jahren ratsam. Es fehlen einerseits Studien an Kindern, zum anderen können die Inhaltsstoffe der Salbeiblätter in hohen Dosen möglicherweise nervenschädigende Effekte haben.

### Verschleimte Atemwege

Das pflanzliche Heilmittel mit der höchsten Evidenz bei verschleimten Atemwegen ist der Efeu. Die Inhaltsstoffe führen zu einer Verflüssigung des zähen Schleims, wodurch sich das Sekret leichter abtransportieren lässt.

Die Zubereitung eines Tees ist nicht mehr gebräuchlich, stattdessen wird Efeu in standardisierten Zubereitungen angewandt. Die empfohlene Tagesdosierung der jeweiligen Präparate sollte unbedingt eingehalten werden, da es ansonsten zu Magenbeschwerden mit Übelkeit kommen kann. Efeu eignet sich für Kinder ab zwei Jahren.

Eine ähnlich wirkende Alternative zu Efeu ist der Thymian. Thymiankraut erleichtert das Abhusten von Verschleimungen und entfaltet antimikrobielle Wirkungen.

### Vorsicht mit ätherischen Ölen

Ätherische Öle entfalten bei Atemwegserkrankungen in der richtigen Anwendung und Dosierung hervorragende Effekte. Problematisch ist der Gebrauch allerdings bei Kleinkindern. Kampfer, Cineol und mentholhaltige Salben können bei Säuglingen und Kleinkindern – wenn diese im Gesichtsbereich aufgetragen werden – den gefürchteten Kratschmer-Reflex mit akuter Schwellung der Kehlkopfschleimhaut auslösen. Im schlimmsten Fall kann sogar ein Atemstillstand auftreten. Sie dürfen deshalb erst ab zwei Jahren verwendet werden. Bei Erkrankungen mit einem überempfindlichen Bronchialsystem wie Asthma können ätherische Öle wie Latschenkiefer, Fichte oder Tanne bei Kindern und Erwachsenen das Krankheitsbild verschlimmern. ■

## HEILPFLANZEN BEI ERKÄLTUNGEN

### Das Wichtigste in Kürze

- Pelargoniumextrakte sind sehr gut verträglich, nur in seltenen Fällen kann es zu Verdauungsbeschwerden kommen.
- Salbei wird bei Kindern nicht empfohlen, die Anwendung sollte erst ab 18 Jahren erfolgen.
- Efeu ist das pflanzliche Heilmittel mit der höchsten Evidenz bei verschleimten Atemwegen.
- Ätherische Öle entfalten bei Atemwegserkrankungen hervorragende Effekte, problematisch ist der Gebrauch allerdings bei Kleinkindern.

**SERIE**

ZUM SAMMELN

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

# Zistrose

**Die Zistrose ist eine typische Pflanze des Mittelmeerraumes. Hierzulande schätzen wir den Tee und diverse Auszüge vor allem als antivirales Erkältungsmittel.**

VON MAG. PHARM. ARNOLD ACHMÜLLER

**BOTANISCHER STECKBRIEF***(Cistus x incanus L. & C. creticus L.)*

Von den unzähligen Zistrosenarten werden hierzulande die Blätter und die einjährigen Triebe von zwei verschiedenen Arten verwendet: der Graubehaarten (*Cistus x incanus L.*) und der Kretischen Zistrose (*Cistus creticus L.*). Zistrosen sind Teil der typischen mediterranen Flora. Beide Zistrosenarten sind niedrige Sträucher und duften aromatisch. Der Bezug zur Rose kommt von der Ähnlichkeit der rosaroten Blüte mit jener verschiedener Rosenarten. Allerdings sind die Blütenblätter der Zistrose im Unterschied zu Rosenblüten deutlich zerknittert.

Die Wirkstoffe der Zistrose sind so genannte Polyphenole, Flavonoide und das enthaltene ätherische Öl. Darüber hinaus sind Zistrosen auch reich an aromatischen Harzen und Wachs. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken entzündungshemmend und die Polyphenole antiviral. In mehreren Untersuchungen zeigte sich, dass die Polyphenole mit den Oberflächenproteinen diverser Grippeviren interagieren und diese anschließend nicht in die Körperzelle eindringen können. Zusätzlich wird das Immunsystem gestärkt. Erkältungen entstehen dadurch erst gar nicht beziehungsweise klingen schneller ab. Die Anwendung ist deshalb sowohl zur Prophylaxe als auch zur Therapie von Erkältungskrankheiten geeignet. Außerdem binden die enthaltenen Polyphenole frei vorliegende Schwermetalle, sodass sich der Zistrosentee auch zur unterstützenden Ausleitung von Schwermetallen einsetzen lässt.

In der Volksmedizin des Mittelmeerraumes gilt Zistrose darüber hinaus als ein Heilmittel bei Durchfall und Hauterkrankungen. Aus der Kretischen Zistrose gewinnt man zudem das so genannte Ladanum, ein Harz das bereits im alten Ägypten als Räuchermittel und in späteren Jahrhunderten zur Behandlung von Atemwegsinfekten und Hauterkrankungen verwendet wurde.

**REZEPT ZUM SELBERMACHEN****Zistrosentee**

Eine Tasse Zistrosentee bereitet man aus 1,5g Zistrosenblättern oder -kraut. Dieses wird hierfür mit 150ml kochendem Wasser übergossen und nach ca. 5 Minuten abgeseiht. Pro Tag kann man 2 bis 3 Tassen dieses Tees trinken. Wegen der enthaltenen Gerbstoffe eignet sich der Tee auch zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rachenraum. Neben dem getrockneten Kraut ist Zistrose in Form hochangereicherter Extrakte als Kapseln, Lutschtabletten oder als Saft erhältlich.



# Deine Gesundheit



60 Neurodermitis 68 100 % glutenfrei 70 Hochintensives Intervalltraining



SELBSTGEMACHT

## Nicht ohne meine Deopaste

Eigentlich riecht Schweiß gar nicht – er besteht zu 99 Prozent aus Wasser, der Rest sind Aminosäuren, Harnstoff und Fettsäuren. Der strenge Geruch entsteht erst, wenn die Bakterien auf der Haut den Schweiß in seine Einzelbausteine zersetzen. Ein selbstgemachtes Deo bedarf weder eines synthetischen Dufts noch sonst irgendwelcher fragwürdiger Inhalts- und Farbstoffe wie Aluminiumsalze.

### Zutaten für ein 30-ml Glas Deopaste:

3 TL Sheabutter, 1 Teelöffel Backnatron, 1 Teelöffel Zinkoxid, 6 Tropfen ätherisches Lavendöl fein

*Die zimmerwarme Sheabutter mit den restlichen Zutaten gut vermengen. Bei der Herstellung ist dieses Deo sehr cremig, nach ein paar Tagen wird daraus eine relativ feste Paste. Sie ist sehr ergiebig und zuverlässig: ein erbsengroßes Stück Paste pro Achsel ist ausreichend.*

### Du darfst auf meine Haut

2019, Löwenzahn, 22,90 Euro  
ISBN: 978-3-7066-2660-6

Erhältlich bei Buchaktuell in 1090 Wien  
oder unter [www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)

10 2020  
OKTOBER

**N**eurodermitis ist eine chronische Entzündung der Haut, die in wiederkehrenden Schüben auftritt und quälenden Juckreiz auslöst. Betroffen sind vor allem Kinder; aber eine Neurodermitis kann auch Erwachsene betreffen. Die Ursachen der Erkrankung sind bisher nicht eindeutig geklärt. Als gesichert gilt eine angeborene Veranlagung. Darüber hinaus spielen wahrscheinlich Umweltfaktoren, Infekte, Allergene und körperliche Belastungen eine Rolle.

Auf Hautebene ist die Medizin schon wesentlich weiter. Heute kennt man viele Besonderheiten der neurodermitischen Haut, die dafür verantwortlich sind, dass sie trocken, spröde, schuppig und rau wird. So sind

die Aktivität der Talgdrüsen und der Harnstoffgehalt bei Neurodermitikern im Vergleich zu hautgesunden Menschen deutlich reduziert. Das führt dazu, dass der flächendeckende Fettfilm, der wie ein Schutzschild für die Haut fungiert, lückenhaft ausgebildet ist. Die Haut kann

weniger Wasser speichern und trocknet wesentlich schneller aus. Auch der Zellkitt, der sich zwischen den Hornzellen der obersten Hautschicht befindet, weist eine veränderte Zusammensetzung auf. Pilze, Viren und Bakterien können dadurch die Haut leichter besiedeln.

### **Fett auf trockene, Feuchtigkeit auf feuchte Haut**

Eine konsequente und regelmäßig durchgeführte Basispflege gilt heute als wichtigste Säule der Neurodermitistherapie. Sie kann das Auftreten von Juckreiz verhindern und die Zeit bis zum nächsten akuten Schub verlängern. Die Basistherapie setzt sich aus Pflegesalben, -cremes und -lotionen sowie Badeölen, Umschlägen und Hautschutzmaßnahmen zusammen. Eingecremt wird zweimal täglich mit einem Pflegeprodukt. Ob Salbe, Creme oder Lotion zur Anwendung kommt, lässt

*Die Ursachen der Erkrankung sind bisher nicht eindeutig geklärt. Als gesichert gilt eine angeborene Veranlagung.*

## A

### **Tipp von Ihrem Apotheker**

VON MAG. PHARM. REINHARD SCHWITZER



#### **Zusätzliche Unterstützung**

Die neurodermitische Haut braucht vor allem eine feuchtigkeitsspendende, rückfettende Pflege; zusätzlich sind harnstoffhaltige Cremes und Linolsäure (Distelöl, Nachtkerzenöl) empfehlenswert. Um die Hautbarriere nicht zusätzlich zu schwächen, sollte man nur mit lauwarmem Wasser duschen (35°C) und möglichst milde Reinigungsmittel verwenden. Zur Vermeidung von Hautschäden durch Kratzen sollten vor allem bei Kindern die Nägel kurz gehalten werden. Synthetikfasern und Wolle verstärken den Juckreiz oft zusätzlich, weiche Baumwollkleidung ist hier die beste Wahl. Zur Unterstützung des Immunsystems dienen Präparate mit Calcium, Vitamin-D-Komplex, Vitamin C, Vitamin E, Zink, Selen und Omega-3-Fettsäuren.

sich anhand der folgenden Merkregel schnell ermitteln: Fett auf trockene Haut, Feuchtigkeit auf feuchte Haut. Im Detail bedeutet das, solange die Haut trocken und schuppig ist und keine Entzündungen aufweist, wird sie mit einer Salbe gepflegt. Salben enthalten im Vergleich zu Cremes und Lotionen das meiste Fett und eignen sich für die Pflege der trockenen Haut am besten. Häufig enthalten sie neben fettenden Inhaltsstoffen wie Nachtkerzensaamen- oder Borretschöl auch Ceramide, um die Wasserbindungsfähigkeit der Haut zu verbessern und ihre Widerstandsfähigkeit zu erhöhen. Ist die Haut weniger trocken – das kann zum Beispiel im Sommer der Fall sein – ist eine so genannte Öl-in-Wasser-Emulsion ideal. Bei diesen Cremes ist das Öl in Wasser vermischt, weshalb sie weniger fetthaltig sind. Noch weniger Fett enthalten Lotionen. Sowohl Cremes als auch Lotionen eignen sich für die Behandlung nässender Ekzeme. Lotionen können außerdem eingesetzt werden, um Hautschuppen abzulösen. →



TEXT VON  
DIPL.-ING. CARINA STEYER  
Medizinjournalistin

NEURODERMITIS

# Hilfe, wenn es *juckt*

Pflegen, pflegen, pflegen lautet das Motto bei Neurodermitis – auch, wenn die Haut gerade nicht entzündet ist. Mit einer guten Basistherapie lässt sie sich kontrollieren und neue Schübe lassen sich hinauszögern.



## Apotheker-Tipp

### Die richtige Reinigung – so geht's

Auf die Reinigung der Haut müssen und sollten Neurodermitiker keinesfalls verzichten. Mit den richtigen Produkten ist sie ein wesentlicher Bestandteil der Basispflege und fördert das Hinauszögern eines Schubes nachweislich.

- Vermeiden Sie herkömmliche Duschgele, Badeöle und Seifen; diese trocknen die empfindliche Haut zu stark aus!
- Vermeiden Sie zu heißes Duschen oder Baden und starkes Abrubbeln der Haut.
- Verwenden Sie ausschließlich neutrale oder leicht saure medizinische Seifen.
- Rückfettende medizinische Ölbäder können Sie zugleich als Duschgel benutzen.



### → Auf Zusatzstoffe achten

Neurodermitiker sollten bei der Auswahl ihrer Basispflegeprodukte einiges beachten: So sollten Präparate mit Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen, Emulgatoren, Paraffinöl oder Vaseline möglichst vermieden werden. Bei Pflegeprodukten mit Harnstoff (Urea) empfehlen

Hautärztinnen, diesen zunächst an einer kleinen Hautstelle zu testen. Insbesondere auf angegriffener oder rissiger Haut können Produkte mit Harnstoff ein unangenehmes Brennen verursachen. Für Säuglinge und Kleinkinder sind Pflegeprodukte mit Harnstoff nicht geeignet. Sie reagieren wesentlich häufiger als ältere Kinder

und Erwachsene mit Irritationen wie Rötungen und Brennen.

In Ihrer Apotheke finden Sie eine große Auswahl an Fertigpräparaten, die für die Basispflege geeignet sind. Welches im Einzelfall das beste Ergebnis erzielt, finden Sie am besten durch Ausprobieren heraus.

**Neurodermitiker sollten bei der Auswahl ihrer Basispflegeprodukte auf Präparate mit Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen, Emulgatoren, Paraffinöl oder Vaseline möglichst verzichten.**

## Juckreiz lindern

Ein akuter Neurodermitis-Schub zeigt sich durch unerträglichen Juckreiz, der nur mit starkem Kratzen gelindert werden kann. Zurück bleiben offene Stellen und nässende Ekzeme, die zwar in den folgenden Tagen meist problemlos verkrusten und abheilen, aber auch Schmerzen verursachen können. Rechtzeitig durchgeführt können einige Maßnahmen helfen, den Juckreiz zu stoppen oder zumindest zu lindern. Dazu gehören das Auftragen von Cremes mit juckreizstillenden Wirkstoffen oder kühlenden Salben sowie Umschläge mit kalten Tüchern. Bei Bedarf können diese mit Schwarztee oder gerbstoffhaltigen Badezusätzen getränkt werden. Diese wirken entzündungshemmend und juckreizlindernd. Anschließend sollte allerdings eine Pflegecreme aufgetragen werden, um einem zusätzlichen Austrocknen der Haut entgegenzuwirken. Häufig wird zudem empfohlen, die Haut nur sanft zu streicheln oder zu kitzeln statt zu kratzen. Probiert werden kann auch das „Kratzen“ mit Baumwollhandschuhen oder das Abrollen mit einem Noppenball.

Ergänzt wird die Behandlung in der Regel mit entzündungshemmenden Medikamenten. Diese wurden früher in der Zeit eines akuten Schubes eingesetzt. Inzwischen befürworten viele Medizinerinnen die so genannte proaktive Therapie, die ein Fortführen der antientzündlichen Behandlung nach einem Schub vorsieht, um einem neuen besser vorbeugen zu können. Nach Bedarf können zudem weitere unterstützende Behandlungsmethoden wie Neurodermitis-Schulungen, Phototherapie, Psychotherapie oder diätetische Maßnahmen eingesetzt werden. ■

**Eucerin**<sup>®</sup>



UNBEHANDELT

WOCHEN 2

WOCHEN 8

WOCHEN 12

**NEU**

PATENTIERTES  
THIAMIDOL



**MILDERT ALTERSFLECKEN  
SICHTBAR AB 2 WOCHEN\***

\*Bei regelmäßiger Anwendung. Beispielhafte Darstellung, individuelle Resultate können variieren.

 eucerin.pflege

 eucerin\_at

[www.eucerin.at](http://www.eucerin.at)

**TIPP**

Täglich nach dem Duschen auf den gesamten Körper aufgetragen, hilft die Lotion, die Haut optimal mit Feuchtigkeit und Fett zu versorgen sowie den Säureschutzmantel aufrecht zu erhalten. Die Haut wirkt somit gesund, gepflegt und jünger!

# Die Haut juckt und ist trocken? Die Natur hilft!

Nirgendwo werden die Spuren der Zeit deutlicher sichtbar, als auf unserer Haut. Mit dem Alter verliert sie an Spannkraft, Frische und Ausstrahlung. Dieser Alterungsprozess lässt sich zwar nicht verhindern, jedoch mit einem gesunden Lebensstil und regelmäßiger richtiger Pflege deutlich verlangsamen, etwa mit einer hochwertigen, natürlichen Lotion aus der Apotheke.



Was würde so manche Frau nicht dafür geben, könnte sie den Alterungsprozess ihrer Haut stoppen! Dieser zeigt sich aber bereits um das 30. Lebensjahr mit ersten Fältchen und trockenen Hautpartien. Ab etwa 50 verliert die Haut dann deutlich an Elastizität und Festigkeit, die Hautstruktur wird schwächer und es bilden sich tiefere Falten. Auch die Fähigkeit, Feuchtigkeit zu binden geht zunehmend verloren. Jugendlicher Glanz und rosige Farbe verblassen. Dafür treten bei reifer Haut umso häufiger Trockenheit, raue Stellen lästiger Juckreiz an unterschiedlichen Körperstellen auf.

## So altert Ihre Haut

Jede Hautschicht hat unterschiedliche Funktionen, weshalb sich die Hautalterung abhängig von der jeweiligen Schicht auf andere Weise äußert. In der äußeren Hautschicht (Epidermis) verlangsamt sich der Zellstoffwechsel und die Lipidproduktion nimmt ab. Die Folgen: Die Haut trocknet aus, wird rauer und trockene Hautstellen entstehen. Außerdem nimmt die Empfindlichkeit gegenüber UV-Strahlung zu, die Wundheilung wird schlechter. In der Mittelschicht (Dermis) baut die Haut mit den Jahren Kollagen ab und verliert Elastin; Kraft und Elastizität gehen verloren. Auch die Durchblutung verschlechtert sich,

womit die Haut nicht mehr so gut mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird. Sie wird dünner und stumpfer. In der inneren Hautschicht (Subkutis) geht die Anzahl und Größe der Lipidzellen zurück, was zu tiefen Falten, Volumenverlust und dünner Haut führt. Aufzuhalten sind diese Prozesse nicht, sehr wohl aber können sie deutlich verlangsamt werden. Dabei hilft ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener Ernährung die viel Obst, Gemüse, Fisch und Nüsse enthält sowie ausreichend Schlaf und die Vermeidung von Nikotin und negativem Stress.

Die „anspruchsvolle“ Altershaut bedarf dann einer reichhaltigen Pflege um extremer Hauttrockenheit, dem Spannen und Jucken entgegen zu wirken. Reife Haut benötigt vor allem Feuchtigkeit, damit die Barrierefunktion der Haut soweit aufrechterhalten werden kann und keine Hautkrankheiten wie Neurodermitis entstehen können. Dafür ist die richtige Pflege das A und O.

### **Pflanzenkraft hilft bei Trockenheit und Juckreiz**

Wird bei der Auswahl der Pflege auf natürliche, hochwertige Produkte zurückgegriffen, welche die Haut mit viel Feuchtigkeit und Fett versorgen, kann trockener und juckender Haut deutlich entgegengewirkt werden. Die Pflege sollte zudem frei von Parabenen, Paraffinen und Emulgatoren sein, da diese die Haut reizen und austrocknen können. Die Lasepton® Intensive Pflege Lotion aus der Apotheke wird all diesen Ansprüchen gerecht und bewährt sich dank ihrer Inhaltsstoffe auch bei Neurodermitis. Die Lotion ist besonders reich an natürlichen, hochwertigen Omega Ölen, die tief einziehen und die Haut intensiv pflegen. Dazu kommen wirkungsvolle Pflanzenextrakte wie:

- Borretschsamenöl – reich an Gamma Linolensäure, die wichtig ist zur Bildung von Entzündungsmediatoren
- Weihrauch – enthält Boswelliasäuren, die Hautirritationen lindern
- Süßholzwurzel – wirkt bei starkem Juckreiz
- Olivenöl – unterstützt die Elastizität und fördert die Regeneration der Haut

Die einzigartige Intensive Pflege Lotion von Lasepton® dringt in tiefere Hautschichten ein und liefert der Haut sowohl Feuchtigkeit als auch Fett. Da sie schnell einzieht und keinen Fettfilm auf der Haut zurücklässt, kann man sie am gesamten Körper auftragen und sowohl Juckreiz als auch trockene Haut werden gelindert. ■

# Lasepton®

Spezialpflege aus Ihrer Apotheke

**NEU**



## PFLEGE BEI TROCKENER UND JUCKENDER HAUT

Die Pflegeformel der Lasepton® Intensive Pflege Lotion zeichnet sich durch einen hohen Gehalt (>20%) an Lipiden aus und versorgt pflegebedürftige Haut mit wertvollen pflanzlichen Ölen. Die reichhaltige Pflege stärkt den Hautschutzmantel und verhindert so ein austrocknen.

- ▶ Zieht in die Haut ein und wirkt juckreizlindernd
- ▶ Frei von Emulgatoren, Parfümölen, und Parabenen
- ▶ Kann bereits für Babys verwendet werden



Lasepton® Intensive Pflege Lotion zur täglichen Pflege bei trockener juckender Haut sowie Neurodermitis.

**SERIE**

ZUM SAMMELN

HUND, KATZE &amp; CO.

**So halten Sie  
Ihren kleinen  
Liebling gesund**

# CBD für Haustiere?

**CBD ist die Abkürzung für Cannabidiol. Es handelt sich dabei um ein nicht-psychoaktives Cannabinoid aus der Hanfpflanze. CBD-Öl liegt voll im Trend – auch bei unseren Tieren sind die Produkte im Einsatz.**

VON DR. MED. VET. MICHAELA D'ALONZO

**NICHT ZU VERWECHSELN**

CBD ist nicht zu verwechseln mit dem psychoaktiven, berausenden Wirkstoff THC (Tetrahydrocannabinol), der in Hanf beziehungsweise in den daraus hergestellten Drogen wie Marihuana enthalten ist. Er fällt unter das Betäubungsmittelgesetz. In den im Handel erhältlichen CBD-Produkten darf nur eine geringe Menge (0,2%) THC enthalten sein.

**Wie wirkt CBD beim Hund?**

CBD dockt im Organismus an spezielle Rezeptoren in verschiedenen Organsystemen – etwa im Nervensystem oder im Verdauungstrakt – an. Bekannt ist, dass im Körper von Tieren und Menschen so genannte körpereigene Endocannabinoide zirkulieren. Wissenschaftler unterscheiden bei Säugetieren zwei Typen von Cannabinoid-Rezeptoren: Typ 1 und Typ 2. Untersuchungen am Hund weisen daraufhin, dass Typ 1-Rezeptoren beispielsweise in Regionen des Nervensystems vorkommen, die für Wahrnehmung, Gedächtnis, Schmerzempfindung und Bewegungsfunktionen zuständig sind. Mögliche Einsatzgebiete von CBD-Ölen sind: Verhaltensauffälligkeiten wie vermehrte Angstzustände oder Nervositäten; Schmerzen, vor allem im Bewegungsapparat; Epilepsie und epileptiforme Anfälle sowie Tumorbegleittherapie. CBD-Öle haben eine gute Verträglichkeit und wenig Nebenwirkungen. Es können Müdigkeit, Schläfrigkeit oder schwache Verdauungsprobleme auftreten.



DIE TIERÄRZTIN RÄT ...

**Tipps für Frauerl und Herrl**

- CBD-Produkte für Hunde sind meist als Öl oder Tabletten erhältlich und können über das Futter oder direkt ins Maul verabreicht werden.
- Wenden Sie sich bei Gesundheitsproblemen des Tiers an Ihren Tierarzt, um die Ursache für die Beschwerden zu klären.
- Steckt eine Erkrankung dahinter, sollte diese immer durch eine entsprechend bewährte Methode behandelt werden.
- Von einer selbstdurchgeführten Behandlung mit CBD-Produkten ohne tierärztliche Diagnose und Beratung ist in jedem Fall abzuraten!



## STUDIE

# Für den Ernstfall vorsorgen

An einen Schicksalsschlag denkt niemand gerne. Doch die Corona-Pandemie hat gezeigt, wie schnell sich das Leben verändern kann.

Eine Studie der Österreichischen Notariatskammer aus dem Jahr 2018 zeigt, dass die Österreicher dem Thema Vorsorge hohe Aufmerksamkeit widmen. Damals wurden 1.500 Personen in ganz Österreich zwischen 24 und 69 Jahren befragt. Die Corona-Pandemie hat zu einer weiteren Sensibilisierung beigetragen.

## Die Vorsorgevollmacht: Ein gutes Instrument der Selbstbestimmung

Sollte man körperlich oder geistig nicht mehr in der Lage sein, selbständig Entscheidungen zu treffen, dominieren laut der Studie von 2018 folgende Ängste:

- Dinge des Alltags nicht mehr selbständig entscheiden zu können (65 Prozent)
- vom Gericht eine Person, die man nicht kennt, beigestellt zu bekommen, die sich um die Geschäfte kümmert (57 Prozent)
- über medizinische Eingriffe nicht mehr selbst bestimmen zu können (56 Prozent)
- eigene Bankgeschäfte nicht mehr abwickeln zu können (55 Prozent)

Mehr als jeder Zweite hat sich bereits Gedanken über seine Vorsorge gemacht, für den Fall, dass man körperlich oder geistig nicht mehr in der Lage sein sollte, zu handeln oder eigenständig Entscheidungen zu treffen. 21 Prozent derer, die keine Vorsorgevollmacht haben, denken darüber nach, eine zu erstellen. Die Errichtung ist ein sehr komplexes Thema mit umfassendem Beratungsbedarf. Zur Vermeidung von Unsicherheit und Streitigkeiten hat der Gesetzgeber bestimmt, dass eine Vorsorgevollmacht nur wirksam ist, wenn sie bei einem Notar, Rechtsanwalt oder Erwachsenenschutzverein erstellt wird. ■

Weitere Informationen finden Sie unter [www.notar.at](http://www.notar.at)



VORSORGE

## Selbstbestimmt bleiben

**Nicht nur im Alter, auch in jungen Jahren kann man wegen einer Erkrankung oder eines Unfalls seine Entscheidungsfähigkeit (Geschäftsfähigkeit) verlieren. Mit einer Vorsorgevollmacht kann man in guten gesunden Zeiten selbstbestimmt für diesen Fall vorsorgen, erläutert Mag. Birgit Mohr, Notarin in Marchtrenk:**



© Ulrike Engleder

Die Vorsorgevollmacht bietet die Möglichkeit, vorab jene Vertrauensperson festzulegen, die einen vertreten soll, wenn man selbst entscheidungsunfähig sein sollte. Es können auch mehrere Personen bestimmt werden. Die Vorsorgevollmacht kann für sämtliche Bereiche, z. B. medizinische oder wirtschaftliche Angelegenheiten, erteilt werden. Ein Vorteil ist, dass sie maßgeschneidert erstellt werden kann.

Die Vorsorgevollmacht entfaltet ihre Wirksamkeit erst zu dem Zeitpunkt, zu welchem der Vollmachtgeber die erforderliche Entscheidungsfähigkeit tatsächlich verliert. Eine Vorsorgevollmacht ist unbegrenzt gültig, kann aber jederzeit widerrufen werden. Zum Vergleich: Eine Patientenverfügung ist acht Jahre für den Arzt verbindlich. Durch sie kann man festlegen, welche medizinischen Maßnahmen nicht durchgeführt werden sollen.

Jede Vorsorgevollmacht ist im Österreichischen Zentralen Vertretungsverzeichnis, ÖZVV, zu registrieren. Damit soll sichergestellt werden, dass sie im Ernstfall auch gefunden wird. ■

**Eine Notarin oder ein Notar in Ihrer Nähe berät Sie gerne individuell. Eine erste Rechtsauskunft ist kostenlos. Eine Information der ÖGIZIN GmbH**

# 100% glutenfrei!

Sie glühen für das Kochen? Dann werden Sie unsere Rezepte aus den angesagtesten Kochbüchern des Landes lieben! Egal, ob gegart, gebacken oder frittiert – es ist für jeden Geschmack etwas dabei. Wir wünschen viel Spaß beim Nachkochen!

## Surf & Turf Paella

Zutaten für 4–6 Personen

Dauer: 90 Minuten •

Schwierigkeit: mittel

1,3 l Fischfond von guter Qualität, Olivenöl,  
1 Zwiebel, fein gewürfelt, 3 Knoblauchzehen,  
fein gehackt, 140 g pikante Chorizo, grob gewürfelt,  
450 g Paella- oder Basmatireis, 1 Prise Safran,  
1 TL geräuchertes Paprikapulver, 100 g TK-Erbsen,  
8–10 Riesengarnelen, ohne Schale (aber mit Schwanz)  
und entdarnt, 200 g Miesmuscheln, gründ-  
lich gesäubert, Salz und schwarzer Pfeffer,  
1 kleines Bund frische Petersilie, grob gehackt,  
1 Bio-Zitrone, in Spalten, 1 große flache Pfanne

Den Fischfond in einem großen Topf zum Kochen bringen. Dann die Hitze reduzieren und bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. 1 guten Schuss Olivenöl in der Paella-Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel zugeben und bei mittlerer Temperatur 4–5 Minuten anbraten, bis sie glasig sind. Knoblauch und Chorizo zufügen, die Hitze ein wenig erhöhen und einige Minuten braten. Den Reis in die Pfanne geben und in Bratflüssigkeit und ausgetretenem Fett der Chorizo wenden. Mit Safran und Paprikapulver bestreuen. Dann  $\frac{3}{4}$  des Fischfonds zugießen. Bei mittlerer Temperatur 15–20 Minuten köcheln lassen, bis der Großteil des Fonds aufgesogen ist. Gelegentlich umrühren. Sobald der Reis fast gar ist, TK-Erbsen, Garnelen und Muscheln sowie restlichen Fond zugeben. Gut vermengen und dann die Pfanne mit einem Deckel oder mit Alufolie abdecken – so werden die Muscheln schneller gar. Weitere 5–6 Minuten erhitzen, bis sich die Muschelschalen öffnen (danach noch geschlossene Muscheln wegwerfen). Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit reichlich Petersilie bestreuen, mit Öl beträufeln und Zitronenspalten dazu reichen.





## Früchtebrot mit Nüssen, Cranberrys & Mandelbutter

Zutaten für 4–6 Personen

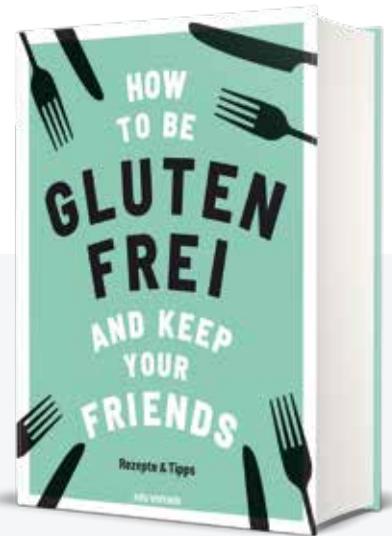
Dauer: 75 Minuten • Schwierigkeit: leicht

Öl zum Einfetten, 100 g Kürbiskerne, 100 g Cashewkerne,  
100 g Mandeln, 100 g Haselnüsse, 100 g Pistazien, geschält,  
100 g getrocknete Cranberrys, 5 Eier, verquirlt, 100 ml Olivenöl,  
1 große Prise Meersalzflocken

### Für das Topping

130 g Mandelbutter (oder Mandelmus), 3 Bananen,  
in Scheiben geschnitten, 1 EL Chiasamen oder gemischte  
Saaten, 1 Kastenform (25 cm)

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Die Kastenform mit etwas Öl einfetten. Alle Zutaten für das Früchtebrot in einer Schüssel vermengen. In die Kastenform füllen und 55 Minuten backen. Das Früchtebrot in der Form etwas abkühlen lassen und dann auf ein Kuchengitter stürzen. Warm servieren oder ganz abkühlen lassen. Zum Servieren das Brot aufschneiden. Dann mit Mandelbutter bestreichen, mit den frisch aufgeschnittenen Bananenscheiben belegen und mit Chiasamen oder den gemischten Saaten bestreuen. Das Brot im Ganzen ist in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu 1 Woche haltbar.



BUCHTIPP

## Glutenfrei schlemmen

Die Nachricht von der Lebensmittelunverträglichkeit muss keinesfalls zu Einschränkungen im Geschmack führen: *How to be glutenfrei and keep your friends* beantwortet die zwei wichtigsten Fragen für all jene, die in Sachen Ernährungsumstellung Neuland betreten – was darf man jetzt noch essen und wie gelingt es, auch Freunde und Familie für glutenfreies Essen zu begeistern? Von Basics und absolut alltagstauglichen Rezepten hin zu spektakulären Kreationen und vielen charmanten Tipps, wie man sich durch den Dschungel aus Essensfallen bewegt ...

### How to be glutenfrei and keep your friends

Anna Barnett

2019, ars vivendi, 18,90 Euro

ISBN: 978-3-7472-0080-3

Erhältlich bei Buchaktuell

in 1090 Wien oder unter

[www.buchaktuell.at](http://www.buchaktuell.at)



TEXT VON  
MAG.ª JEANNETTE EDELMÜLLER  
Sportwissenschaftlerin



#### KONTAKT

##### Fragen zum Thema?

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

#### HOCHINTENSIVES INTERVALLTRAINING

# Rascher Effekt garantiert

## Hochintensives Intervalltraining – kurz HIIT genannt – bringt Sie an Ihre körperlichen Grenzen und lässt überschüssiges Fett schmelzen.

Sie laufen schon lange am Laufband oder in der freien Natur, machen mehrmals pro Woche allgemeines Fitnesstraining, doch irgendwie verändert sich Ihr Körper kaum, und Sie sehen einfach keinen Fortschritt im Hinblick auf Kraft und Ausdauer? Dann wird es Zeit, High Intensity Training zu testen.

HIIT ist der Hit im Kampf gegen lästige Fettpölsterchen. Diese hochintensive Trainingsmethode liegt seit Jahren an der Spitze der Fitnesstrends. Das bestätigt auch eine Studie des ACSM's Health and Fitness Journal (American College of Sports Medicine) mit weltweit über 100.000 Experten aus der Fitness- und Gesundheitsbranche. Viele weitere Studien untersuchten auch die metabolischen Adaptationsercheinungen von HIIT im Vergleich zum traditionellen Ausdauertraining und kamen zu dem Schluss, dass die Intervallmethode eine sehr gute zeiteffiziente Strategie ist, um zahlreiche Stoffwechselfvorgänge hervorzurufen, die normalerweise bei gewöhnlichem Ausdauertraining auftreten. Es fördert sowohl die muskuläre Sauerstoffkapazität, die Ausdauerleistungsfähigkeit als auch die Stoffwechselregelung. Weiters stellten die Wissenschaftler fest, dass diese minimalen Belastungen eines HIIT dazu notwendig sind, die



*HIIT fördert sowohl die muskuläre Sauerstoffkapazität, die Ausdauerleistungsfähigkeit als auch die Stoffwechselregelung.*

maximale Sauerstoffaufnahme und andere Adaptionen wie zum Beispiel die Kapazität der Fettoxidation zu steigern, und dass auch der Kohlenhydratstoffwechsel in der Muskelzelle verändert wurde.

### Eine Ausrede weniger

Sportwissenschaftler versuchten herauszufinden, weshalb Public-Health-Richtlinien von 30 bis 60 Minuten moderatem Training vom Volk nicht eingehalten wurden. Das Ergebnis: Es lag am Zeitmangel. Dadurch rückte das Intervalltraining immer mehr in den Fokus der Gesundheits- und Fitnessbranche und kann heute – speziell auch bei Menschen mit verschiedenen Krankheitserscheinungen – dosiert eingesetzt werden. Vor allem für übergewichtige Kinder und Jugendliche hat es sich bewährt, das HIIT auf spielerische Art einzusetzen. Gute Beispiele dafür sind etwa „Schattenlauf“ oder „Pendelstafel“. Durch die kurzen Trainingssequenzen bleiben die Kinder und Jugendlichen motiviert und finden auch Spaß an der Bewegung. Beim Schattenlauf stehen jeweils zwei Personen beisammen und der Tempomacher gibt Laufbewegungen →

#### AUF EINEN BLICK

### HIIT-Workout-Regeln

**HIIT-Workouts können zwischen 4 und 45 Minuten dauern. Üblich ist:**

- eine Belastung von 15 bis 60 Sekunden und eine aktive Ruhephase von 10 bis 30 Sekunden (ca. die Hälfte der Aktivzeit)
- oder 6 Serien (zu je 2 bis 6 Minuten Belastung mit jeweils 4 Minuten Erholungszeit)
- oder einer einmaligen Belastung von 15 Minuten



→ vor, die der Partner imitieren muss. Die Pendelstaffel ist ein Wettlauf, bei dem eine Laufstrecke von zwei Gruppen im Duell ausgetragen wird.

### So funktioniert HIIT

Kennzeichnend für die Trainingsmethode HIIT ist, dass sich immer eine hochintensive Belastungsphase mit einer moderaten Phase bzw. Pause abwechselt – also im Intervall. In der Praxis kann das dann folgendermaßen aussehen: Sprinten als Powerphase und Gehen als aktive Erholung.

**Kennzeichnend für die Trainingsmethode HIIT ist, dass sich immer eine hochintensive Belastungsphase mit einer moderaten Phase bzw. Pause abwechselt.**

Die hohe Intensität bezieht sich immer auf die Herzfrequenz. Diese sollte in der Belastungsphase bei 85 bis 100 Prozent der individuellen maximalen Herzfrequenz liegen und während der Erholungsphase auf 40 bis 50 Prozent Ihrer maximalen Herzfrequenz absinken. Dieses Powertrainingskonzept kann praktisch überall und in vielen Sportarten eingesetzt werden: beim Joggen, im Fitnessstudio beim Krafttraining oder zu Hause.

Prinzipiell ist HIIT für jeden geeignet, sogar sehr empfehlenswert für Herzpatienten. Allerdings ist bei Menschen mit Vorerkrankungen immer zuerst eine medizinische Abklärung angeraten.

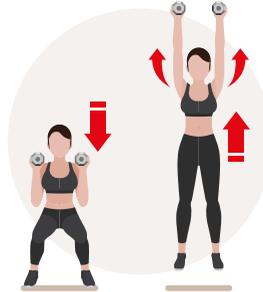
## ÜBUNGEN FÜR ZUHAUSE



### Mountain Climber

#### (Ganzkörperübung)

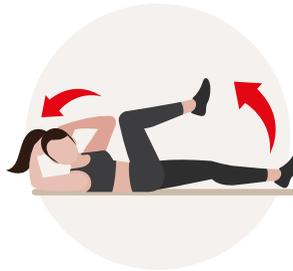
- Gehen Sie in Liegestütz Ausgangsposition; die Arme sind durchgestreckt.
- Ziehen Sie abwechselnd und mit Tempo das rechte und das linke Knie Richtung Brust



### Squats mit Streckesprung

#### (für Beine und Po)

- Stellen Sie sich etwa hüftbreit hin.
- Gehen Sie mit Schwung in die Hocke; die Arme sind vor dem Körper.
- Und Sprung! Strecken Sie sich so schnell und hoch wie möglich.



### Bicycle Crunch

#### (für Bauch, Beine, Po)

- Legen Sie sich auf den Rücken.
- Nehmen Sie die Beine vom Boden, verschränken Sie die Arme hinter dem Kopf und ziehen Sie das rechte Bein zum linken Ellenbogen.
- Seitenwechsel

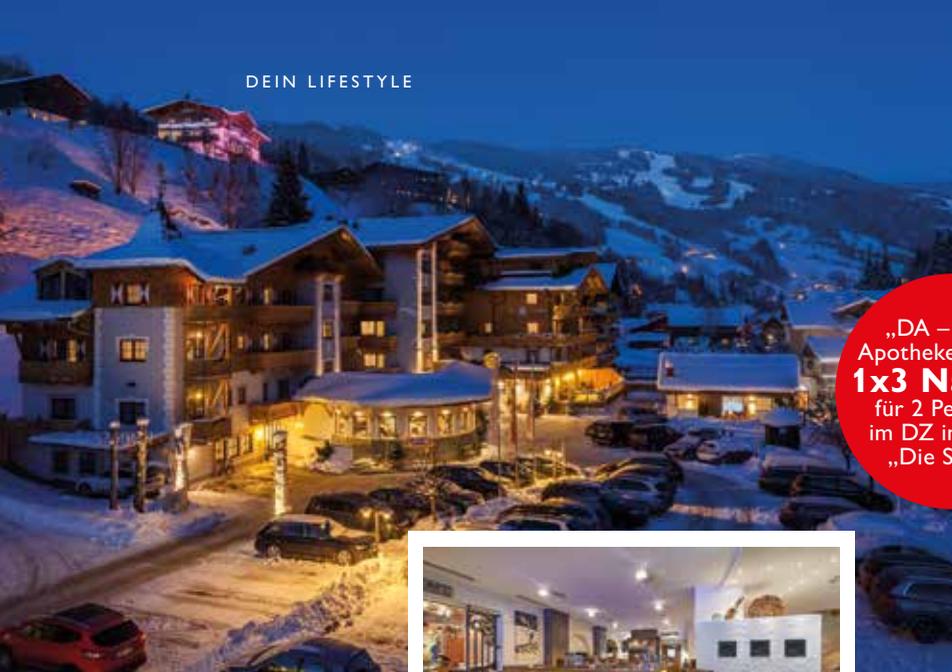
#### Intensität

- Anfänger: 15 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Pause
- mittelmäßig Trainierte: 30 Sekunden Belastung, 60 Sekunden Pause
- Fortgeschrittene: 45 Sekunden Belastung, 90 Sekunden Pause

### Nicht übertreiben

Wegen der hohen Belastung wird empfohlen, das Training nicht häufiger als zwei- bis dreimal, 15 bis 30 Minuten lang, pro Woche durchzuführen. Wichtig ist, dass genügend Zeit für die Regeneration bleibt. Der große Vorteil von HIIT: Im Vergleich zu einem Trainingsplan mit längeren Workouts in moderater Intensität erzielt diese Trainingsmethode

schnellere Erfolge. Jedoch gibt es auch einen Haken: Wer dieses Training zu oft anwendet, ohne auf die Regeneration zu achten, läuft Gefahr, zu viele Stressreize in den Zellen zu produzieren und somit eine erhöhte Produktion des Hormons Cortisol zu riskieren, das die Fettverbrennung, besonders am Bauch, erschwert. Also nicht übertreiben, dann zeigt sich der Effekt garantiert. ■



„DA – Deine Apotheke“ verlost **1x3 Nächte\*** für 2 Personen im DZ im Hotel „Die Sonne“



gang – Fieberbrunn (270 km Pisten und 70 Lifte). Um die vielen Einstiegspunkte ins riesige Skigebiet, bequem und flexibel, zu erreichen, stehen die Sonne-Skitaxis bereit. Retour geht es direkt via Piste oder per Hoteltaxi. Das superbequeme Taxi-Service ist eine der vielen Luxus-Leistungen, die für Sonne-Hotelgäste all inclusive sind. Dazu gehören auch alle Getränke, selbst Flaschenweine, Bier, Cocktails, Tee, Kaffee & viele Köstlichkeiten mehr. Und zwei Wellnessbereiche: Familien-Wellness bietet die „Sonnenose“ mit Hallenbad und Outdoor-Spaß-Pool, Infrarot-Inseln und Chill-Lounge. Ruhe versprechen „Sonnenhaus“ & „Zirben-Spa“. Saunen & Dampfbäder, das Kaminzimmer mit knisterndem Feuer, lauschige Wasserbetten sowie Behandlungen mit Bio-Naturprodukten stehen zur Wahl.

#### Perfekt für Skifahrer

Zwischen 10. Dezember 2020 und 5. April 2021 ist „Die Sonne“ perfekt für Skifahrer und Winter-Liebhaber, für Paare sowie Familien mit Kids. Sie alle genießen die totale Flexibilität und Bequemlichkeit des all-inclusive-Hotels. ■

Hotel „Die Sonne“ Saalbach  
Familie Camilla & Hannes Schwabl  
5753 Saalbach  
Salzburger Land  
Tel. 06541 7202  
[www.hotel-sonne.at](http://www.hotel-sonne.at)

#### GEWINNSPIEL

# Winter all inclusive in Saalbach

**Einziger all-inclusive-Winterurlaub im 4-Sterne Superior Hotel „Die Sonne“. In Saalbach, dem lässigsten Skigebiet in ganz Österreichs.**

**P**urer Genuss, abwechslungsreiche Vielfalt & durchdachte Services warten im stylischen Familien-Wellness- & Spa-Hotel. Was hier geboten wird, kennt man sonst nur vom Sommer-Cluburlaub – all inclusive.

#### Die Ski-Homebase

Die Sonne ist die ideale Homebase fürs Skivergnügen im Skicircus Saalbach – Hintertal – Leo-



Das Kaminzimmer mit knisterndem Feuer im, speziell ruhesuchenden Gästen vorbehaltenen, Wellnessbereich.

#### \* Gewinnspielformat

„DA – Deine Apotheke“ verlost 3 Übernachtungen für 2 Personen im Doppelzimmer mit „Die Sonne All Inclusive Arrangement“ im 4-Sterne Superior Hotel „Die Sonne“ in Saalbach im Salzburger Land. Der Gewinn ist nicht übertragbar und kann nicht ersatzweise bar ausbezahlt werden. Einlösemöglichkeit nach Verfügbarkeit des Hotels. Einlösbar bis Ende der Sommersaison 2021. Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Gewinnspiel Die Sonne“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

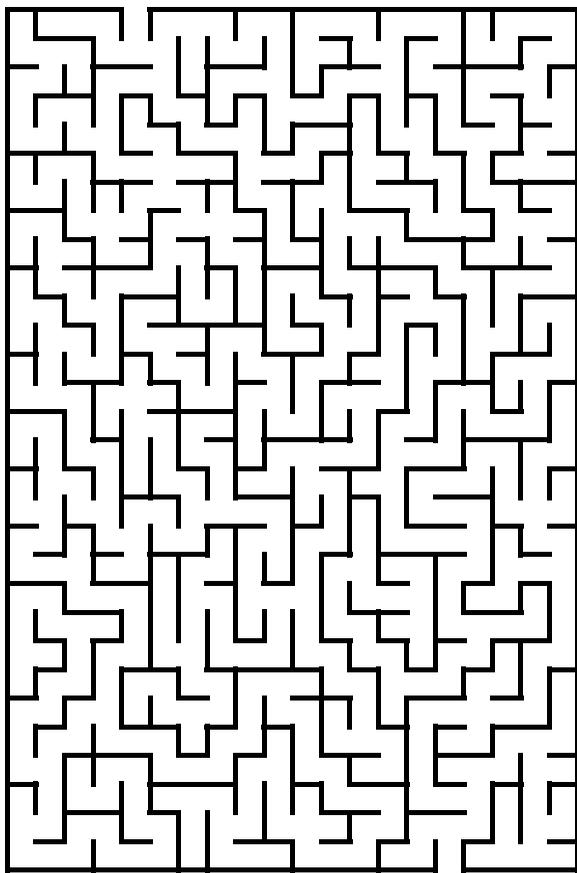
Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an [direktion@apoverlag.at](mailto:direktion@apoverlag.at) oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) unter Impressum/ Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

## RÄSTEL &amp; QUIZ

# Zum Knobeln, Grübeln & Gewinnen

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

Hier geht's los... ↓



Sie haben es geschafft! ;) ↓

## VERRÜCKTES LABYRINTH

### Finden Sie den Weg?

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

## TALKSHOW MIT ZEITGENOSSEN

### Konversationen im Herrenhof



Mitmachen  
und für den  
1. November 2020  
**2 x 2 Tickets\***  
gewinnen!

Mit dem Ende des Ersten Weltkrieges übersiedelte die junge Literatur aus den anderen Kaffeehäusern ins Café Herrenhof. Stefan Zweig, Franz Kafka, Robert Musil, Franz Werfel und Berta Zuckerkindl trafen hier auf Lou Andreas-Salomé, Arthur Schnitzler, Hugo von Hofmannsthal, Felix Salten oder Karl Kraus. So wurde das Herrenhof in der Zwischenkriegszeit zur kulturellen Wiege Österreichs. Für „Konversationen im Herrenhof“ kehrt Olga Schnitzler an diesen geschichtsträchtigen Ort in der Herrengasse zurück und führt Gespräche mit ihren ehemaligen Zeitgenossen. Die Zuschauer dieser ultimativen Talkshow genießen dazu die Herrenhoftorte samt Kaffee oder Tee und einem geistigen Getränk. Der dritte Gast in „Olga Schnitzlers Talk-Show“ wird Karl Kraus sein.

#### \* Gewinnspielformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „Herrenhof“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 20. Oktober 2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspieles kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an [direktion@apoverlag.at](mailto:direktion@apoverlag.at) oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

Mitmachen und  
1 von 3  
Goodie-Bags\*  
gewinnen!



## GEWINNSPIEL

# Herbst-Kreuzworträtsel

Rätselspaß für jedermann: Lösungswort  
rausfinden, einschicken und gewinnen.

Zu gewinnen gibt es 3-mal ein Goodie-Bag von Seewald Nemroyal GmbH, bestehend aus einem Tannenwipfel-Sirup mit Thymian, Spitzwegerich und Königskerze für die Atemwege, einem Zistrosen-Spray für den Mund und Rachenraum sowie einem Immun-Komplex im Wert von 75 Euro.

Mutter d. Andromeda	Leistungsfähigkeit	ital.: ja	Bürgerwehr	Wirkungskreis	falschlich, wirklich	Patron d. Reisenden	Geflügelprodukt	Blutgefäß	afrikanischer Storchvogel	griech.-span. Maler, gest. 1614, El...	dt. Kupferstecher, gest. 1623
							Abk. für: im Auftrag		Abk.f.: Bürgerliches Gesetzbuch		
			altöm. Göttin d. häusl. Herdes	Frauenkurzname				indische Seelenübung	geistesgestört		
Fremdwortvorläufer für drei	lebenskräftig				Fremdwort allein		Gewebeart				
				Bündnis, Koalition	Antrieb			Hochseefisch	Abk.f. engl. Herr		Burgunderkönig
Weinort in Spanien	Vollkommenheit, Leitbild		ausgestorbenes Wildrind		engl.: an, auf		Kopfbedeckung	Dunstglocke über Großstädten			
altes Griechenland; Riese					Begriff der Musik	Eckzahn des Keilers	Lichtbild			röm. Zahlzeichen f. 1	
scherzh. für: Eisenhower			Pfeilschusswaffe	vegetarisches Lebensmittel			Abk. für eine Gewichtseinheit	chem. Z. f. Einsteium	lat.: Knochen		
		Sänger der Rockband U2			Wt. Schauspielerin, Elliede ...		Kammermädchen	poetisch: Frühling	Abk.f. okay		
Bezirk, Dienstbereich				französisch: mich, mein			engl.: Auto	Öffnung auf Schiffen			schwerer KKW Störfall
		Abkürzung für Mittelalter		umgangssprachlich: schuffen						Abk. f. Gasthaus	
Gebirgseinschnitt	Gesellschaftsspiel					Kfz.-Nationalitätszeichen Österreich		chem. Z. f. Sauerstoff		Initialen Einsteins	
Durchfahrt					Verfahren, Vorgang						

### Lösungswort:

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

### \* Gewinnspielformation

Um am Gewinnspiel teilzunehmen, senden Sie ein E-Mail oder eine Postkarte mit dem Betreff „DA-Rätsel“ an [gewinnspiel@apoverlag.at](mailto:gewinnspiel@apoverlag.at) oder an den Österreichischen Apotheker-Verlag, Spitalgasse 31 A, 1090 Wien. Einsendeschluss ist der 31. Oktober 2020. Vergessen Sie nicht, Namen und Adresse auf die Karte oder in das E-Mail zu schreiben.

Mit dem Einsenden der Rückantwort willige ich ein, dass die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. mich per Post, Telefon oder E-Mail mit Informationen betreffend des Gewinnspiels kontaktieren darf. Meine Einwilligungserklärung kann ich jederzeit durch E-Mail an [direktion@apoverlag.at](mailto:direktion@apoverlag.at) oder per Post an die Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H., 1090 Wien, Spitalgasse 31 A widerrufen. Informationen zum Thema Datenschutz finden Sie unter [www.apoverlag.at](http://www.apoverlag.at) unter Impressum/Datenschutzbestimmungen. Gerne können wir Ihnen diese Informationen auch per Post zusenden.

# Wir bleiben da. Für Sie.



**IHRE APOTHEKERINNEN UND APOTHEKER.**

